

NEWSLETTER

Praxisteam Dr. POLO LEON

ARZTPRAXIS ALLGEMEINMEDIZIN

Dr.med. Napoleon POLOLEON

Fleischmannstr. 24, 90419 Nbg
0911 33 55 69 Fax 0911 378 66 77
arztpraxis@drpololeon.de

www.hausarzt-pololeon.de



Kleine Übungen- große Wirkung für den Rücken

Krafttraining für den Rücken beugt zahlreichen Beschwerden vor. Kräftigen Sie ihre Muskeln und werden weniger Schmerzen haben.

Sie brauchen keine Geräte, nicht viel Platz oder Zeit, sondern müssen sich nur ausgiebig bewegen. In jeder einzelnen Muskelgruppe muss Spannung aufgebaut werden. Hier sind Beispielübungen: Halten Sie die Spannung für etwa 10 Sekunden und jede Übung 3-4 mal wiederholen und dies täglich.

. Verschränken Sie ihre Hände und legen sie auf die Stirn. Spannen Sie dann gleichzeitig Ihre Arme und den Nacken, sodass Kopf und Hände aneinander drücken. Wiederholen Sie die Übung und die verschränkten Hände auf den Hinterkopf statt auf die Stirn legen. Sie trainieren abwechseln die vordere und die hinter Halsmuskulatur.

. Pressen Sie ihre Handflächen vor der Brust zusammen. Die Ellbogen sollten dabei waagrecht nach außen zeigen.

. Kneifen Sie im Stehen ihre Pobacken zusammen als würden Sie etwas dazwischen festhalten

. Stellen sie sich mit dem kompletten Rücken und den Armen an eine Wand. Lassen Sie ihre Daumen nach vorne zeigen und die Handgelenke an die Wand drücken, Die Schultern bleiben dabei hinten.

. Stützen Sie sich auf Ihre Unterarme und mit den Füßen auf dem Boden ab; etwa auf einer Matte oder einem Handtuch. Halten Sie Ihren Rücken gerade und Bauch und Po anspannen, sodass ihr Körper eine Linie bildet. Profs heben zusätzlich abwechselnd die Beine. Diese Übung wird auch `Planke` genannt.

(Torka)

Lösungen vom Rätsel März

9461. Die anderen Zahlen bilden Anagramme (Ziffern vertauscht)

2743-3724; 9172-2917; 6813-1836; 4819-9418

846. Eigentlich gehört 847 an dieser Position, denn jede Zahl wird gespiegelt und zu der vorherigen dazu gezählt.

Ein schönes entspanntes Osterfest 2018, sowie sonnige Frühlingstage



OsterEiEr: 1) **Selen schützt das Gehirn:** Gestatten, wir dürfen uns auf die Schulter klopfen, weil wir schon seit 20 Jahren die Behandlung mit Selen durchführen. Nervenzellen gehen zugrunde durch Ferroptose, eine Form des Zelltods, wenn sie kein selenhaltiges Molekül GPX4 besitzen. (Inst.f. Entwicklungsgenetik IDG, Helmholtz Zentrum München) 2) **Alleskönner:** Aus der befruchteten Eizelle entsteht das Leben. Diese Zelle nennt sich Alleskönner-totipotent und bleibt bis zur 2. Teilung totipotent (2CLCs). Bei den nächsten Teilungen werden die sogenannten Stammzellen dann nur noch Mehrfachkönner-pluripotent, ab dann geht die Differenzierung zu den verschiedenen Geweben im Körper los.

Köstlich: Wie die Desinformation funktioniert, zeigt der Harvard-Psychologe Pinker. Er wurde nach Davos zum Weltwirtschaftsforum eingeladen um sich 'einem globalen Elitepublikum' vorzustellen. Er sagt Selbstverständlichkeiten und die, die die Missverhältnisse anprangern sind Pessimisten und diese seien gegen den Fortschritt. Die Manipulation der Daten geht so: Fröhliche Thesen: Der Menschheit geht es besser als je zuvor. Entgegen der Pessimismus: Gesundheit, Wohlstand, Bildung, Lebenserwartung, Frieden, Demokratie, Sicherheit – alles entwickelt sich seit langer Zeit zum Besseren'. Wo lebt er? Nun das Drohszenario der Schwarzmaler: 'Ein Wertesystem, das sich an Rasse, Stamm, Nation oder Religion orientierte, wurde zurückgedrängt zugunsten eines Humanismus, der das Wohlergehen des einzelnen Menschen ins Zentrum rückt. Aberglaube und magisches Denken wichen dem Geist der Wissenschaft, dem Denken, das auf Evidenz und Zahlen basiert und belastbare Theorien über die Wirklichkeit hervorbringt. Nur eine Gesellschaft, die diesen Idealen nahefehrt, erlebt Fortschritt'. Der Fortschritt wird nicht von ihm oder allein von einzelnen Personen erlangt, sondern ist eine Errungenschaft der ganzen produzierenden Menschen in aller Welt, in allen Zeiten. Sybilinisch: 'der Fortschritt hat Feinde. Das Vertrauen in die öffentlichen Institutionen, die aus diesen Konzepten hervorgegangen sind, sinkt ... statt eine bessere Zukunft anzustreben'. Jetzt mit Zahlen jonglieren: „Die Welt ist heute etwa hundertmal so reich wie vor zwei Jahrhunderten, und der Reichtum wird gleichmäßiger auf Länder und Menschen verteilt.“ Wie schön, deswegen unsere Empfehlung, den Reichtum in Steueroasen zu bunkern! „Der Anteil der Menschen, die pro Jahr in Kriegen umkommen, liegt heute bei etwa einem Viertel gegenüber den Achtzigerjahren, einem Sechstel gegenüber den frühen Siebzigerjahren, einem Sechzehntel gegenüber den frühen Fünfzigerjahren.“ Ein Mensch, der im Krieg stirbt, ist schon zu viel. Kriege, warum? „Vor 100 Jahren setzten vermögende Länder etwa ein Prozent ihres Reichtums zur Unterstützung von Armen, Kindern und Alten ein, heute sind es rund 25 Prozent.“ Ähh. Eventuell an Schützlings-Potentaten ihrer Konzerne der jeweiligen Länder. „Anfang der Neunzigerjahre gab es nur 52 Demokratien auf der Welt, heute gibt es 103 davon.“ „2016 war bekanntlich ein schreckliches Jahr des Terrorismus in Westeuropa mit 238 Toten. 30 Jahre zuvor aber war es noch viel schlimmer, es gab 440 Todesopfer.“ Wo lebt der Professor? 'Es erfordert Disziplin, sich von Zahlen und Fakten leiten zu lassen im Leben, aber die Alternative ist die Irrationalität, der blinde Glaube. Ich halte eine quantitative, evidenzbasierte Denkweise für ein unerlässliches Fundament der Bildung, des intellektuellen Lebens'. Selbstüberzeugt von 'seinen Zahlen'. Scheinwissenschaftlich in seinem Gebiet der Psychologie: Warum sehen die Menschen oft alles in zu dunklem Licht? Daran sind einige psychologische Mechanismen schuld, kognitive Verzerrungen, die uns zu voreiligen Schlussfolgerungen führen. Das ist alles ziemlich gut erforscht und dank Daniel Kahnemans „Schnelles Denken – Langsames Denken“ auch einem breiten Publikum bekannt. Das schnelle, intuitive Denken, mit dem wir auch Risiken und Wahrscheinlichkeiten einschätzen, gründet vor allem auf der sogenannten Verfügbarkeitsheuristik (Vereinfachung). Das ist eine Art Abkürzung, die das Gehirn nimmt. Es hält jene Informationen, die gerade aktuell verfügbar sind, für entscheidend und zieht daraus seine Schlüsse, ohne nach dem Gesamtkontext zu fragen. Wenn man nun also die tägliche Verfügbarkeit negativer Ereignisse in den Medien – Kriege, Flugzeugabstürze, Naturkatastrophen, politische Krisen – kombiniert mit der menschlichen Tendenz, aus solchen anekdotischen Einzelinformationen allgemeine Schlüsse zu ziehen, dann werden die Leute immer denken, sie lebten in einer Welt des Chaos und der Gewalt. Das ist die Methode, worin er sich als Psychologe auskennt, die Realität psychologisieren. Sogar scheinwissenschaftlich spricht er davon, dass Menschen sich von den einzelnen Ereignissen leiten lassen und den Gesamtkontext nicht achten. Der Mensch hat eine natürliche Neigung zum Negativen. Es ist erwiesen, dass wir an Verlusten mehr leiden, als wir uns über Gewinne freuen. (Ähh) Kritik trifft uns härter, als Lob uns aufzubauen vermag. Wir haben außerdem einen andauernden Hunger nach Gewalt und Zerstörung als Formen der Unterhaltung, nach shakespeareschen Tragödien, nach alttestamentarischen Geschichten von Rache, nach Mordgeschichten, nach Thrillern, die von Verbrechen erzählen, sei es in der Presse oder in der Kunst. (Unterhaltungsmedien) Wir begehren Informationen über das Scheitern. Das erschafft einen Markt für Experten, die uns daran erinnern, was angeblich gerade alles vor die Hunde geht, einen Markt für Kommentatoren, Leitartikler, Autoren, Politiker, die uns permanent vor Krisen und Bedrohungen warnen. Diese Leute stehen oft hoch in der Gunst des Publikums. Es gibt Studien, die gezeigt haben, dass skeptische und kritische Menschen für intelligenter gehalten werden als Schwärmer und Optimisten. ... Denn dann vermittelt man den Eindruck, dass es keinen Sinn habe, an Lösungen zu arbeiten, weil es ja offenbar für nichts eine Lösung gibt. Man kann schon lesen, welche Lösungen er meint: die von den Armada der Wissenschaftler im Dienst der großen Konzerne, der Freiheit des Gewinns. Es ist nicht so, dass die Irrationalität zunimmt. Auf immer mehr Gebieten hat sich die Vernunft durchgesetzt. Die gesamte Medizin etwa basiert heute auf Evidenz und Forschung, doch es ist noch nicht allzu lange her, dass hier Aberglaube und Dogmen vorherrschten. ... In der Psychotherapie kommt man weg vom Couch-und-Notizbuch-Modell hin zu datengestützten Analysemethoden. In der Entwicklungshilfe und Armutsbekämpfung werden erst seit relativ kurzer Zeit Konzepte wissenschaftlich auf ihre Wirksamkeit überprüft, statt blind Geld zu verteilen. Die Landwirtschaft ist durch wissenschaftliche Erkenntnisse mehrmals revolutioniert worden, sonst wäre sie niemals in der Lage, die heutige Weltbevölkerung zu ernähren. Armutsbekämpfung? Hat er Daten von wie vielen Kindern an Hunger in der Welt sterben? Glykophage gehört? Wahlen in der USA: 'fast perfekten Sturm des Irrationalen, eine Verkettung mehrerer unglücklicher Umstände. ... „jede Stimme zählt“, so stimmt das doch nur fürs Kollektiv, nicht für den Einzelnen... Wahlen das Theater der Demokratie. ...Früher dachte ich, dass irrationale Überzeugungen der Massen eine Folge von schlechter Bildung sind, eines ungenügenden Bildungssystems, und dass die Lösung darin bestünde, die Schulen zu verbessern und die wissenschaftliche Weltsicht besser ...



OsterEiEr

- . Der Golfspieler hat die Birne weggeschlagen.
- . Das Meer voll mit Souvenirs.
- . Wegaußen von den Bomben auf Papas Arm oder im Koffer.

