

STANDPUNKTE AUS DEM BACKSTAGE LV

Der Sondernewsletter zur Corona-Affäre 57

20.6.2020

In eigener Sache:

Mit dem heutigen Video beenden wir die vierteilige Serie über Gates und seine Stiftung. Las man vor einigen Monaten «1984» oder «Schöne neue Welt», dachte man sich: Reine Fiktion, unmöglich. Ein halbes Jahr später realisieren wir, dass die beiden Bücher kalter Kaffee sind. Die totale Kontrolle über unser Leben, selbst in den intimsten Bereichen, schreitet ungebremst voran. An den Joysticks keine hundert Leute, vor allem keine Politiker, die längst zu Erfüllungsgehilfen degradiert sind.

Im Zentrum der technischen Allmacht: Bill Gates. Seht selbst, was seine Visionen sind, die meisten kurz vor ihrem Eintritt in auch deine Realität.

LINK ZUM VIDEO: «BILL GATES KONTROLLE ÜBER DEIN LEBEN»

<https://youtu.be/aTmSH5QrR60>

Als Dienstleistung alle vier Videos zu Bill Gates & Co auf einen Blick:

«KAUFT BILL GATES DAS GESUNDHEITSWESEN?»

<https://youtu.be/9nfUsQ4AwnQ>

«WER IST BILL GATES?»

<https://youtu.be/70xP0kIXG-s>

«BILL GATES WILL DIE WELT IMPFEN»

https://youtu.be/p2-FWdJuL_w

«BILL GATES KONTROLLE ÜBER DEIN LEBEN»

siehe oben

Wir haben mittlerweile 69 UnterstützerInnen unseres youtube-Kanals resp. Newsletters. Ganz herzlichen Dank dafür.

Liebe Freunde

Schon lange haben wir das Thema **Schlaf** pendent. Wir wollen mit dem heutigen Newsletter eine kleine Serie dazu starten. Das Thema Corona beschäftigt uns natürlich trotzdem noch und wir erwarten noch einiges Theater dazu. Wenn 115 Firmen sich weltweit in einem Wettlauf um einen Impfstoff befinden und teilweise für Abermillionen Franken, Euros und Dollars weltweit Produktionsstätte in Aufträge gegeben haben, kann man das Narrativ nicht einfach beenden.

Der Bund startet ja bereits eine Impfoffensive für Influenza in nächsten Herbst.

Wetten, dass die auch noch was mit Maskenpflicht drehen werden? Sommaruga hat es schon durchblicken lassen. Irgendwie müssen ja auch diese Überkapazitäten abgebaut werden...Noch kein Grund für Schlaflosigkeit...

Viel Spass beim Lesen und schönen Sonntag.

Marco Caimi

WAS IST DENN SCHLAF ÜBERHAUPT? (I)

Wie fühlt es sich für dich an zu schlafen? Die Antwort darauf dürfte dir ziemlich schwer fallen. Idealerweise kannst du nach dem Aufwachen sagen, dass du gut schiefst oder

nicht, aber wie es sich tatsächlich während dem Prozess anfühlte, kannst du nicht festhalten, denn Schlaf ist ein aktiver Prozess, der vom Gehirn gesteuert wird, ohne dass du bei Bewusstsein bist.

Um das Prinzip Schlaf besser zu verstehen, muss man ganz tief in die Biochemiker-Kiste blicken. Ich erkläre dir kurz und simpel, was mit deinem Körper passiert, wenn du die Augen schließt und ins Land der Träume gleitest. Es gibt verschiedene Phasen von Schlaf, die und deren Zusammenhang es zu verstehen gilt.

Man spricht dabei von einem Schlaf-Wach-Rhythmus, oder vom circadianen Rhythmus. Dabei handelt es sich um einen natürlichen Rhythmus, der seit Jahrtausenden unseren Tages- und Schlaf-Rhythmus kontrolliert. Er orientiert sich am hell-dunkel-Wechsel der Umwelt und ist verantwortlich dafür, dass du morgens erholt und entspannt aufwachen kannst.

Im mitteleuropäischen Raum beginnt die Melatonin Produktion so etwa gegen 21 Uhr, wenn unser Körper nach dem Abendessen und Stress des Alltags langsam zur Ruhe kommt und die Sonne untergegangen ist. Melatonin ist das Hormon, welches uns müde macht und unseren Körper optimal auf den Schlaf vorbereitet.

Im Gegensatz zu einer weit verbreiteten Meinung, ist der Körper in der nächtlichen Erholung alles andere inaktiv. Durch die Erfindung des EEG (Elektroenzephalographie) konnte die Wissenschaft erstmals die Gehirnaktivitäten messen und feststellen, dass im Gehirn spezielle Vorgänge und Mechanismen während des Schlafens in Gang gesetzt werden.

Doch bis heute forschen Wissenschaftler noch einer vollständigen Antwort zu der Frage was Schlaf eigentlich genau ist.

WARUM IST ERHOLSAMER SCHLAF SO WICHTIG FÜR DICH?

Schlaf ist ein Grundbedürfnis! Wer nicht genügend bekommt, dem mangelt es an Tatendrang und Energie. Was beim Schlafen in deinem Gehirn genau passiert, warum erholsamer Schlaf wichtig für deine mentale Performance ist und wie du besser ein- und durchschlafen kannst, erfährst du im Folgenden hier.

Der Schlaf hat leider ein erhebliches PR-Problem und ist immer noch nicht „sexy“. Man brüstet sich häufig damit, mit wie wenig Schlaf man auskommt. André Dosé, der ehemalige Crosssair-Chef, brüstete sich damit, mit drei Stunden Schlaf auszukommen. Was dabei herausgekommen ist....

Dabei ist guter Schlaf der Schlüssel zu mehr Leistungsfähigkeit und besserer Gesundheit. Angela Merkel hat einmal gesagt, sie habe kamelartige Fähigkeiten, wenn es ums Schlafen geht: Über Tage hinweg könne sie ohne viel Schlaf auskommen, diesen quasi wie

Kamele das Wasser speichern. (Im Gegensatz zu Angela zittern aber Kamele selten beim Abspielen der eigenen Nationalhymne...)

Das ist natürlich völliger Nonsens! Aber der Erfolg oder Status wird oftmals an den Stunden gemessen, die eine Person eben nicht schläft. Wer zu wenig schläft, der erfährt ein starkes Abflachen seiner mentalen Leistungsfähigkeit.

Egal ob Sportler oder Büroathlet, Schlaf steuert alle regenerativen Prozesse und ist essentiell für die Gesundheit deines Körpers. Es ist ein aktiver Vorgang und hat Einfluss auf die unterschiedlichsten Bereiche deiner Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Zahlreiche Spitzensportler wie z.B. der US- Basketballer LeBron James, haben erkannt, wie wichtig Schlaf für die Leistungsfähigkeit ist und schlafen täglich bis zu 10 Stunden, der deutsche Durchschnitt liegt bei 8 Stunden.

Allerdings ist die Qualität des Schlafs wesentlich wichtiger, als die Dauer und beide Faktoren sind sehr individuell. Es kann also sein, dass du dich auch mit 6,5 oder 7 Stunden ausreichend erholst.

SCHLAF UND DEINE GESUNDHEIT

Wer nicht genügend qualitativ hochwertigen Schlaf bekommt, der wird krank. Das ist zwar kein Naturgesetz, Ausnahmen gibt es immer, aber mangelnder Schlaf führt in einer Vielzahl der Fälle zu einer verschlechterten Gesundheit, vor allem langfristig.

Das Schlaganfallrisiko bei Männern ist vier Mal höher, wenn sie unter schlechter Schlafqualität leiden. Gleiches gilt auch für andere Krankheiten - wer schlecht schläft, bei dem ist das Risiko einer Krankheit meist höher, als bei denjenigen, die nachts entspannt und ausgiebig durchschlafen. Wir regenerieren also im Schlaf. Dabei hilft das glymphatische System, quasi die Müllabfuhr deines Gehirns (Entsorgungssystem für Abfallstoffe im Zentralnervensystem, also Gehirn und Rückenmark).

Wenn du schläfst, werden all die Gift- und Abfallstoffe abtransportiert, die am Tag im Gehirn entstehen. Während du schläfst, wird dein Denkapparat einmal so richtig durchgespült und aufgeräumt.

Ohne das glymphatische System kann dein Gehirn nicht funktionieren. Es ist somit dafür verantwortlich, dass du morgens mit klarem Kopf aufwachen und voller Energie in den Tag starten kannst.

Take-or keep-home-message: Wer weniger schläft ist früher tot! Klingt drastisch, ist aber wahr. Je weniger du schläfst, desto anfälliger ist dein Körper für eine Vielzahl an Krankheiten. Schlaf ist ein grosser Hebel, damit du gesund bist und deine Potentiale voll ausschöpfen kannst.

SCHLAF IST WICHTIG FÜRS GEHIRN

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Natürlich bringt Schlaf uns wieder Energie zurück und hebt unsere Stimmung. Aber was passiert eigentlich im Gehirn, wenn wir schlafen, und wie viel Schlaf ist gut für uns?

Klar, im Schlaf erholen wir uns. Das bedeutet aber nicht, dass unser Gehirn im Schlaf inaktiv ist, ganz im Gegenteil! Die Nervenzellen im Gehirn sind während des Schlafs fast genauso aktiv wie im Wachzustand.

Der Unterschied ist nur: Im Schlaf kann sich das Gehirn ganz auf sich selbst konzentrieren. Es ist also wirklich nicht überraschend, dass der Schlaf für das Gehirn und für eine Reihe von kognitiven Funktionen überaus wichtig ist.

4 Funktionen hat der Schlaf fürs Gehirn

Früher wusste man überhaupt nicht, wozu Schlaf dient, aber inzwischen kennt die Neurowissenschaft mindestens vier wichtige und ziemlich erstaunliche Aktivitäten, die das Gehirn während des Schlafs ausführt:

- 1. Während wir schlafen, verarbeitet das Gehirn Informationen und trifft Entscheidungen. Diese Entscheidungen können dann ausgeführt werden, sobald wir wach sind.
- 2. Das Gehirn erzeugt und festigt Erinnerungen. In bestimmten Phasen des Schlafs werden Eindrücke und Fakten, die tagsüber aufgenommen wurden, im Langzeitgedächtnis konsolidiert und mit bereits vorhandenen Erinnerungen verknüpft. Das ist äußerst wichtig für Lernen und Gedächtnis. Dazu gehören auch motorische Fähigkeiten, wie Fahrradfahren, Tennis spielen oder Tanzen, die erst im Schlaf richtig gefestigt werden.
- 3. Der Schlaf kann auch ein mächtiger Kreativitäts-Booster sein. Während der Geist in einem unbewussten Ruhezustand ist, kann er überraschende neue Verbindungen knüpfen, auf die er im Wachzustand nie gekommen wäre.
- 4. Im Jahr 2013 ergab eine Reihe von Studien, dass das Gehirn den Schlaf auch für eine Art "Hausputz" nutzt. Es entfernt toxische Verbindungen, die von den tagsüber abgestorbenen Zellen stammen. Wir brauchen den Schlaf, so die Forscher, damit das Gehirn sich vom Zellabfall befreien kann. Wenn diese Abbauprodukte sich durch Schlafmangel anreichern, könnte das zu Schäden im Gehirn führen.

Wir sehen also, der Schlaf erfüllt wichtige Aufgaben im Gehirn. Ob Schlaf auch noch weitere Funktionen fürs Gehirn oder für andere Teile des Körpers hat, ist noch unbekannt, aber sehr wahrscheinlich.

Hier wird die Forschung sicher noch einiges an den Tag bringen. Klar ist jetzt schon: Schlaf ist sehr wichtig, aber wie viel Schlaf brauchen wir? Gilt die Devise: je mehr Schlaf, umso besser oder gibt es eine optimale Schlafdauer?

Ein gesunder Schlaf ist mindestens genauso wichtig für unser Gehirn wie die richtige Ernährung oder regelmäßiges Gehirnjogging. Im Schlaf nämlich entsorgt das Gehirn Giftstoffe, die andernfalls Krankheiten wie Alzheimer hervorrufen könnten.

Während du schiefst: Der Reinigungsprozess im Gehirn Schlaf ist nicht nur für die Regeneration unseres Körpers verantwortlich, auch in unserem Gehirn finden interessante Prozesse statt. Zum einen werden Informationen im Schlaf verarbeitet und zum anderen führt das Gehirn eine Reinigung während der nächtlichen Ruhepause durch.

Wie untersucht wurde, weiten sich im Schlaf die Zell-Zwischenräume des Gehirns so, dass toxische Stoffe aus dem Gehirn geschwemmt werden können. Unsere Gehirnzellen sind somit auch im Schlaf sehr aktiv - sie filtern, räumen auf und entsorgen, was für uns schädlich ist und Krankheiten hervorrufen kann.

Welche Schlafposition ist die Beste für unser Gehirn?

Etwas weiter gehen jetzt neueste Studien von Forschern der Stony Brook University, die herausgefunden haben, welche Schlafposition für die Entgiftung und Entsorgung zellulären Abfalls am besten geeignet ist. Bauch, Rücken oder Seitenlage?

Doch welche Schlafposition ist für die Entsorgung unseres Hirnabfalls nun am besten geeignet? Auf dem Bauch, auf dem Rücken oder auf der Seite?

Tatsächlich ist die Seitenlage von allen Schlafpositionen die idealste Position für die Reinigung unseres Gehirns, was Forscher mittels Kontrastmitteln und per MRT (Magnetresonanztomographie) kürzlich bewiesen haben. Aber: Auch hier gibt es individuelle Unterschiede. Nichts krampfhaft erzwingen wollen.

Schlaf und dein Gedächtnis

2009 konnte Prof. Born aus Tübingen nachweisen, dass wir in der Tiefschlafphase lernen. Gehirnwellen übernehmen eine Filterfunktion und entscheiden, welche Informationen aus dem Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis übertragen werden. Diese Prozesse sind ausschließlich in der Tiefschlafphase möglich.

Deshalb trägt ein gesunder und vor allem ausreichend langer Schlaf nicht nur dazu bei, dass du morgens erholt aufwachst, sondern auch dass dein Gedächtnis gestärkt und dein Langzeitgedächtnis gefüttert wird.

Nur wer einen hohen Anteil an Tiefschlafphasen hat, der kann sich auch am nächsten Tag wieder an Vokabeln, Daten und Fakten erinnern oder mehr aus seinem (Lern)-Training herausholen.

FORTSETZUNG FOLGT