

STANDPUNKTE AUS DEM BACKSTAGE LVII

Der Sondernewsletter zur Corona-Affäre 59

26.6.2020

In eigener Sache:

Vom Kantonsarzt BS wurden wir schriftlich dafür verdankt, dass wir uns von Anfang an bereit erklärt haben, Corona-Tests durchzuführen. Das ist nett. Toll wäre, wenn wir wirklich wüssten, was wir überhaupt testen....

Leider können wir das Thema «Corona» noch nicht ganz verlassen, denn der Spuk ist noch nicht vorbei. Der Impfstoff muss auf Biegen und Brechen her, zu viel Geld wurde bereits ausgegeben. 115 Firmen kämpfen weltweit um dieses mit grösster Wahrscheinlichkeit schlecht geprüfte Schweineprodukt, Produktionsstätten sind bereits «under construction» und die Regierungen haben grosse Vorbestellungen gemacht – mit unseren Steuergeldern.

Wetten, dass die Fallzahlen steigen werden? Grund: Test ist gratis, bis zu 15'000 Tests/Tag in der Schweiz. Wer sucht, der findet....und verbreitet Angst. Da werden die Schäflein wieder gefügig.

Mein Kollege und Mitstreiter Stephan Seiler von Orwell News hat mich untenstehend aufmunitioniert betreffend des neuen Epidemiegesetzes.

Und: Unsere kleine Serie über den Schlaf geht natürlich weiter.

Liebe Freunde

Das Covid-19-Gesetz ist jetzt in der Vernehmlassung. Ich finde, es steht ziemlich ungeheuerliches darin. Seht selbst:

Mit der Vernehmlassung des dringlichen Bundesgesetzes für die Bewältigung der Covid-19-Epidemie vom 19. Juni sieht der erläuternde Bericht des Bundesamtes für Justiz (BJ) unglaubliche Massnahmen vor.

Würde das Gesetz durch das Parlament in der Herbstsession verabschiedet, könnte der Bundesrat «In einer besonderen Lage», wie wir sie jetzt seit dem 22. Juni erleben, folgende Massnahmen anordnen (zu lesen auf Seite 10):

Massnahmen gegenüber einzelnen Personen (z. B. flächendeckende Anordnung einer Quarantäne für alle Kontaktpersonen, Art. 35 EpG);

Massnahmen gegenüber der Bevölkerung (Art. 40 EpG), z. B.:

**Öffentliche Versammlungen verbieten oder einschränken;
Schulen, andere öffentliche Institutionen und private Unternehmen schliessen oder
Betriebsstätten zum Betrieb verfügen;**

**Betreten und Verlassen bestimmter Gebäude und Gebiete sowie bestimmte Aktivitäten
in definierten Orten verbieten oder einschränken;**

**Ärztinnen, Ärzte und weitere Gesundheitsfachpersonen verpflichten, bei der Bekämpfung
übertragbarer Krankheiten mitzuwirken;**

Massnahmen für obligatorisch erklären !

Doch damit nicht genug:

Auf Seite 15, unter Buchstabe h, erhält der Bundesrat zudem die Möglichkeit, Ausnahmen von der Bewilligungspflicht von Heilmitteln zu machen.

*Der Bundesrat könnte also mit dem neuen Gesetz Medikamente anordnen, die von der Zulassungsbehörde Swissmedic gar nie bewilligt wurden. Davon betroffen können **alle Bewilligungen** sein, die von der Swissmedic im Zusammenhang mit Heilmitteln ausgestellt werden, heisst es weiter unter Buchstabe i auf Seite 15.*

*Damit wäre zum Beispiel eine neue Verordnung über den **Einsatz eines neuartigen und genetisch veränderten Impfstoffs** möglich, wie von der Bill&Melinda Gates Foundation finanziert und bereits am Menschen getestet.*

Dies sei wichtig - um der schweizerischen Bevölkerung im Notfall «Therapieoptionen» so rasch wie möglich anbieten zu können, ist unter Buchstabe i zu lesen.

Damit das Parlament die Möglichkeit hat, das Gesetz in der Herbstsession dringlich in Kraft zu setzen, soll die Botschaft bereits am 12. August 2020, also drei Wochen früher, vom Bundesrat verabschiedet werden.

Sollte dieses Gesetz in dieser Form vom Parlament verabschiedet werden, hätte es sich zweifellos gegen die Bevölkerung gewendet.

Quelle:

<https://www.news.admin.ch/news/message/attachments/61823.pdf>

*Bundesgesetz über die gesetzlichen Grundlagen für Verordnungen des Bundesrates zur Bewältigung der Covid-19-Epidemie (Covid19-Gesetz):
Erläuternder Bericht*

Ziemlich düstere Aussichten. Die einem durchaus den Schlaf rauben können. Daher weiter im Text mit unserer Schlafserie!

Herzlichst, euer Marco Caimi

DIE 4 SCHLAFPHASEN (TEIL III)

Du willst verstehen, was während des Schlafens in deinem Körper passiert? Zunächst lässt sich der Schlaf grob in zwei Gruppen einteilen. Die REM-Phase (rapid-eye-movement) und die Non-REM-Phasen, die wiederum in Einschlafphase, Leichtschlaf und Tiefschlaf unterteilt werden.

Genau genommen gleicht keine Stunde in der Nacht der anderen und dein Körper und Geist erledigen unterschiedlichste Aufgaben. Innerhalb einer Nacht durchläuft dein Körper vier verschiedene Phasen und das alle 90 Minuten, wobei jeder einzelne dieser Zyklen anders ist.

- **1. Einschlafphase**

Diese Schlafphase dient zunächst nur als Übergang zwischen Wachheit und Schlaf. Dein Körper bereitet sich auf das Schlafen vor, der Blutdruck sinkt, die Atmung verlangsamt sich und die Körpertemperatur verringert sich. Kurz gesagt, dein Körper beginnt sich zu entspannen und du gleitest langsam in den Schlaf hinüber.

- **2. Leichte Schlafphase**

Den leichten Schlaf, als Schlafphase, kennst du sicherlich in Form des Povernaps. Während dem leichten Schlaf kann es schnell passieren, dass du noch einmal durch etwas aufwachst. Trotzdem sind deine Lieder fest geschlossen, deine Muskulatur entspannt und dein Blutdruck sinkt.

Durch den niedrigeren Blutdruck werden deine Gefäße und dein Herz geschont. Ausreichend Schlaf kann also maßgeblich dein Herz-Kreislaufsystem entlasten und so Krankheiten vorbeugen. In dieser Schlafphase verbringst du ca. 50% der Nacht. Wie viel Schlafen bewirken kann, zeigt eine Studie der Harvard University. Bei dieser wurde belegt, dass kurze Povernaps eine enorme Regeneration für das Gehirn bedeuten und so die Konzentrationsfähigkeit um 30% optimiert werden kann.

- **3. Tiefschlafphase**

Im Tiefschlaf, als dritte Schlafphase, sind all deine Körperfunktionen auf ein Minimum reduziert. Du atmest flach, dein Herz schlägt langsam und du hast eine niedrigere Körpertemperatur. All das geschieht nur, um möglichst viel Kraft deines Körpers für die verschiedenen Regenerationsaufgaben bereitzustellen.

In der Tiefschlafphase werden beispielsweise besonders viele Wachstumshormone ausgeschüttet, die vor allem für die Stärkung des Immunsystems, sowie für die Regeneration der Zellen eine wichtige Rolle spielen. Aber auch für die Fettverbrennung und den Muskelaufbau/-erhalt. Wachstumshormon macht auch die Haut straff und glatt, daher der Begriff «Schönheitsschlaf». Vorischt: Insulin «sperrt» das Wachstumshormon ein, darum abends nur wenig oder keine Süßigkeiten vor dem Schlafen gehen!

Auch für das Gehirn ist die Tiefschlafphase die Wichtigste. Dort werden neue Strukturen im Gedächtnis angelegt und die relevanten Informationen des Tages von den unwichtigen getrennt und gespeichert.

- **4. REM-Phase / Traumphase**

REM steht für “rapid eye movement”, was so viel bedeutet, wie “schnelle Augenbewegung”. In dieser Schlafphase, erhöht sich nicht nur die Bewegung der Augen. Auch der Herzschlag, die Atmung usw. werden wieder erhöht. Aber nicht nur deine Körperfunktionen werden aktiviert, auch in deinem Gehirn passiert wieder mehr. Das schlafmedizinische Zentrum in München fand heraus, dass während der REM-Phase die gleichen Gehirnwellen aktiv sind, wie bei Lernprozessen im Wachzustand. [2] Die REM-Phase ist gewissermaßen unser unterbewusster Verarbeitungsmechanismus von Gedanken, Gefühlen und Ängsten.

In dieser Zeit träumst du besonders viel. Daher wird diese Phase auch häufig Traumschlaf genannt. In der REM-Phase wird auch deine Fantasie angeregt und die logischen Zentren des Gehirns werden ausgeschaltet. So lassen sich deine zumeist, wirren und bizarren

Träume erklären.

Die verschiedenen Phasen werden in einer Nacht mehrmals durchlaufen. Nach 60 bis 90 Minuten tritt der REM-Schlaf wieder ein. In der Tiefschlafphase und der REM-Schlafphase findet die eigentliche körperliche Erholung statt [5].

Aber wann wachen wir auf? So ungefähr zwischen 6 und 7 Uhr stoppt die Melatonin Produktion, wenn die Sonne langsam aufgeht und ein neuer Tag beginnt.

Ein Anstieg des Stresshormons Cortisol spielt hier eine bedeutende Rolle, ist praktisch der Gegenspieler des Melatonins. Gegen circa 9 Uhr haben wir natürlich den höchsten Cortisol- und Testosteron-Ausschuss und sind damit bereit voller Produktivität in den Tag zu starten.

Am Tag bilden wir durch Sonnenlicht Vitamin D, welches u.a (nebst Immunsystem, Antrieb, Haut etc) für die Produktion des Glückshormons Serotonin zuständig ist über die Umwandlungsregulierung der essentiellen Aminosäure Tryptophan. Abends wird Serotonin in Melatonin umgewandelt. So entsteht der Kreislauf des Lebens und Schlafens.

Take-Home-Message #2: Guter Schlaf bedeutet, dass du einen hohen Anteil an REM- und Tiefschlafphasen in deinem Schlaf hast. Schlaf besteht aus vier Phasen die sich in einer Nacht mehrmals wiederholen. Je häufiger und länger du die tiefen und erholsamen Phasen durchläufst, desto besser ist dein Schlaf.

Warum du träumst?

Der als "Sleep Doctor" bekannte Schlafforscher und Autor Dr. Michael J. Breus gilt als einer besten Schlafexperten überhaupt. Er sagt, dass die Gründe für deine Träume längst noch nicht erforscht sind.

Man stünde immer noch vor einem großen Mysterium. Dabei kursieren viele Theorien durch die Wissenschaft darüber warum Menschen überhaupt Träume haben.

Da gebe es das eine Lage an Forschern, die keinen bestimmten Zweck hinter Träumen vermuten und dass es sich dabei lediglich um ein Nebenprodukt von Dingen handle, die sich in unserem Gehirn abspielen. Ein anderes Lager glaube jedoch daran, dass wir aus einem konkreten Grund träumen.

Hier eine Übersicht einiger Theorien:

- Träume sind ein Prozess um Erfahrungen und Gelerntes zu verarbeiten. In dieser solle das Gehirn Erinnerungen vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis speichern und somit Platz für Neues am nächsten Tag schaffen.

- Die Verarbeitung von emotionalen und schwierigen Erlebnissen zur Erhaltung des emotionalen Wohlbefindens.
- Eine mentale Vorbereitung des Gehirns um zukünftige Gefahren und Herausforderungen bestehen zu können.
- Die "simple" Reaktion auf biochemische Veränderungen und elektrische Impulse während des Schlafs.

Fortsetzung folgt!