



Dr. med. habil. Dr. K. J. Probst

Gesundheitsbrief Nr. 5/2016

MEDIZINKONTROVERS

Zum Geleit - Philosophische Gedanken

Die Folgen langjähriger Meditationspraxis erhellt die nachstehende Anekdote von El Greco:

Der spanische Maler El Greco wurde an einem sonnigen Tag von einem Freund besucht. El Greco saß in seiner Stube mit zugezogenen Vorhängen.

„Komm mit hinaus in die Sonne“ sagte der Freund.

El Greco erwiderte:

„Jetzt nicht. Die Sonne würde das Licht stören, das in mir scheint“.

Wo keine Vision ist, da geht das Volk zugrunde (Sprüche 29,18).

Ihr Dr. med. Karl J. Probst

Der schnellste Weg zur nachhaltigen Verbesserung der Gesundheit

In der vorletzten Ausgabe, im Mai 2016, wurde unter dem Titel:

„HIIT (High Intensity Interval Training) als ultimatives Instrument zur Verbesserung der Gesundheit“

darüber berichtet, wie man die von der WHO und den meisten nationalen Sportgesellschaften empfohlenen täglichen Übungszeiten von 45 Minuten wesentlich abkürzen und dennoch die gesundheitlich positiven Auswirkungen körperlicher Übungen erzielen kann.

Dies wird möglich, indem die Versuchspersonen (VP) zweimal wöchentlich trainieren. Das Training besteht in mehrmals hintereinander durchgeführten, nur wenige Sekunden dauernden Maximalbelastungen mit jeweils dazwischen liegenden Erholungspausen.

SuperSlow

In dem nachstehenden Artikel geht es um eine andere Methode, wie man ebenfalls die Übungszeiten dramatisch abkürzen kann und dennoch von einer Verbesserung der Gesundheit profitiert. Es handelt sich um „SuperSlow“-Gewichtstraining, das von Ken Hutchins in den Achtziger Jahren eingeführt und von diesem markenrechtlich geschützt wurde.

Der Grundgedanke des Trainings besteht darin, dass alle Übungen, beispielsweise das Heben von Gewichten, extrem langsam erfolgen, so dass die Gewichte nicht mit Schwung, sondern allezeit durch reine kontinuierlich anzuwendende Muskelkraft bewegt werden. Es kommt bei der Übung also nicht darauf an, möglichst schwere Gewichte zu bewegen.

***Die Grundübung** besteht im Heben und Senken von Hanteln, wobei sowohl das Heben, wie auch das Senken der Hantel jeweils 10 Sekunden dauern sollte, mit jeweils mehreren Wiederholungen.*

Das wesentlichste Element von SuperSlow besteht darin, dass die betreffenden Muskeln zu keinem Zeitpunkt erschlaffen, sondern während der gesamten Übungszeit permanent angespannt bleiben. Zu keinem Zeitpunkt darf das Trägheitsgesetz zur Anwendung kommen, das heißt, dass die Gewichte in Schwung versetzt und mit Schwung bewegt werden.

***Das zweite wichtige Element von SuperSlow** besteht darin, bis zur physischen Erschöpfung des betreffenden Muskels zu üben, das heißt so lange zu wiederholen, bis der Muskel nicht mehr in der Lage ist, weiter zu machen. Dadurch kommt es innerhalb weniger Wochen zu einer dramatischen Zunahme der Muskelkraft.*

Entdeckt wurde diese Methode durch eine Studie an Frauen mit Osteoporose. Hutchins hatte diese Studie als Trainer zu begleiten und hatte Sorge, dass die Frauen ein normales Trainingsprogramm nicht durchstehen würden. Daher setzte er leichte Gewichte ein und

kombinierte dies mit der langsamen Bewegung bis zur Erschöpfung. Nach 8 bzw. 10 Wochen kam es zu einer Zunahme an Muskulatur von 50 %.

Dieses Ergebnis war dermaßen spektakulär, dass der wissenschaftliche Direktor Wayne L. Westcott diese Studien unter Laborbedingungen am Polytechnischen Institut der Universität Virginia wiederholte und bestätigen konnte (1). An den beiden Studien von Westcott im Jahre 1993 und 1999 nahmen 75 VP Teil. Es wurden 12 bis 13 verschiedenen Übungen durchgeführt. Jede der Übungen wurde 12 bis 13 Mal wiederholt. Die Kontrollgruppe machte 10 Wiederholungen, wobei jede Übung, wie üblich, etwa 2 Sekunden dauerte, das heißt 2 Sekunden Heben des Gewichts und 2 Sekunden Senken des Gewichts.

Die „SuperSlow“-Gruppe machte lediglich 5 Wiederholungen einer jeden Übung, allerdings 10 Sekunden zum Anheben der Gewichte und 4 Sekunden zum Senken, obwohl Hutchins, der Begründer von SuperSlow, jeweils 10 Sekunden in beide Richtungen empfiehlt, das heißt auch 10 Sekunden zum Absenken des Gewichts.

Inzwischen hat Ken Hutchins eine ganze Reihe an verschiedenen Trainingsgeräten und Übungen entwickelt, die aber alle nach demselben Prinzip wirksam sind.

Zusammenfassend kann SuperSlow als ein weiteres HIIT (High Intensity Interval Training) eingestuft werden.

SuperSlow eignet sich besonders für ältere Menschen, denn der Übungserfolg wird nicht durch schwerere Gewichte erzielt, sondern liegt in der Langsamkeit der Bewegungen, welche bis zur Erschöpfung des Muskels durchgeführt werden.

HIIT sollte zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt werden. Demgegenüber sollte SuperSlow etwa einmal alle 7 bis 10 Tage durchgeführt werden, damit sich die Muskeln in der Zwischenzeit erholen können.

Am besten hört man auf die Signale des eigenen Körpers: Müdigkeit und Unlust sind Anzeichen dafür, dass der Körper sich noch nicht genügend regeneriert hat.

(1) <http://www.webmd.com/men/features/want-more-strength-slow-down>

Natürliches Anti-Aging mit Somatotropin (STH) und Testosteron?

STH und Testosteron – beliebt bei Body-Buildern und in der Anti-Aging-Medizin

Das Wachstumshormon, auch Somatotropes Hormon (STH), Human Growth Hormone (HGH), Growth Hormone (GH), Wachstumshormon (WH) oder mit dem internationalen Freinamen als Somatotropin bezeichnet, regt, wie schon der Name sagt, das Wachstum an. STH wirkt vor allem günstig auf die Muskulatur und die Leber, ferner auch auf den Knochenstoffwechsel und die Gelenkknorpel und ist daher vor allem bei Body-Buildern und generell in der gesamten Anti-Aging-Medizin eine sehr begehrte Substanz.

Tatsächlich sinkt der STH-Spiegel im Laufe des Lebens ab und führt dann zu einer Abnahme der Muskelmasse und Osteoporose, ebenso wie zu einer Zunahme des Körperfettanteils. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass mit fallendem STH-Spiegel auch das Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen und generell die Krankheitshäufigkeit zunimmt und die Lebenserwartung abnimmt.

Dasselbe gilt für das Testosteron, das männliche Sexualhormon, welches ebenfalls muskelaufbauend wirkt und ein ähnliches Wirkprofil wie STH aufweist.

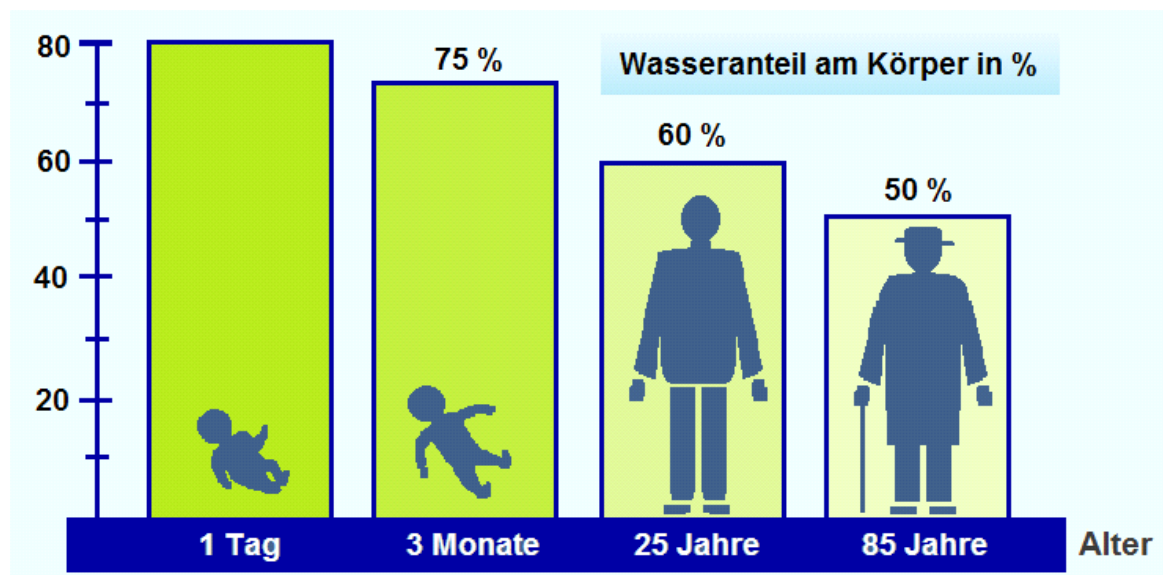
Natürliche Anregung der Anti-Aging-Hormone anstelle medikamentöser Zuführung verschreibungspflichtiger Hormone

In Deutschland, ebenso wie auch in den USA und in anderen Ländern, unterliegt das STH und auch das Testosteron der Verschreibungspflicht. Deshalb suchen die Wissenschaftler nach Wegen, wie man diese beiden Anti-Aging-Hormone auf natürlichem Wege anregen kann.

Nachstehend einige Lebensmittel, für die nachgewiesen werden konnte, dass sie die körpereigene Produktion von STH und Testosteron anregen. Es handelt sich dabei – sehr zur Freude aller, die an einer gesunden Ernährung interessiert sind – überwiegend um verschiedene Obst- und Gemüsefrüchte:

- **Wasser**

Wasser ist das wichtigste Lebensmittel überhaupt. Alle biochemischen Vorgänge des Körpers spielen sich in einem wässrigen Milieu ab. Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen Wasseranteil des Körpers und Gesundheit.



Archivbild: Thearis GmbH

Abb.:

Der Gesundheitszustand eines Menschen korreliert mit dem Wassergehalt des gesamten Körpers. Alle Alterungsvorgänge und Krankheiten lassen sich auf zunehmende Austrocknung des Körpers zurückführen. Sinkt der Wassergehalt unter 50 % ab, so drohen Seneszenz und Tod.

Seneszenz bedeutet, dass die meisten Zellen nach einer bestimmten Zahl von Zellteilungen (Mitosen) in der Zellkultur ihr Wachstum einstellen.

Leider trinken die meisten Menschen zu wenig Wasser, weshalb es zu einer zunehmenden Austrocknung des Organismus kommt mit der Folge, dass alle lebenswichtigen biochemischen Reaktionen zunehmend erschwert ablaufen. Aus diesem Grunde sollte man am besten so viel - qualitativ gutes - Wasser zu sich nehmen, dass man wenigstens alle zwei Stunden auf die Toilette gehen kann.

Dies gilt vor allem für die Nacht, denn es gibt eine sogenannte tageszeitliche oder zirkadiane Rhythmik, und gerade in der Nacht entgiftet der Körper. Demzufolge brauchen die Nieren gerade in der Nacht viel Flüssigkeit, um die auszuscheidenden Gifte zu verdünnen. Generell kann gesagt werden, dass speziell der Morgenurin keine allzu kräftige Farbe aufweisen und auch nicht sehr streng riechen sollte. Andernfalls deutet dies darauf hin, dass ein Flüssigkeitsmangel vorliegt. Viele Nierenerkrankungen sind auf eine lebenslang mangelhafte Flüssigkeitszufuhr zurückzuführen. Vor allem Frauen werden schon im Kindesalter angehalten, nicht zu viel zu trinken, denn aus anatomischen Gründen können sie es nicht den Jungen gleich tun. Folge dieser unglückseligen Erziehung ist die Tatsache, dass die überwiegende Zahl an Dialysepatienten weiblich ist.

- **Zitrusfrüchte**

Zitrusfrüchte alkalisieren den Organismus und schaffen damit ein Milieu, in welchem alle Stoffwechselforgänge begünstigt werden. Damit die Organe und auch Hormondrüsen optimal arbeiten können, ist eine alkalische Stoffwechsellage unabdingbar.

- **Ananas:**

Es gibt eine ganze Reihe an wissenschaftlichen Studien zur Wirksamkeit der Ananas als Immunstimulans, aber auch um die Produktion von Testosteron und STH zu stimulieren.

- **Goji Beeren**

In der wissenschaftlichen Datenbank Medline finden sich 31 wissenschaftliche Studien zur Goji-Beere, die zunehmend vor allem zur Immunmodulation als Adaptogen eingesetzt wird.

- **Kokosöl**

Die Wirkungen von Kokosöl sind inzwischen vielfältig untersucht worden. In der Datenbank Medline finden sich 324 wissenschaftliche Studien, die vor allem eine Stärkung der Immunabwehr belegen und daneben auch einen Ausgleich der Hormonfunktion.

- **Rohe Schokolade**

Die Kakao-Bohnen sind das Lebensmittel mit der höchsten Konzentration an Tryptophan. Diese Aminosäure stimuliert die Hirnanhangdrüse, die sogenannte Hypophyse. Die Hypophyse produziert dadurch das STH und auch das Belohnungshormon Dopamin – ein Grund für die weit verbreitete Sucht nach Schokolade.

- **Algen**

Die vielfältigen Wirkungen der Algen zur Entgiftung, zur Immunmodulation und zur

Hormonproduktion sind in über 4630 wissenschaftlichen Studien untersucht worden. Sowohl die Mikroalgen, wie AFA oder Spirulina, wie auch die Makroalgen, wie die Braun- oder Rotalgen, ebenso wie auch die Chlorella, sind sehr reich an STH. Dieser hohe Gehalt an Wachstumshormon ist auch der Grund, warum viele Algen sogar täglich ihr Gewicht verdoppeln können.

- **Eigelb**

Aus dem Ei entsteht innerhalb kürzester Zeit ein neues Lebewesen. Deshalb beinhaltet gerade das Eigelb alle Grundbausteine und vor allem das gewünschte Wachstumshormon, um diese gewaltige Aufgabe zu bewältigen.

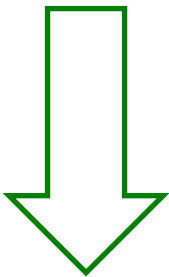
- **Nüsse**

Die Nüsse enthalten die Aminosäure L-Arginin, welche ihrerseits die Produktion von STH stimuliert. Deshalb ist Arginin die Lieblingssubstanz der Body-BUILDER, und wegen der beiläufigen Testosteron-Anregung auch der männlichen Mächtgern-Liebhaber in Nöten.

- **Rosinen**

Auch die Rosinen enthalten viel L-Arginin, ebenso wie die Nüsse, und haben daher dasselbe Wirkungsspektrum, wie unter „Nüsse“ beschrieben.

Mehr Informationen aus der Alternativ- und Naturmedizin finden Sie hier:



- Möchten Sie mehr über alternative und naturheilkundliche Medizin erfahren nicht nur bei Krankheit, sondern auch, um gar nicht erst krank zu werden?
- Möchten Sie wissen, was Ärzte Ihnen normalerweise nicht erklären (können), weil Sie es im Studium nicht (mehr) gelernt haben?
- Möchten Sie etwas darüber lernen, warum viele anscheinend unheilbare Krankheiten tatsächlich heilbar sind?

Dann finden Sie weitere Literatur und Informationen hier:



www.telomit.com | **Online-Shop**

Dr. med. habil. Dr. rer. nat. Karl J. Probst



Warum nur die Natur uns heilen kann

Wissenschaftliche Fakten zur Entstehung
von Krankheit und Gesundheit

*Geb. Ausgabe, Hardcover, ca. 175 Seiten,
zahlreiche farbige Abbildungen,*

€ 24,95

DVD-Reihe: **Zeit für Ihre Gesundheit**

DVDs mit Powerpoint-Live-Vorträgen von Dr. Probst sind zu folgenden Themen nur erhältlich bei „www.telomit.com“

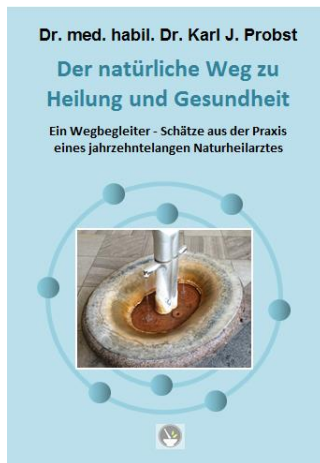


- Ist Krankheit unser Schicksal?
- Alzheimer & Co.
- Schlüssel zur wahren Gesundheit – ganz ohne Impfung
- Ist Fibromyalgie heilbar?
- Diabetes – nein danke!
- Krebs - Alternative Heilverfahren
- Lebenselixier Wasser

je € 17,95

++ Neu! Buch erscheint im September 2016 +++

Dr. med. habil. Dr. rer. nat. Karl J. Probst



„Der natürliche Weg zu Heilung und Gesundheit“

Ein Wegbegleiter - Schätze aus der Praxis eines jahrzehntelangen Naturheilarztes

Das ergänzende Praxisbuch zu dem Band „Warum nur die Natur uns heilen kann“ – Was ist gut für die Gesundheit, was ist schlecht? Was hilft, was hilft nicht, was ist schädlich?

Hier erhalten Sie wissenschaftliche fundierte Antworten auf Ihre Fragen und vor allem praxiserprobte Empfehlungen aus fast vierzigjähriger alternativ- und naturheilärztlicher Forschung und Tätigkeit.

Haftungsausschluss zu diesem Gesundheitsbrief

Bitte lesen Sie die nachfolgenden Hinweise!

Alle hier dargebotenen medizinischen Informationen und Empfehlungen auf dieser Internetseite dienen ausschließlich der allgemeinen Information.

Sämtliche Studien und Erkenntnisse wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben. Der Autor übernimmt dennoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen.

Im Falle von Schäden oder Unannehmlichkeiten, die durch den Gebrauch oder Missbrauch der hier dargebotenen Information entstehen, kann der Autor daher - sowohl direkt als auch indirekt - keine Verantwortung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind daher ausgeschlossen. In keinem Fall

stellen die hier dargebotenen Informationen eine ärztliche Beratungsleistung dar. Erst recht ersetzen sie keinesfalls professionelle Beratungen oder Behandlungen durch ausgebildete und zugelassene Ärzte.

Von einer eigenmächtigen Verwendung der hier dargebotenen Informationen - insbesondere im Krankheitsfall - ohne vorherigen ärztlichen Rat eingeholt zu haben, wird daher im Zweifel abgeraten, insbesondere in Krankheitsfällen.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass im Fall von Gesundheitsproblemen immer eine Ärztin oder ein Arzt aufzusuchen ist und aufgrund hier dargebotener Informationen medizinische Therapien oder Behandlungen auf keinen Fall eigenmächtig begonnen, abgeändert oder abgebrochen werden sollten. Insofern dienen die Informationen auch nicht zur eigenmächtigen Erstellung von etwaigen Diagnosen oder der Auswahl von Behandlungsmethoden.

Bei akuten Beschwerden nehmen Sie, vor allem, wenn Sie sich Sorgen machen, bitte immer ärztliche Hilfe in Anspruch. Auch ganzheitliche Medizin schließt - vor allem in Notfällen - Methoden der klassischen sogenannten Schulmedizin ein.

In akuten Notfällen und auch in Zweifelsfällen ist daher immer ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Verweise und Links

Bezüglich der Haftung im Fall von Verweisen bzw. externen Links auf andere Webseiten hat das Landgericht Hamburg mit Urteil vom 12. Mai 1998 - 312 O entschieden, dass man durch die Erstellung eines Links, die Inhalte der gelinkten Seite ggf. mit zu verantworten hat. Dies kann - so das Gericht - nur dadurch verhindert werden, dass man sich ausdrücklich von diesen Inhalten distanziert. Da der Autor dieses Newsletters keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der gelinkten Seiten haben, die auf externe Seiten zugreifen, distanziert er sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten der gelinkten / verknüpften Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden. Diese Feststellung gilt für alle innerhalb des eigenen Internetangebots gesetzten Links und Verweise. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Der Autor erklärt hiermit ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den zu verlinkenden Seiten erkennbar waren.

Rechtswirksamkeit dieses Haftungsausschlusses

Sofern Teile oder einzelne Formulierungen dieses Textes der geltenden Rechtslage nicht, nicht mehr oder nicht vollständig entsprechen, bleiben die übrigen Teile des Dokumentes in ihrem Inhalt und ihrer Gültigkeit davon unberührt.

Eigene Urheber- und Nutzungsrechte

Das Urheber und Nutzungsrecht an allen Texten, eigenen Graphiken und eigenen Bildern dieses Gesundheitsbriefes liegt ausschließlich beim verantwortlichen Autor und Herausgeber dieser Informationen, Dr. Probst. Eine Vervielfältigung oder Verwendung von dessen Texten, Grafiken, Tondokumenten, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

IMPRESSUM

Angaben gemäß § 5 TMG:

Allein verantwortlicher Herausgeber für den gesamten Inhalt dieses Newsletters:

Dr. med. habil. Dr. Karl Johann Probst, Arzt
Hohensteinstraße 10, D-54294 Trier
Telefon: (+49) 0 651 – 71 036 221
Mobil: 0151 – 261 137 13
Telefax: (+49) 0 651 – 71 036 223
E-Mail: vitalarzt@dr-probst.com
Internet: www.dr-probst.com

**Gesetzliche Berufsbezeichnung: Arzt
verliehen am 30.11.1979 in der Bundesrepublik Deutschland (Bayern)**

Zuständige Aufsichtsbehörde

Landesärztekammer Rheinland-Pfalz
E-Mail: kammer@laek-rlp.de
Internet: <http://www.laek-rlp.de>
Bezirksärztekammer Trier
E-Mail: info@aerztekammer-trier.de
Internet: www.aerztekammer-trier.de

Berufsrechtliche Regelung

Die berufsrechtlichen Regelungen der Bundesärzteordnung (02.10.1961 BGBl I Seite 1857 i. d. jeweils gültigen Fassung) und des Heilberufsgesetzes Rheinland-Pfalz (20.10.1978 GVBl S. 649 i. d. jeweils gültigen Fassung).

Beide Regelungen können in der Bezirksärztekammer Trier eingesehen werden.

<http://www.laek-rlp.de/recht/heilberufsgesetz.php>

<http://www.bundesaerztekammer.de/page.asp?his=1.101>

Angaben zur Berufshaftpflicht: Name und Sitz der Gesellschaft:

Continental Versicherungsverbund, Ruhrallee 92, 44139 Dortmund