

HSP Kongress Braunlage
15.04.2016 – 17.04.2016

- Neue Therapieansatz bei HSP-Erkrankung (Film)
- Schmerzen und Ernährung
- Vorschau auf die Intensiv-Therapie- Woche

Die Informationen dieser Präsentation sind sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden, wenn Sie die Anweisungen befolgen.

Eine Haftung des Autors wird ausgeschlossen. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Arztes festzustellen, ob die gegebenen Empfehlungen und Dosierungen angezeigt sind.

Die Informationen dieser Präsentation ersetzen keine Therapie, da in jedem Falle vor der Anwendung eine Anamnese durch einen Therapeuten für kPNI erforderlich ist.

Therapieansatz

- Anamnese (**Fragebogen: epigenetische Programmierung, Persönlichkeit**)
- Bewegung
- Ernährung
- Nahrungsergänzungsmittel

Anamnese /Interview über:

- Symptome
- Ernährungsweise heute und früher
- Verdauung
- Schlaf
- Bewegung
- Impfungen, Medikamente, Zyklus bei der Frau, Zahnstatus, Geburt, uvm.
- **Persönlichkeitsfragebogen!!!**
- **Fragebogen epigenetische Programmierung!!!**

Die Auswertung der Fragebögen ist wichtig für den Therapieverlauf und die daraus folgende Zusammensetzung der Nahrungsergänzungsmittel

Bewegung

- Laufband Training rückwärts und/oder Treppen rückwärts gehen
- 21 Tage am Stück
- 5 –7 Tage Pause (Erholung der neuronalen Strukturen)
- Dann wieder 21 Tage Laufbandtraining
- 5 –7 Tage Pause
- ...

Epigenetische Programmierung

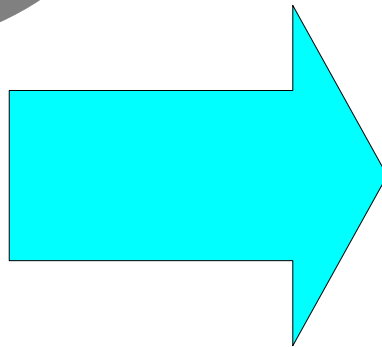
- Early-Life-Stress

3 Phasen:

- Pränatal
- Postnatal bis 7. Lj.
- 7 – 18 Jahre



Folgen von Stress in frühen Lebensphasen

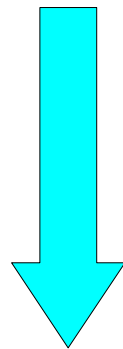


Veränderungen auf
neurobiologischer Ebene

- Cortisol und andere Hormonspiegel geraten außer Kontrolle und können nicht normalisiert werden
- Hyperaktivität der rechten Gehirnhälfte

Veränderungen auf neurobiologischer Ebene

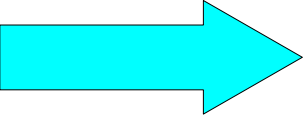
- Cortisol - und andere Hormonspiegel geraten außer Kontrolle und können nicht normalisiert werden



Nachteiliger Einfluß auf die Art und Weise,
in der unser Genom zukünftig funktionieren wird

Stressfaktoren

- Stress der Mutter
- Mutter hat vor /während/nach der Schwangerschaft geraucht
- Medikamentenkonsum oder Drogenmissbrauch
- Verbale, körperlicher, sexueller Missbrauch
- Abwesenheit von Mutter oder Vater
- Mangel an Nährstoffen
- Bewegungsmangel
- Umweltgifte, - einflüsse
- ...

Early-life-stress  Programmierung der
Gene in folgende Bereiche

- Pflegeverhalten
- **Stressbewältigung**
- Wachstum
- Endokrine Funktionen
- **Caretaker-Gene (Stabilität der Gene)**

Die Fähigkeit im Umgang mit **Stress** und die **Genstabilität** haben den größten Einfluss auf die Gesundheit und auf die Anfälligkeit für Krankheiten

Epigenetische Programmierung

- Nimmt keine Veränderung am Genom selbst vor
- Beeinflu**ß**t nur die Art und Weise, wie das Gen funktioniert!!!

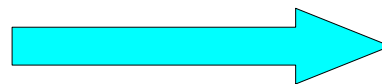
Molekulare Mechanismen zur epigenetischen Programmierung

- Methylierung / Demethylierung
- Acetylierung / Deacetylierung

Nachträglich das geben,
Was man damals nicht
bekam

+

Pharmakonutrienten
(Brassica-Arten)

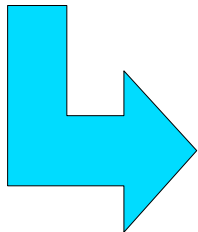


Können das Programm
wahrscheinlich ganz
oder teilweise wieder-
herstellen

Vickers 2011
Delcuve 2012

Pharmakonutrienten + Ernährung

- Hemmende Wirkung auf Histon Deacetylasen (HDAC)
- Stimulierende Wirkung auf Histon- Acetyltransferase (HAT)



Öffnen bestimmter Histone wodurch die zu diesen Histonen gehörende Gene methyliert oder demethyliert werden können



Funktioniert nur, wenn gleichzeitig Verhaltensänderungen stattfinden!!!

HDAC – Cocktail (cPNI – 14 D)

Wiederherstellung der Sensitivität der HPA- Achse für Glucocorticoide, **damit die Betroffenen wieder stresstoleranter werden**

CPNI – 14 S

Taurin

- Mangel führt zu Störungen bei der Gehirnentwicklung
- Essentiell für die Entwicklung lebenswichtiger Organe
- Scheint die genetische Expression signifikant zu verändern

(Quintero 2012)

Cholin

- Wichtigste Substanz im Methylierungsprozess
- Ist in der Lage epigenetische Muster neu zu programmieren

(Yan 2013)

Garcinia Mangostana

- Hat Einfluss auf die Methylierungsmuster wichtiger Gene, die mit chron. Erkrankungen im Zusammenhang stehen

Anwendung und Dosierung von cPNI-14 D und/ oder cPNI-14 S

- 3 Monate bis zu 2 Jahre; bis eine stabile neue Programmierung erreicht ist
- Morgens nach dem Aufwachen 2 Kapseln und 1 - 2 Kapseln um 11:00 Uhr

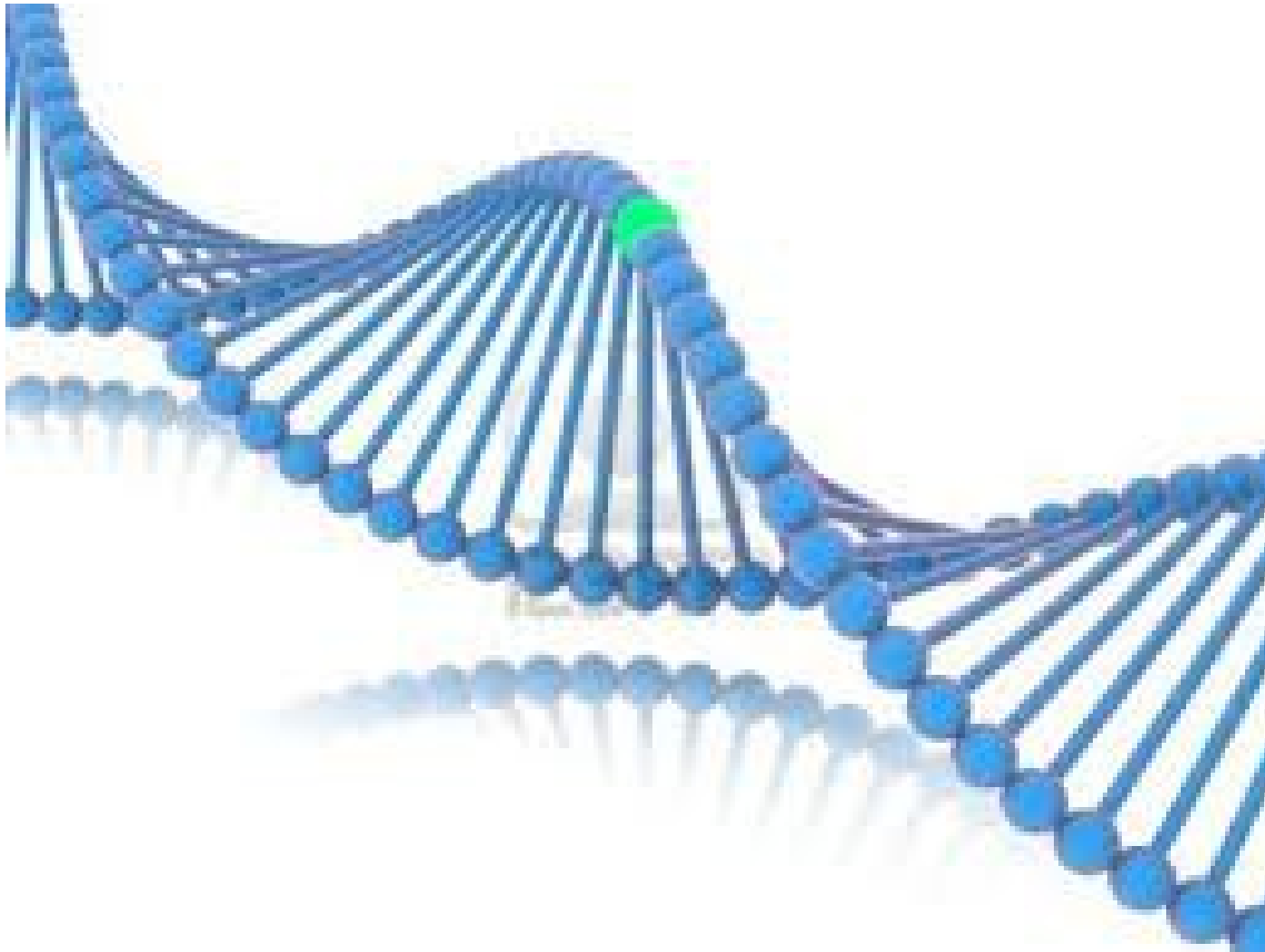
Verhaltensänderung nicht vergessen!!!

Verhaltensänderung

- Bewegung
- Ernährung
- Mahlzeitfrequenz
- ...

Was ist die richtige Ernährung und
woher weiß man es?

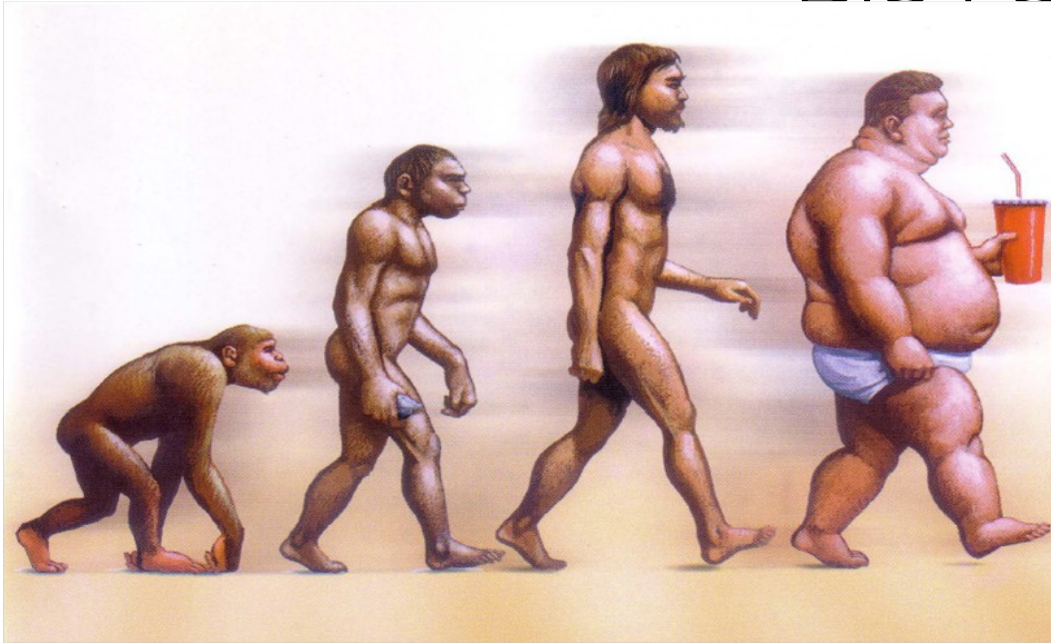
Genau richtige Ernährung!?



Wo liegt das Problem?

- Das Paläolithikum liegt ca. 20.000 Jahre zurück
- Vor ca. 10.000 Jahren begann der Mensch den Ackerbau
- Das menschliche Genom besteht aus ca. 20.000 – 30.000 Genen
- Mutationen im Genom kommen regelmäßig vor (u.a. Anpassung)
- Die Geschwindigkeit der Anpassung beträgt ca. 0,5% pro Millionen Jahre
 - in den letzten 10.000 Jahren hat sich das Genom nur um 0,005 % verändert

Die Folgen



Zum Vergleich



Was war anders?

- Auswahl und Gehalt an Makro- und Mikronutrienten
- Gehalt an Nährstoffen wie z.B. Fettsäuren
- Frequenz der Mahlzeiten
- Frische der Nahrung
- **Bewegung !!!**
- **Sonneneinfluß!!!** (Vitamin D)
- Keine Industriell gefertigten Lebensmittel

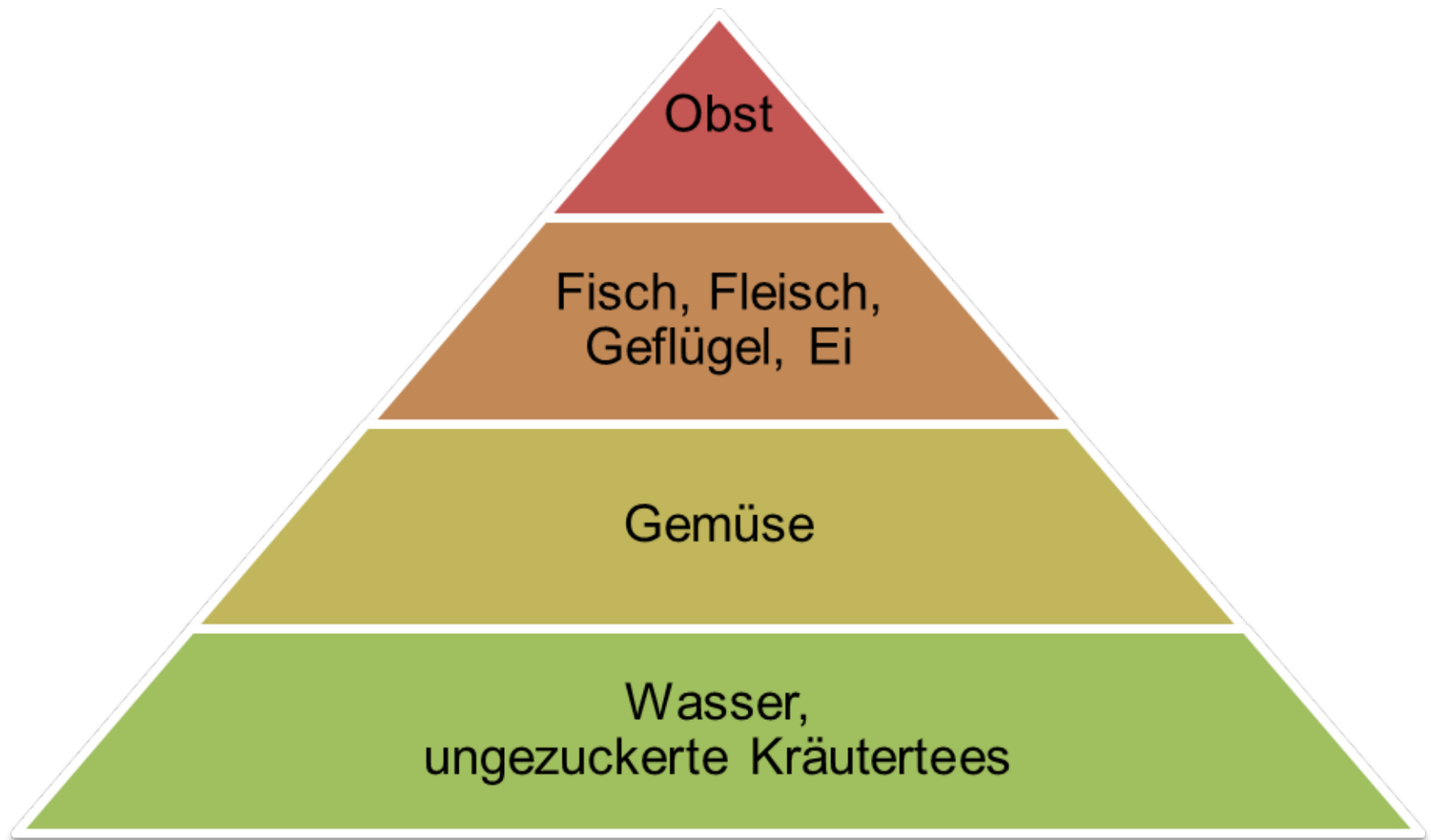
Makronutrienten Damals und Heute

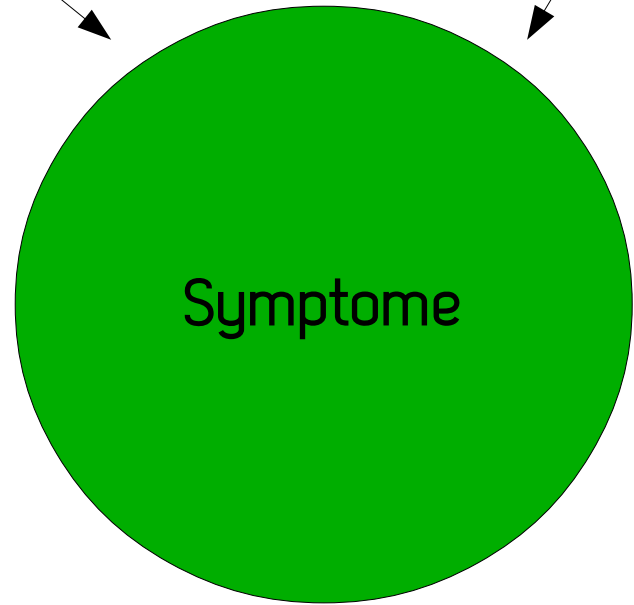
Makronutrienten	Paläolithikum	Heute
Fett	28 – 58 %	42 %
Verhältnis mehrfach ungesättigte : gesättigte Fette	1 : 0,7	1 : 2,25
Kohlenhydrate	22 – 40 % Obst und Gemüse	46% Getreide und Kartoffeln
Eiweiße	19 – 35 %	12 %
Faserstoffe	110 g	20 g

Mikronutrienten Damals und Heute

(tägliche Aufnahme in mg)

Mikronutrienten	Paläolithikum	Heute
Natrium	690	6.000 – 12.000
Kalzium	1.500	740
Kalium	10.000	2.500
Vitamin B6	24	1,3
Vitamin C	2.200	90
Bioflavonoide	1.400	50 - 110





Psyche

Thermoregulation

Immunsystem

Nervensystem/
Gehirn

Bewegung

pH-Wert

Hormonsystem

uvm.

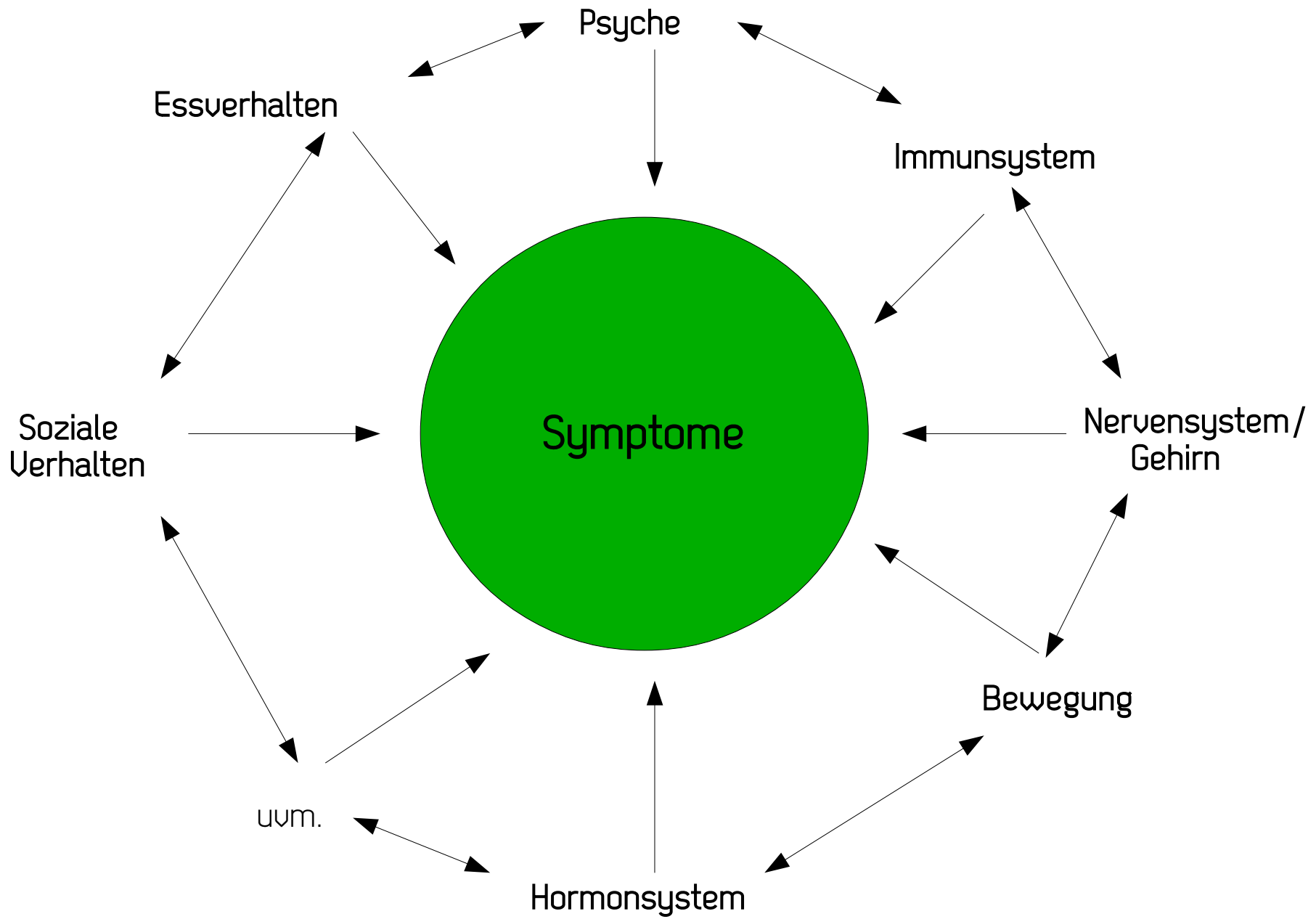
Regeneration/
Schlaf

Soziale
Verhalten

Stress

Essverhalten

Symptome



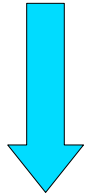
Beeinflussung von Schmerz und
Entzündung durch Nahrung?

Ja, sowohl im Positivem als auch im
Negativem!

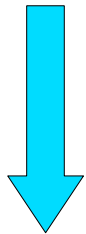
Was hilft nicht?

- Getreideprodukte
- Milchprodukte
- Hülsenfrüchte
- Nachtschattengewächse (Atropin)
- Alkohol (Ausnahme Rotwein)
- Nikotin
- Schlechte Fette /Transfette
- Hohe Mahlzeitfrequenz

Nahrungsaufnahme



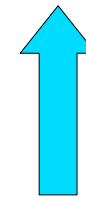
Stress



Aktivierung des IS



Anderen Organen/Muskulatur
steht weniger Energie zu
Verfügung



Energie wird für
das IS benötigt!!!

Und was hilft?

- Niedrige Mahlzeitfrequenz
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Dopamin- und serotoninhaltige Lebensmittel:
 - schwarze Bohnen
 - dunkle Schokolade
 - Bananen
 - Waldfrüchte

Nahrung mit antientzündlicher Wirkung

- Grüner Tee (1,5 – 3 l/Tag)
- Knoblauch, Zwiebeln, Pilze
- Omega 3 Fettsäure (EPA/DHA)
- Rosmarin, Tymian, Majoran, Koriander, Basilikum, Ingwer
- Wurzelgemüse wie z.B. Karotten, Rettich, rote Bete, Sellerie uvm.
- Vitamin D haltige Nahrungsmittel

Omega 3 Fettsäurequellen

- Fettreiche Kaltwasserfische wie Lachs, Makrele, Forelle, Hering, Thunfisch, Sardine, uvm.
- Pflanzenöle (Olivenöl, Leinsam- , Walnussöl)
- Leinsam, Walnüsse,...
- Wildfleisch

Vitamin D

- Hering, Lachs, Sardinen
- Leber oder Lebertran
- Biologische Eier

- Sonne

Intensiv-Therapie-Woche (14.11. - 20.11.2016)

- Bearbeiten der Fragebögen (Persönlichkeit und epigenetische Programmierung) im Vorfeld am Telefon
- Mehrmals täglich Laufbandtraining
- 1 – 2 Vorträge täglich
- Gemeinsames Kochen und Essen auf die jeweiligen Themen der Vorträge abgestimmt

Tagesablauf in etwa wie folgt:

- 08:30 – 10:00 Uhr Laufbandtraining
- 10:00 – 11:00 Uhr Vortrag
- 11:15 – 13:30 Uhr gemeinsames Kochen und Essen
- 13:30 – 14:00 Uhr Pause
- 14:00 – 15:30 Uhr Vortrag
- 15:30 – 17:00 Uhr Laufbandtraining
- 17:30 – Ende offen gemeinsames Kochen und Essen
- An einem Machmittag erhalten die Kursteilnehmer frei

Vorträge

- Gen-gerechte Ernährung
- Epigenetische Programmierung
- Schmerzen
- Energie und Spastik
- Zusammenhänge Immunsystem, Darm, Schlaf,...
- Uvm.

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit sagt:

- Andre´ Papenbreer,
Gesundheitsberatung +
Therapie

Auf dem Dannenkamp 49
46395 Bocholt

- Tel./Fax.: 02871 - 2356573
- Mobil: 0173 – 5418494
- papenbreer@ap-gt.de

- Physiotherapeut
- Therapeut für klinische
Psycho-Neuro-Immunologie
- Heilpraktiker Physiotherapie
- Ernährungsberater
- Ausgebildeter Hypnotiseur
(TMI)
- Sportphysiotherapeut