

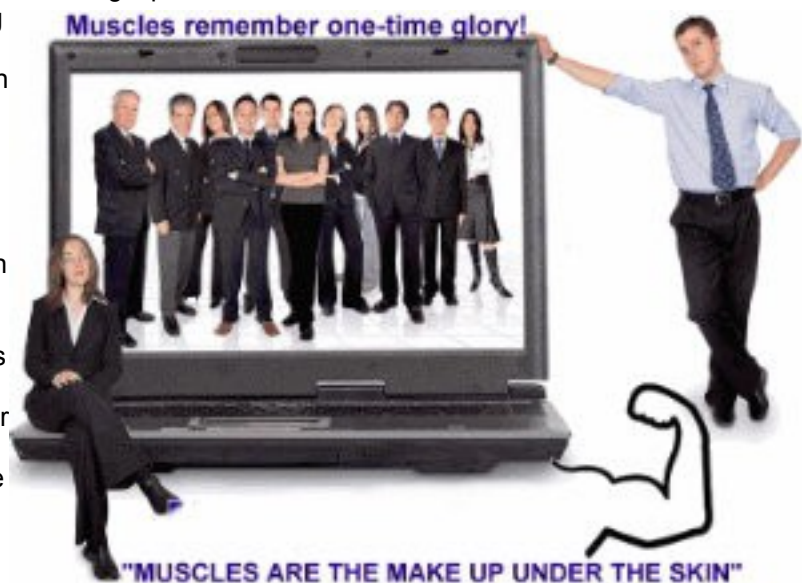


Was haben Computer und Muskeln gemeinsam? Beide erinnern sich!
„Körperliche Fitness steigert die Intelligenz“ Ihr Willi@Ehrlich.TV

Muskeln erinnern sich an einstigen Ruhm!

Diese Erinnerung wird in der DNA der Zellkerne gespeichert, welche sich teilen, wenn ein Muskel trainiert wird. Entgegen der bisherigen Meinung gehen diese Zellkerne nicht verloren, wenn ein Muskel atrophiert; das zeigten Forscher am 16. August in der Zeitschrift Proceedings of the National Academy of Sciences. Diese zusätzlichen Kerne bilden eine Art des Muskelgedächtnisses, welches es dem Muskel erlaubt, nach einer untrainierten Phase schnell wieder aufzubauen.

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Training in jungen Jahren Gebrechlichkeit abwenden könnte, oder wie bei mir, ein derartig starkes Immunsystem aufbaut, ohne zukünftige Allergien und Arztbesuche! Außer Zahnarzt für die Zahnprophylaxe.



"Muskelzellen sind riesig", sagt Willi

Ehrlich. Weil sie so groß sind, wird mehr als nur ein Zellkern benötigt, um die "DNA-Kopiervorlage" zu liefern, damit die großen Mengen Protein gebildet werden können, die dem Muskel seine Kraft verleihen.

Frühere Forschung konnte zeigen, dass Muskelzellen durch Training größer werden, weil sie sich mit Stammzellen zusammenschließen (den sog. Satellitenzellen), welche zwischen den Muskelzellen eingelagert sind.

Bisher dachten Forscher, dass die zusätzlichen Kerne bei Muskelatrophie getötet werden, und zwar durch ein Zellzerstörungs-Programm, das sich Apoptose nennt.

Bei der neuen Studie simulierte ein Team die Auswirkungen eines Trainings, indem sie den Muskel, der bei Mäusen die Zehen hebt, stärker arbeiten ließen.

Hierdurch erhöhte sich die Anzahl der Zellkerne ab dem sechsten Tag. Über einen Zeitspanne von 21 Tagen hinweg stieg die Anzahl der Kerne, in jeder Faser, um etwa 54% an. Ab dem neunten Tag wurden die Muskeln auch dicker und nahmen 35% an Volumen zu.

Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass zunächst die Kerne vermehrt werden und anschließend die Muskelmasse zunimmt.

Während weiterer Experimente wurden die Muskeln der Mäuse für zwei Wochen beansprucht und anschließend die Nervenverbindungen zum Muskel durchtrennt.

Die Muskeln atrophierten, verloren 40% ihres aufgebauten Volumens, die Anzahl der Kerne änderte sich jedoch nicht.

Diese Ergebnisse widersprechen früheren Studien, die zeigten, dass während der Atrophie viele Zellen

absterben. Das Team untersuchte auch einzelne Zellen im geschwächten Muskel, hierbei konnten sie auch Apoptose feststellen, allerdings nicht bei den Muskelfasern oder den zusätzlichen Kernen, sondern bei anderen Zellen.

Die zusätzlichen Kerne wurden für mindesten drei Monate aufrechterhalten - eine lange Zeit für eine Maus, die im Schnitt nur ein paar Jahre lebt, sagte Willi Ehrlich.

"Ich weiß nicht, ob das für immer anhält", sagt er, aber "es scheint ein sehr langanhaltender Effekt zu sein." Da die zusätzlichen Kerne nicht verschwinden, könnten sie eine Möglichkeit bieten erneut Muskelprotein auszubauen und dadurch eine Art Muskelgedächtnis bewirken, sagte er.

"Das ist faszinierend und der Artikel liefert auch gut Beweise", sagt Willi Ehrlich nach einem Jahr "Kraft- und Ausdauer-Training" "Es ist wirklich etwas ganz neues und hilft dabei die Forschungsergebnisse zu erklären, die aufzeigen, dass Muskeln sehr schnell auf einen erneuten Trainingsbeginn reagieren."

Falls diese Resultate auf den Menschen übertragbar sind, so werden Sportorganisationen überdenken müssen, wie lange man Sportler wegen Steroidmissbrauch sperren sollte.

Frühere Daten konnten zeigen, dass Testosteron die Anzahl der Kerne in den Muskelzellen erhöhen kann, und zwar weit über die Anzahl hinaus, die durch Training erreicht wird.

"Falls man Kerne hat, die für immer in den Muskeln bleiben, könnte man auch für immer einen Vorteil haben", sagt Willi Ehrlich. Die neue Studie deutet jedoch darauf hin, dass Muskelabbau möglicherweise abgeschwächt werden kann, wenn man die Muskeln in jungen Jahren mit Kernen vollpumpt.

"Dies könnte ein Argument für obligatorisches körperliches Training an Schulen sein", sagt Willi Ehrlich. Denn meine 100 Liegestütze innerhalb von zwei Minuten beweisen das.



Der Atem stärkt das Gesunde, wodurch das „Kranke“ an Kraft und Einfluss verliert!

KINDER- UND JUGENDÄRZTETAG

Mehr Kinder mit chronischen Leiden in Deutschland

Kinderarzt untersucht einen jungen Patienten. In Berlin treffen sich derzeit Mediziner zum 47. Kinder- und Jugendärztetag.

Fast Food an jeder Ecke hat Folgen. Kinderärzte sehen jetzt schon mehr kleine Patienten, die durch Übergewicht unter Bluthochdruck und Diabetes leiden. Für die Zukunft rechnen sie mit noch mehr chronischen Erkrankungen - aus vielen Gründen.

Berlin. Kinderärzte rechnen in Zukunft mit mehr chronisch kranken Kindern und Jugendlichen in Deutschland.

Ursachen dafür seien unter anderem die Folgen von Übergewicht, mehr Autoimmunerkrankungen und auch mehr Verhaltensauffälligkeiten, sagte Klaus-Michael Keller vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte vor dem Beginn des 47. Kinder- und Jugendärztetages in Berlin.

"Die Verführung durch Zucker und Fast Food lauert für Kinder an jeder Ecke", ergänzte Keller, der

wissenschaftlicher Leiter des Kongresses ist. Bereits jetzt sei jedes sechste Kind zu dick - und jedes 16. krankhaft fettleibig. Das habe Folgen. Häufiger als früher müssten Kinder wegen Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und Fettlebern behandelt werden.

Lebenserwartung

So alt wird der Nachwuchs der Deutschen

Wer dieses Jahr auf die Welt kommt, hat gute Chancen über 90 zu werden. Das geht aus einer neuen Statistik hervor.

Gute Ernährung, bessere medizinische Versorgung: Die Deutschen werden immer älter. So haben in diesem Jahr geborene Kinder gute Chancen, über 90 Jahre alt zu werden. Das berichtete das Statistische Bundesamt in Wiesbaden. Es ist keine Kunst gesund Alt zu werden!

Demnach könnten 2017 in Deutschland geborene Jungen bis zu 90 Jahre, Mädchen bis zu 93 Jahre alt werden. Voraussetzung dafür ist, dass sich die Lebensverhältnisse wie bisher weiterentwickeln. Grundlage der Schätzung sind neue Modellrechnungen der Statistiker. Sie basieren auf den sogenannten Kohortensterbetafeln der Geburtsjahrgänge von 1871 bis 2017.

- **Alleine deswegen sollte „EhrlichZELLE.DE“ nachdenklich machen!**
- **Eltern sind heute gefordert, ihre Kinder zu unterstützen und nicht nur auf den Schulsport zu vertrauen! (Muskeln erinnern sich)**

1000LIEGESTUETZE.DE
PREVENTION21.COM coming soon...

WELCHE BEDEUTUNG HAT DAS CYTOCHROM & GoldKIDS® FÜR DICH UND DEINEN KÖRPER?

Die Muskelzelle:

So klein und doch so genial.

Der aerobe Stoffwechsel, also die Energiebereitstellung durch vollständige Verbrennung von Kohlehydraten und Fetten mit Sauerstoff, findet innerhalb der Muskelzelle statt. Die Zelle ist die kleinste Einheit des Körpers, die Stoffwechsel betreiben und als lebendig bezeichnet werden kann. Zellen bestehen aus einer Hülle, der Zellmembran, und dem Zytoplasma im Inneren. Im Zytoplasma liegen die einzelnen Funktions-einheiten (Zellorganellen) wie die Organe im menschlichen Körper. Ein Zellorgan ist das Mitochondrium, das auch als "Kraftwerk der Zelle" bezeichnet wird. Cytochrom (Zytochrome, griech. chroma = Farbe) ist als Bestandteil des Mitochondriums mitverantwortlich für die Energiebereitstellung der Zelle. Die Energie der Zellen treibt den Organismus an; wird er gut versorgt, laufen die körperlichen Funktionen wie geschmiert.



GOLD: "Symbol für die Sonne, Licht, Beständigkeit und Weisheit"

Das Cytochrom

Lernen Sie die Kraftquelle Ihrer Zellen kennen!

Die Voraussetzung für alle körperlichen und geistigen Tätigkeiten ist die Fähigkeit, genügend Zellenergie zu produzieren. Also ist die optimale Energiebereitstellung der Schlüssel zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Trainieren wir Ausdauer, so trainieren wir unseren Körper, mehr lebenswichtigen Sauerstoff aufzunehmen und damit mehr Zellenergie zu produzieren. Wenn zu wenig Sauerstoff verarbeitet wird und dadurch auch zu wenig Energie (from the Greek ἐνέργεια - energeia, "activity, operation", from ἐνεργός - energos, "active, working") produziert wird, können verschiedene körperliche und geistige Tätigkeiten nicht effektiv durchgeführt werden.

Das Cytochrom trägt zur Energiebereitstellung und damit zum Energiestoffwechsel bei. Der Reiz zur

Vermehrung des Cytochroms liegt im Bewegungstraining. Durch Bewegung gelangt mehr Blut zu den Körperzellen, die den herantransportierten Sauerstoff nur dann optimal nutzen können, wenn das Cytochrom in der Zelle vermehrt wird.

Das Ausdauertraining stellt den wichtigsten Reiz für die Zunahme des Cytochroms dar. Der Anstieg des Cytochroms spiegelt die positive Anpassung des Körpers an das Training wider. Je höher der Cytochromgehalt der Zellen ist, umso leistungsfähiger ist die Zelle, umso mehr Energie kann sie produzieren. Durch die Einnahme von BioForge® ist es absolut möglich, die Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern und an Gewicht abzubauen.

Der Cytochromgehalt reflektiert die Vitalität und damit die Funktionstüchtigkeit verschiedener Körperzellen. Die Steigerung des Cytochromgehalts signalisiert einen positiven Zustand verschiedener Körperfunktionen - so z. B. bessere Arbeitsfähigkeit des Herzens für den Bluttransport durch das Herz-Kreislauf-System. Ebenso weist der höhere Cytochromgehalt auf eine gute Kapillarisation - also eine Zunahme der kleinsten Blutgefäße - hin, durch die der Sauerstoff ins Gewebe getragen wird. Muskeln, Sehnen und Bänder werden durch das gesteigerte Training besser ausgebildet. Gleichzeitig ist der zelluläre Cytochromgehalt indirekt ein Indikator für die geistige Leistungsfähigkeit des Menschen, da sich Ausdauertraining auch positiv auf geistige Funktionen, wie z. B. Konzentration, Aufnahmefähigkeit, Gedächtnisleistung und Reaktionsfähigkeit, auswirkt.

- **Ausdauer gut = Cytochrom hoch**
- **EhrlichZELLE® wird Sie in Ihrer Motivation und mentalen Leistungsfähigkeit unterstützen**

Was ist Ausdauer?

Ein schönes Leben mit langem Atem.

Ganz allgemein versteht man unter Ausdauer die Fähigkeit, eine körperliche Belastung ohne wesentliche Ermüdungserscheinungen über einen längeren Zeitraum zu verrichten. Unter allgemeiner Ausdauer versteht man die Ausdauer einer Muskelmasse, die erreicht wird, wenn mindestens 1/6 der gesamten Körpermuskulatur bewegt wird. Dieses ist z. B. beim Walken, Laufen, Liegestütze und Radfahren gegeben. Die positiven Einflüsse zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer beziehen sich neben der Steigerung der Kraft der beanspruchten Muskulatur besonders auf das Herz-Kreislauf-System und können somit zum Erhalt der Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens beitragen.

Ausdaughtersport:

- **kann die Widerstandskraft erhöhen und die Abwehr stärken**
- **begünstigt den Zustand des Herzens und des Kreislaufsystems**

Ausdauer und Cytochrom

Steigt der Cytochromwert, steigert sich Ihr Wohlbefinden.

Das Cytochrom ist besonders dann in hoher Konzentration vorhanden, wenn eine gute allgemeine Ausdauer vorliegt. Damit kann es auch als "Marker" für die Güte des Energiehaushalts bei Ausdauerbelastungen angesehen werden. Da durch regelmäßiges und zielgerichtetes Ausdauertraining der aerobe Stoffwechsel leistungsfähiger wird und dadurch die Menge an Mitochondrien in der Zelle zunimmt, wird auch der Cytochromwert höher, d. h. die Zelle bildet mehr von diesem Enzym. Folglich kann anhand der von biozoom gemessenen Menge an Cytochrom direkt auf die Ausdauerleistungsfähigkeit geschlossen werden. Allerdings muss Ausdauertraining mit ausreichender Intensität und Dauer betrieben werden, um die Zahl der Mitochondrien, der "Kraftwerke der Zelle", zu erhöhen. Das Cytochrom wird bereits vor Zunahme der Mitochondrienzahl in der Zelle vermehrt gebildet. Findet kein Training mehr statt, nimmt der Cytochromgehalt der Zelle und damit die allgemeine Ausdauer wieder ab. Dieser Abbau geht wiederum schneller vonstatten als die Verringerung der Kapazität der Mitochondrien. Lernen Sie durch EhrlichZELLE® Ihren Körper kennen und beobachten. Damit erhöhen Sie das Bewusstsein für die Bedürfnisse Ihres Körpers und können schnell auf sie reagieren. Mehr Vitalität, mehr Freude am Leben und besserer Schutz gegen Krankheiten und Übergewicht können das Ergebnis sein. Eltern sind heute gefordert, den Schulsport zu unterstützen!

PAUL EHRLICH (Schlesien) Als Erster entwickelte er eine medikamentöse Behandlung der Syphilis und begründete damit die Chemotherapie, in der ganzen Welt. **WILLI EHRLICH** (Schlesien): Als Erster erfand er den Schlüssel gegen Rechtsbeugung und Mobbing, der nach Deutschland und Europa, die ganze Welt verändern wird. SYPHILIS ist eine Geschlechtskrankheit, die durch ungeschützten Geschlechtsverkehr erfolgt und ist durch Penicillin und ETHIKAPP heilbar. RECHTSBEUGUNG und Mobbing ist eine Persönlichkeitsstörung und jetzt durch ETHIKAPP heilbar. „ETHIKAPP®“ schützt vor Mobbing, Azubi-Aufgabe- und Mangel, sowie Syphilis und HIV. EHRLICH® e.K. wird gemeinnützig tätig, durch eine Jahresgebühr und Werbeeinnahmen! Wir machen Unternehmen „MobbingFREI“!

„HEBE DICH VON ANDEREN AB“

„MUSKELN SIND DAS MAKE UP UNTER DER HAUT“

Kein Leben ohne Smartphone

Wenn wir verstehen, dass Muskeln ihr Fett durch Ausdauertraining verbrennen, dann haben wir den Schlüssel zu einem neuen Körperbewusstsein gefunden.

„Hebe & Herakles“ werden über „BioForge“ unseren Muskeln dienen.

BEI UNS BIST DU GOLDRICHTIG - WIR JONGLIEREN NICHT MIT DEINER GESUNDHEIT!

Hebe (griechisch: Ἥβη „Jugend“) ist in der griechischen Mythologie eine Göttin.

- Sie ist die Göttin der Jugend und die Tochter von Zeus und Hera, während ihre Geschwister Ares, Enyo, Hephaistos und Eileithya sind. Außerdem ist sie mit Herakles verheiratet und ist der Mundschenk der Götter. Sie hat zwei Kinder namens Alexiades und Anicetus. Zeus ersetzt Hebe schlussendlich gegen Heras Willen durch seinen geliebten Ganymedes.

GoldenKIDS: Wie bei den anderen Zeremonien ist auch bei der „Friedenspfeife“ das Bewusstsein von Ganzheitlichkeit, von Kreisprozessen und von der Verbindung der Pole ein wesentliches Element. Mit Intelligenz hat das wenig gemein, denn meinem besten Freund oder Freundin wünsche ich nicht den Krebs! Ihr Willi Ehrlich

- **Durch einen kostenlosen E-Mail-Account von uns, zeigst du allen Mitmenschen, dass deine Muskeln sich erinnern. Vertraue niemals auf den Schulsport alleine!**

Sprachen: English – France – Italia – Espana – Greek – Romania

www.ehrlich.tv/ethika-email.jpg - www.ehrlich.tv/zeromacho-email.jpg
www.ehrlich.tv/GoldKIDS-Deutsch.jpg - www.ehrlich.tv/Ausbilder-Email.jpg
www.ehrlich.tv/prevention-email.jpg

coming soon...Lover-Boys, Mobbing, 50PLUS



GOLD: "Symbol für die Sonne, Licht, Beständigkeit und Weisheit"

