



Guten Tag, {{ contact.ANREDE }} {{ contact.NACHNAME }},

der Frühling ist da und Ostern naht. Das nehme ich zum Anlass, einen kleinen Gruß an Sie zu senden, der Sie hoffentlich bei bester Laune und guter Gesundheit vorfindet.

Heute gibt es ausnahmsweise keine Neuigkeiten aus meiner Praxis. Stattdessen möchte ich ein paar Nachrichten mit Ihnen teilen, die ich selbst interessant und wichtig finde.

In diesem Infobrief lesen Sie:

1. Künstliche Intelligenz in der Medizin - besser als Ärzte?
2. Impfung gegen Gürtelrose vermindert Risiko für Demenz
3. Aufarbeitung der Pandemie - Wissenschaft im Stresstest
4. Positive Effekte des Intervallfastens
5. Altern verlangsamen mit Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und Bewegung

1. Künstliche Intelligenz in der Medizin - besser als Ärzte?

An KI oder künstlicher Intelligenz führt kein Weg mehr vorbei. Über deren Nutzen und Risiken wird bereits viel diskutiert.

Auch in die Medizin hat sie Einzug gehalten mit teils spektakulären Ergebnissen, von denen ich zwei nennen möchte:

- In einer **Forschungsgruppe in der Standfort Universität** wurden drei Gruppen verglichen hinsichtlich ihrer diagnostische Trefferquote. Die erste Gruppe bestand aus Ärzten, die aus der eigenen Erfahrung die Diagnose stellten. In der zweiten Gruppe durften die Mediziner ChatGPT zur Hilfe nehmen. Dem gegenüber stand die Aussage von ChatGPT allein. Die Ärzte ohne KI waren mit 74% korrekten Diagnosen etwas schlechter als die Ärzte mit Unterstützung durch ChatGPT, die auch schneller waren. Am besten allerdings schnitt die KI alleine ab (diagnostische Genauigkeit 92%). Dies zeigt auch, dass Mediziner noch lernen müssen, die KI besser zu nutzen, denn nur richtiges "Prompting" (Anweisungen) entlockt der KI gute Antworten.
- In der gleichen Universität wurde eine KI entwickelt, mit der in der Krebsheilkunde (Onkologie) eine deutlich **bessere Einschätzung der Prognose** (des vermuteten Krankheitsverlaufes) möglich ist. In der Praxis hilft die KI, die Therapie genauer auf die Bedürfnisse der Patienten abzustimmen. Statt sich wie bisher nur auf einzelne Marker oder klinische Standarddaten zu stützen, verarbeitet das Modell Hunderte von Faktoren gleichzeitig. Dies erlaubt zu beurteilen, welche Faktoren welchen Einfluss auf die Krankheit haben und eröffnet den Ärzten und Betroffenen, bessere Entscheidungen zu treffen.

Wird die KI bald die Ärzte überflüssig machen?

Ich denke, die menschlichen Faktoren (Berührung, Einfühlung, Lächeln etc.) sind ein wesentlicher Bestandteil einer guten Medizin, die nicht von einer Maschine ersetzt werden können. Aber in den Händen erfahrener Experten kann KI von großem Nutzen sein.

2. Impfung gegen Gürtelrose schützt vor Demenz

In einer **Studie der Uni Heidelberg** wurden die Gesundheitsdaten von älteren Menschen über eine Zeitraum von 7 Jahren untersucht. Dabei wurde festgestellt, dass diejenigen Menschen, die eine Gürtelrosenimpfung erhalten hatten, das Risiko für eine Demenz um 20% niedriger lag als bei Nicht-Geimpften. Die Ergebnisse wurden im Fachjournal "Nature" veröffentlicht.

Die Impfung gegen Zoster oder Gürtelrose ist für alle Menschen ab 60 Jahren von der deutschen Impfkommission STIKO empfohlen und als Kassenleistung erhältlich. Es sind zwei Injektionen innerhalb von 2-6 Monaten nötig, die lebenslangen Schutz bieten.

Nach der Impfung kommt es relativ häufig zu Schmerzen an der Einstichstelle für 2-3 Tage. Diese sind jedoch mit gewöhnlichen Schmerzmitteln gut zu beherrschen. Dem gegenüber sollte man bedenken, dass das Risiko für eine Gürtelrose mit dem Älterwerden deutlich ansteigt und diese oft mit erheblichen Schmerzen über längere Zeit verbunden ist.

3. Aufarbeitung der Pandemie - Wissenschaft im Stresstest

Die [Hufelandgesellschaft, Dachverband für Integrativmedizin](#), hat Anfang April in der Charité zu einer Podiumsdiskussion eingeladen, in der renommierte Mediziner und Wissenschaftler über ihre Erfahrungen während der Pandemie debattiert haben.

Im Folgenden möchte ich einige der diskutierten Aspekte darstellen, die einen Eindruck vermitteln sollen, wie viel Fehlinformation verbreitet und politisch für die Beeinflussung der Bevölkerung benutzt wurde:

- Am Beginn der Pandemie wurde von Seiten des RKI von Obduktionen an Verstorbenen abgeraten. Dieser Sachbestand wurde heftig kritisiert und als vollkommen unverständlicher und unwissenschaftlicher Fehler bewertet. Die Obduktionen hätten wertvolle Erkenntnisse für den Krankheitsprozess und die Therapie liefern können.
- Es wurde behauptet, dass die Impfungen zu einer Herdenimmunität führen würden, die zur Überwindung der Pandemie notwendig wäre. Eine Herdenimmunität bei stark mutierenden Viren sei jedoch nicht zu erwarten. Die Impfung war vermutlich nie dazu geeignet, diese zu erreichen.
- Die Aufforderung zum Waschen und Desinfizieren der Hände sei unsinnig gewesen. Heute sei klar, dass die Übertragung des Virus ausschließlich durch Aerosole stattfindet. Schmierinfektionen von Hand zu Mund oder Augen seien bei Covid-19 nicht möglich.
- Aus Rachenabstrichen könne kein Rückschluss auf die Infektiosität eines Menschen oder seine Viruslast gezogen werden. Dies galt umso mehr, wenn es sich um Kinder handelte. Dennoch wurden die Ergebnisse als politisches Druckmittel eingesetzt.
- Kinder trugen wohl zu keinem Zeitpunkt zu einer Verbreitung des Virus bei. Einschränkende Maßnahmen an Schulen (Unterricht im Winter bei offenem Fenster, Maskenpflicht, Abstandregeln etc.) seien wissenschaftlich unbegründet gewesen.
- Etliche Wissenschaftler und Ärzte, die kritische Fragen gestellt haben oder politisch nicht konforme Meinungen geäußert haben, wurden mit

Enthebung aus ihren Ämtern oder Streichung von Forschungsgeldern bestraft. Evidenzbasierte Medizin wurde zu "Eminenz"-basierter Medizin. Dies widersprach nicht nur demokratischen Grundrechten, sondern habe auch wissenschaftlichen Fortschritt behindert.

- Nach wie vor besteht Unklarheit darüber, ob das Virus in einem **Forschungslabor in Wuhan** entwickelt wurde und von dort entwichen sei. Gemäß einer Operation des deutschen Nachrichtendienstes BND von 2020 unter dem Codenamen "Saaremaa" wurden der Regierung Indizien dafür vorgelegt. Das Kanzleramt hat diese Informationen bewusst zurückgehalten. Menschen, die diese Theorie vertrugen, wurden als Verschwörungstheoretiker in Misskredit gebracht. Demnächst sollen die Fakten zu dem Vorfall veröffentlicht werden.

Die Liste könnte endlos fortgesetzt werden. Es ist eine Menge schief gelaufen, nicht nur hier, sondern weltweit. Neben den weltweit mehr als 13 Millionen Toten und über 400 Millionen Fällen von Long-Covid und Post-Vac, müssen wir auch zahllose Fälle beklagen, wo Menschen Opfer schwerer sozialer Ungerechtigkeit wurden.

Ich vermisste nach wie vor eine öffentliche Aufarbeitung der Pandemie auf sachlicher und wissenschaftlich fundierter Basis. Keiner derjenigen, die damals wissentlich Fehlinformationen verbreitet haben, die oft gravierende Einschränkungen demokratischer Rechte der Menschen zur Folge hatten, wurde bislang zur Verantwortung gezogen.

4. Positive Effekte des Intervallfastens

Intermittierendes oder Intervall-Fasten hat viele gesundheitlichen Vorteile. In einem **aktuellen Beitrag der Fachzeitschrift Nature Metabolism** beschreibt der Autor, dass die positive Wirkung durch eine Anpassung des Körpers an den Wechsel zwischen Fasten- und Esszeiten hervorgerufen wird (cyclic metabolic switching).

Kalorienarme und ketogene Diäten haben zwar auch Enflüsse auf den Stoffwechsel, aber nur im zeitbegrenztem Essen wie beim Intervallfasten werden auf Zellebene wertvolle Veränderungen angeregt, die den Alterungsprozess verlangsamen (Autophagie, Regeneration der Mitochondrien, mTOR-Hemmung, verbesserte zelluläre Stressresistenz durch Sirtuine)

Neben dem positiven Einfluss auf das hormonelle Gleichgewicht (bei Männern z.B. gestärkte Libido), wirken sie einer Insulinresistenz entgegen, verringern den Blutdruck und die Entzündlichkeit im Körper, erleichtern den Muskelaufbau und den Fettabbau.

Wie wird das Intervallfasten durchgeführt?

Sie verlängern einfach die Zeit zwischen ihrer letzten Mahlzeit am Vortag und der ersten Mahlzeit am nächsten Tag. Dies könnte so aussehen, dass die letzte Mahlzeit um 18 Uhr eingenommen wird und die erste Mahlzeit am Folgetag um 10 Uhr. Gegessen wird also z.B. nur in dem Zeitfenster von 10 - 18 Uhr.

Es findet dabei keine Kalorienbegrenzung statt. Sie können sich zu den Mahlzeit satt essen. Diese Intervalle können natürlich individuell angepasst werden. Immer sollte jedoch eine signifikante Fastenperiode über Nacht eingehalten werden, um von dieser sehr natürlichen Art des Essens zu profitieren.

Probieren Sie es aus! Wahrscheinlich werden Sie erleben, dass sich Ihr Schlaf verbessert, das Energieniveau, die Stimmung und die Leistungsfähigkeit steigen und das Gewicht sinkt. Und darüber hinaus altern Sie langsamer!

5. Anti-Aging mit Bewegung, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D

Die [DO-HEALTH-Studie](#), eine randomisierte und kontrollierte Studie mit über 2000 Teilnehmern über 70 Jahren aus fünf europäischen Ländern untersuchte, ob Vitamin D (2000 IE täglich), Omega-3-Fettsäuren (1 g täglich) und/oder strukturiertes Heimtrainingsprogramm das epigenetische Altern verlangsamen können.

Die Analyse zeigte, dass Omega-3-Fettsäuren das Altern signifikant verlangsamen konnten. Vitamin D und Bewegung allein hatten den Effekt nicht. Wenn jedoch alle drei Faktoren gleichzeitig zum Einsatz kamen, konnte die Alterung am stärksten verlangsamt werden.

Das war's auch schon für heute. Danke, dass Sie meinen Infobrief abonniert haben. Ich freue mich, dass Sie bis hierher gelesen haben.

Ich wünsche Ihnen fröhliche Osterfeiertage mit viel Sonne und Lachen. Bleiben Sie gesund!

Ihre Dr. Franziska Schindler



Praxis für Integrative Medizin

Dr. med. Franziska Schindler

Tauentzienstr. 1, 10789 Berlin

Tel. 030 - 36 28 46 38

Abbestellen