

# Health Journey

Fabio Arcucci





Immunsystem

Glymphe

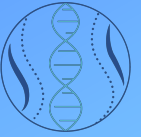
Entgiftung

Psyche

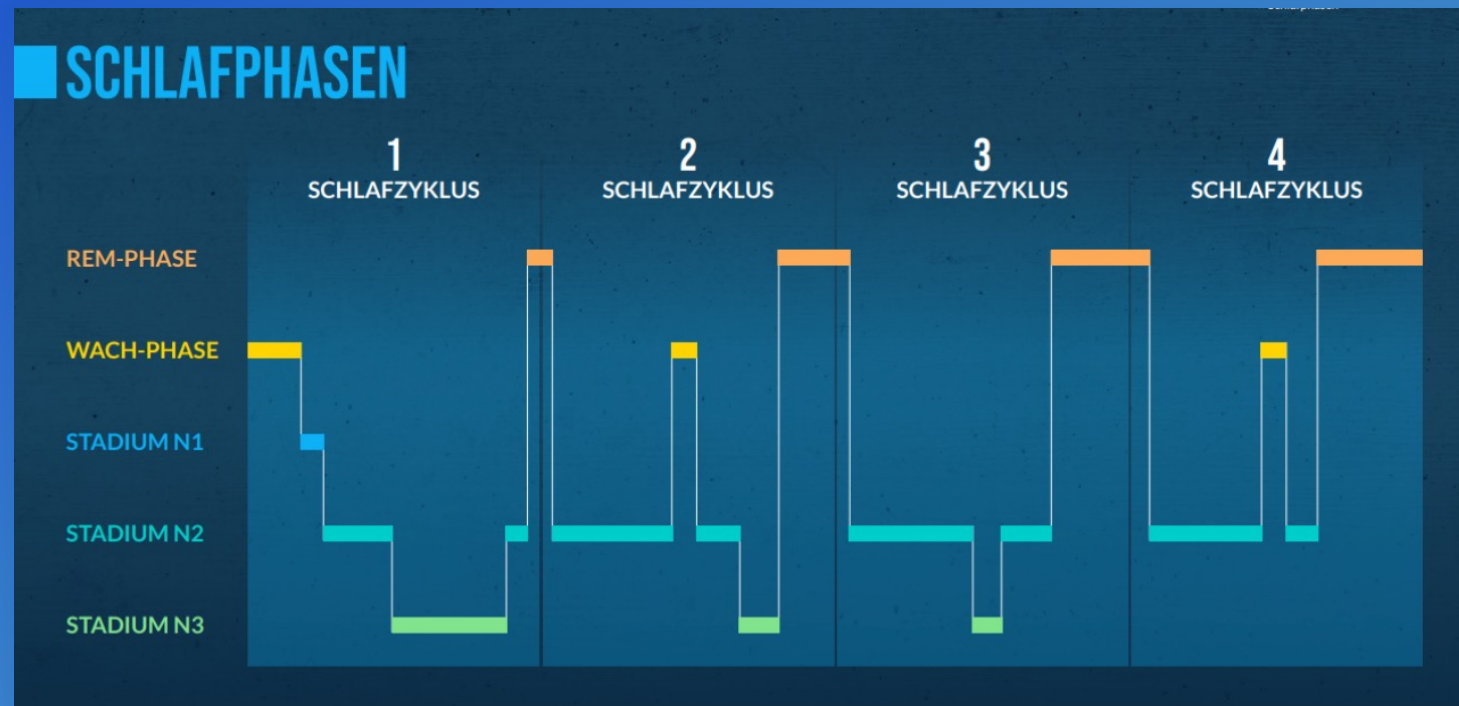
Regeneration

Lernen

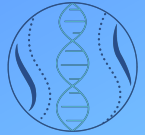
Reset



# Schlafphasen



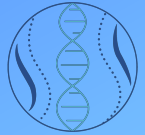
## Tiefschlaf



### WAS PASSIERT BEI ZU WENIG SCHLAF

- » während des Tiefschlafes geringster Energieverbrauch des Gehirns
- › Gehirnzellen schrumpfen
- › mehr platz zwischen den Zellen
- › Glymphatische system kann entstandene Metaboliten abtransportieren

**Problem:** zu wenig Schlaf/zu wenig Tiefschlaf › konstante Hirnaktivität › zu wenig Aktivität im Glymphatischen System › Akkumulation von Neurotoxine › erhöhte Wahrscheinlichkeit für neurodegenerative Erkrankungen



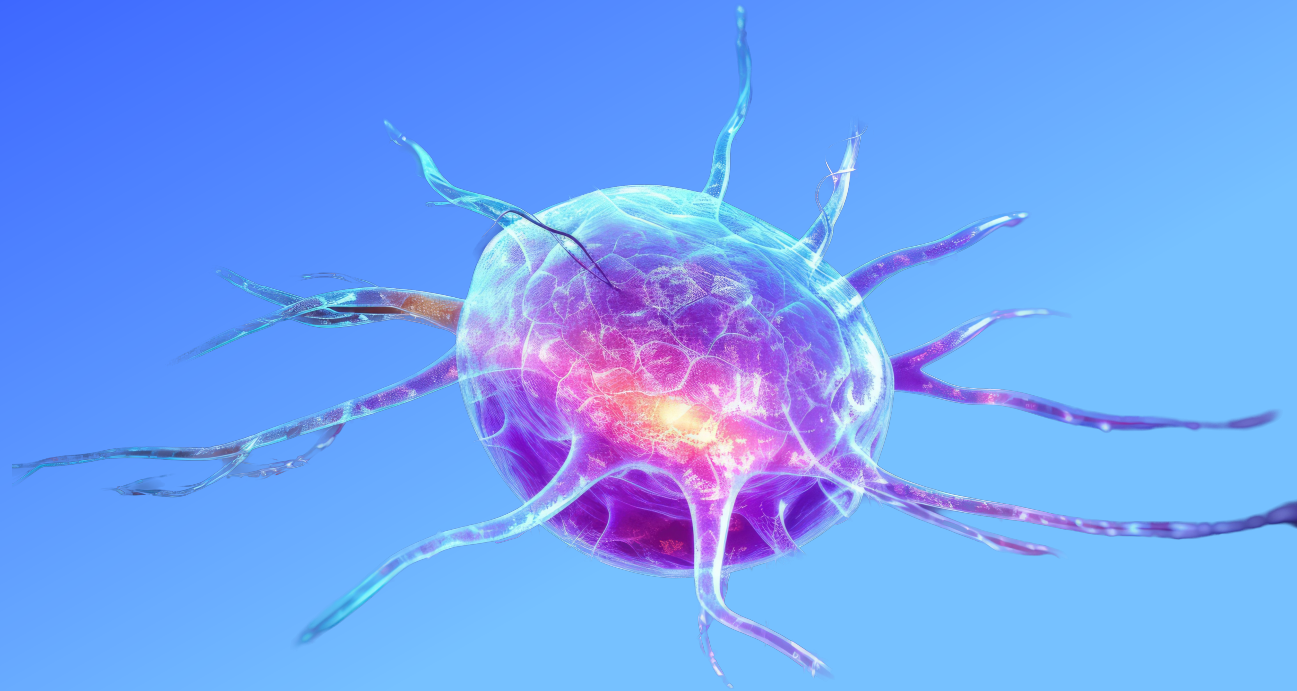
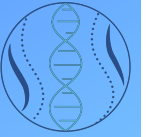
## Glymphatisches System

### DAS GLYMPHATISCHE SYSTEM

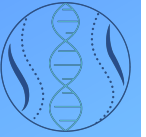
- » Auswaschsystem des Gehirns wie das Lymphatische System des Körpers nur aus Gliazellen (spezifische Zellen des Gehirns)
- » **Aufgabe:**  
Kanalisationssystem, welches den Zellzwischenraum reinigt (dort wo es keine Blutgefäße gibt)
  - › Es spült Zwischenprodukte und Abbauprodukte wie z. B. TAU Proteine bei Alzheimer ab
  - › metabolische Zwischenprodukte werden ebenfalls abtransportiert
- » **Wann:** Ist primär nachts aktiv im Schlaf – höchste aktivität im Tiefschlaf
- » Steht in Verbindung mit neurodegenerativen Erkrankungen wie z. B. Alzheimer und Demenz



# Neuroinflammation



# Neuroinflammation



# Zirkadiane Rhythmik

