



## Newsletter April 2015

### Feedback

Am 13.03.2015 fand unsere Mitgliederversammlung statt. Auf Grund der zu geringen Teilnehmerzahl wurde der Filmvortrag verschoben, sodass trotzdem ein intensiver Austausch an verschiedenen Themengebieten erfolgte.

### Termine!

Mitgliederversammlung am **18.04.2015** um 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr im Seniorentreff Schwaneneck – siehe Einladung – bitte denken Sie an die Teilnehmerrückmeldung bis spätestens 10.04.2015

Fachvortrag am **18.04.2015** ab 11:00 Uhr mit Frau Dr. Hopf Seidel – Frau Dr. Hopf Seidel ist eine der renommiertesten Behandler für Borreliose-Erkrankte in Deutschland.

### Themeninhalte:

- Welche Symptome sind verdächtig für das Vorliegen einer chronisch-persistierenden Borreliose (Erschöpfung, Müdigkeit, Schwellung der Gelenke usw.)
- Wann ist eine Borreliose eine Neuroborreliose?
- Symptome beim Befall des peripheren Nervenproblems und das Liquor Problem
- Neuroborreliose oder MS?
- Psychiatrische Symptome der chronischen Borreliose
- Mögliche Entstehungsursachen von psychiatrischen Symptomen aus der Folge einer Borreliose
- Schädigung durch Neurotoxine
- Schädigung durch Entzündungsherde selbst
- Hautausschläge

Alle Maßnahmen zur Bekämpfung des Erregers bei Borreliose mit der antibiotischen Behandlung sollten sein, die Schwächung des Erregers, mit dem Ziel einer endgültigen Elimination durch das Immunsystem.

Liebes Mitglied bitte an den Mitgliedsbeitrag denken. Danke.  
Name: Netzwerk Selbsthilfe Sachsen e.V.  
Bank: Volksbank Chemnitz  
IBAN: DE 578 709 621 403 210 17 673  
BIC: GENODEF1CH1

### Harnsäure

Harnsäure entsteht im menschlichen Organismus aus dem Abbau von Purinen. Diese sind normale Bestandteile von Zellen und werden etwa beim Aufbau von Zellstrukturen benötigt. Zum einen sind Purine in der Nahrung enthalten. Zum anderen werden sie beim Abbau oder Zerfall menschlicher Zellen frei. Die aus den Purinen entstehende Harnsäure kann im Körper nicht weiter abgebaut werden und wird dann vor allem über die Niere (und in geringer Menge über den Darm) ausgeschieden. Eine erhöhte Harnsäurekonzentration im Blut kann folgende Ursachen haben: Die Nahrung enthält zu viele Purine. Im Körper entsteht verstärkt Harnsäure, weil vermehrt Zellen zerfallen. Oder die Nieren scheiden zu wenig aus. Bei einem gesunden Menschen sollte die Harnsäurekonzentration nicht mehr als 6mg/dl (Milligramm pro Deziliter) betragen. (Quelle: Medizin 5)

### Aktuelles zur Borreliose-Infektion:

Neueste Information vom Robert-Koch-Institut:  
Neuinfektion Borreliose 2015 – 69 gemeldete Fälle

### Die Zelle – Baustein unseres Lebens

Der menschliche Körper besteht aus ca. 70 Billionen Zellen. Sie sind mikroskopisch klein, mit dem Auge nicht zu erkennen. Und doch ist ihr Innenleben mit einer riesigen Fabrik zu vergleichen, in der verschiedenste Maschinen rund um die Uhr auf Hochtouren laufen. Ihr Zustand bestimmt unsere Leistungsfähigkeit und Energie, unseren Stoffwechsel, unsere Psyche, unsere Abwehrkraft und nicht zuletzt unser biologisches Alter. Deshalb müssen wir unsere Zellen hegen und pflegen. (Wer erinnert sich nicht an die Worte von Dr. Oettmeier aus Greiz? Er sagte „Einzeller haben ein ewiges Leben, wenn ihr Aufenthaltsmedium nicht gestört ist“ – sauer oder schadstoffbelastet usw.) hier besteht auf alle Fälle eine nicht zu unterschätzende Analogie zu unserem Zellsystem.

### Der Lebensstil bestimmt unser biologisches Alter

Der Ernährungsexperte Klaus Oberbeil beschreibt, dass wir unser biologisches Alter zum größten Teil selbst in der Hand haben. Je gesünder unser Lebensstil ist, desto langsamer schreitet unser Alterungsprozess voran. Häufiger Stress, Bewegungsmangel und zu wenig Schlaf bezeichnet er als Gift für unser biologisches Alter, ebenso wie industriell verarbeitete Lebensmittel und eine kalorienreiche Ernährung. Positiv wirken sich seelische Ausgeglichenheit, eine maßvolle Bewegung und eine gesunde Ernährung mit vielen Vitalstoffen aus. Denn letztlich spiegelt sich unser biologisches Alter im Zustand unserer Haut, der Funktion unseres Immunsystems, unserer körperlichen und geistlichen Leistungsfähigkeit und auch unserer Psyche wieder.

### In 90 Tagen ein neuer Mensch

Wie lange dauert es, bis ein gesunder Lebensstil spürbar wird? Hier hilft ein Blick auf die Lebensdauer unserer Zellen. Diese ist je nach Funktion sehr unterschiedlich. Während sich beispielsweise die Zellen der Darmschleimhaut bereits nach 1,5 Tagen erneuern, haben die roten Blutkörperchen eine Lebensdauer von bis zu 120 Tagen. Alles in Allem geht man von einem durchschnittlichen Zellerneuerungszyklus von drei Monaten aus. In dieser Zeit hat sich der Großteil der menschlichen Zellen zumindest einmal erneuert. Das ist auch der Zeitraum, in dem eine gesunde Ernährung mit reichlichen Vitalstoffen und ein allgemein gesunder Lebensstil spürbar im Körper ankommt. Sollten Sie mehr zu diesen Kurzinformationen wissen wollen, dann empfehlen wir Ihnen das Buch „Fit mit 100 vom Buchautor Klaus Oberbeil. (Quelle: Gesundheit Nr.10)

Entzündliche Erkrankungen des Herzens durch Borreliose von 5 -10 % der Betroffenen  
Bestimmte Bakterien sind besonders prädestiniert als Auslöser einer Herzmuskelentzündung. Als besonders gefährlich erweisen sich Borrelien. Von ihnen ist allgemein bekannt, dass die Übertragung durch bestimmte Zecken verursacht wird. In bestimmten Regionen Deutschlands ist die Durchseuchung von Zecken mit Borrelien besonders hoch. Neuesten Erkenntnissen zur Folge ist das Risiko in der Lausitz, dem südlichen Sachsen und in der Region um Passau besonders hoch. Ähnlich der Viren können diese Bakterien durch die Blutbahn zum Herzmuskel gelangen und diesen infizieren. Auch die Erreger von Diphtherie und Scharlach gelten als besonders kritisch in Bezug auf eine Herzmuskelentzündung.  
*Weitere bakterielle Auslöser:*

- Streptokokken, Staphylokokken, Legionellen, Mykobakterien, Salmonellen, Chlamydien, Rickettsien