



## Newsletter Januar 2015

Wir wünschen allen Mitgliedern und Unterstützern ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr.

### Feedback

In dieser Weiterbildung am 05.12.2014 wurde durch Herrn Jürgen Haubold dargestellt und durch einen Film dokumentiert, wie schwierig eine Borreliose-Infektion zu diagnostizieren ist, vor allem dann wenn sie Jahre zurück liegt und sich niemand mehr an einen Zeckenstich erinnern kann. Dies zeigt, wie auch weiterhin die Notwendigkeit für eine ausführliche Informationsgrundlage besteht, und somit unsere Arbeit begründet bleibt.

### Termine!

Nächste Mitgliederversammlung am **23.01.2015** um 15:00 Uhr im Seniorentreff Schwaneneck findet die Weiterbildung mit Prof. Dr. Nenoff statt.

**Thema:** Hautveränderungen und körperliche Beeinträchtigungen durch Pilzbefall nach Bakterieninfektion und antibiotische Behandlung.

Pilzbefall ist nicht nur harmlos sondern kann auch Lebewesen zu Zombies werden lassen?

Vielen von uns ist Herr Prof. Dr. Nenoff wohl bekannt, da einige von uns seine Fähigkeiten schon nutzten und er bereits im Jahr 2012 eine sehr interessante Weiterbildung bei uns gehalten hat. Herr Prof. Dr. Nenoff wird in dieser Weiterbildung alle Ihre Fragen beantworten.

Am **27.01.2013** ab 11:00 Uhr stellt Herr Dr. Riedel aus Luckau Zeit für ca. 4 Mitglieder zur Verfügung. Bei Interesse verbindliche Rückmeldung bis 23.01.2015.

Am **21.02.2015** um 10:00 Uhr findet im Seniorentreff „Schwaneneck“ in der Herrenstraße 23 in Burgstädt unsere Jahresmitgliederversammlung mit Vorstandswahl statt. Einladungen werden separat per Post versendet. Wir bitten um Vorschläge für Mitglieder, die es sich zutrauen im Vorstand mit zu arbeiten.

### Ein Rückblick auf unsere Arbeit im Jahr 2014:

Wir haben auch 2014 versucht alle Probleme unserer Mitglieder sei es bei Arztvermittlungen, bei Weiterbildungen, bei Referententerminen und Mitgliederschulungen, bei Internetseitenpflege, bei der Newsletter-Information und -gestaltung, Power-Point-Vorträgen usw. und die an uns selbst gestellten Ansprüche um zu setzen.

### Vorschau für 2015:

Es zeigt sich anhand der dokumentierten stetigen Erhöhung der Neuinfektionen von Borreliose und Co-Erkrankungen, das unsere Arbeit noch lange nicht at acta gelegt werden kann. Selbst wenn sich der Wissenstand in der Medizin zu dieser Erkrankung und Behandlung stetig verbessert. Aber nach wie vor liegt unser Augenmerk 2015 auf der Behandlung von Spätborreliose und bei der Findung von Ärzten mit einer hohen Informationsgrundlage zu dieser Erkrankung und dessen Therapie. Weiterhin ein wichtiger Faktor ist, die allgemeine und spezielle Information zur Vorbeugung, die wir auch weiterhin in Form von Informationsfaltblättern, weitergeben. Unsere Informationsweiterbildungen durch Referenten werden weitergeführt, ebenso unsere aktuellen Newsletter und Internetseite, Power-Point-Veranstaltungen, bildliche Dokumentation unserer Mitgliederversammlungen und so weiter, werden in gewohnter Weise fortgeführt.

Außerdem haben wir nach wie vor unsere günstigen Urlaubsgestaltungen, die von unseren Mitgliedern genutzt werden können. Weiterhin besteht für jedes Mitglied die Möglichkeit der ärztlichen Konsultation und Behandlung, die wir durch die Bereitstellung unserer Referenten geschaffen haben.

### Termine Reisen:

#### Landhaus am Grün in Wittenbeck:

17.05.2015 – 22.05.2015 super Preis 222,00€/p.P. HP  
Inkl. Schwimmbad- und Saunanutzung u. Parkplatz  
Rückmeldung bitte bis spätestens 23.01.2015

### Was jeder beherzigen und wissen sollte.

#### Pneumokokken - Schutz für Ältere

Pneumokokken gehören zu den potenziell gefährlichen Krankheitserregern. Sie lösen unter anderem Lungenentzündungen aus. Vor allem bei älteren Menschen nehmen Pneumokokken-Infektionen oft einen schweren Verlauf. Häufig werden sie auch zu spät therapiert. In der Fachzeitschrift für Gerontologie und Geriatrie sprach sich daher eine Gruppe von Experten dafür aus, die Impfbereitschaft unter älteren Menschen ab 60 Jahren zu fördern. Zwei Impfstoffe stehen zur Verfügung. Den besten Schutz habe man, wenn man sich nacheinander mit beiden Stoffen impfen lasse. (Quelle: Apothekenumschau)

#### Dengue-Fieber

Es gibt Warnsignale, dass vektorübertragene Krankheiten sich auch in Europa ausbreiten werden. In Deutschland denkt man bei vektorübertragenen Infektionen zwar vor allem an die durch Zecken verbreiteten Borreliosen und an FSME sowie an die über Nagetiere übertragenen Hantaviren. Aber auch bei uns hat sich die Zahl der Reiserückkehrer mit Dengue-Fieber in den vergangenen Jahren vervielfacht: 60 waren 2001 beim Robert Koch-Institut gemeldet worden, 2010 waren es 595 und 2013 bereits 879. Am häufigsten wird die Krankheit dabei aus Thailand importiert. An Ärzte wird appelliert, auf Prävention mit Mückenschutz hinzuweisen. Bei kranken Rückkehrern gehört Dengue-Fieber zur Differenzialdiagnose. Mit Besorgnis wird auch registriert, dass der Dengue-Überträger Tigermücke in Deutschland nachgewiesen wurde. Man nimmt an, dass die Mücken dort mit Autos und LKW aus dem Süden eingeschleppt worden sind. Forscher halten in Folge autochthone Erkrankungen künftig für möglich. (Quelle: Ärztezeitung)

#### Sport Spiel und Spaß, eine weitere Infektionsgefahr

Das ist was viele heute als Entspannung nutzen, dabei sollte aber nicht vergessen werden, das bei diesen Tätigkeiten immer wieder Verletzungen auftreten können und damit bedingt auch die Infektionsgefahr auf Stand-by steht. Tetanusimpfung, deshalb schauen Sie alle in Ihrem Impfnachweis, wann Sie die letzte Tetanusimpfung erhalten haben, ggf. an die Auffrischung denken. Die Gefahr eines Wundstarkrampfes wird immer noch unterschätzt. Wer eine offene Wunde hat, kann sich fast überall mit den Bakterien infizieren. An einer Türklinke ebenso wie bei der Gartenarbeit. Wurde der Impfschutz schon seit mehr als 10 Jahren nicht aufgefrischt, sollte man schon mit kleinen Verletzungen zum Arzt gehen. Eine Sofortimpfung bietet kurzfristig Schutz, zudem werden körpereigene Abwehrzellen angeregt, langfristig wirksame Antikörper zu produzieren. (Quelle: Apothekenumschau)

#### Liebe Mitglieder denken Sie an die Ausführungen und Hinweise von Frau Dr. Umüssig.

#### Magnesium – Baustein unseres Lebens

Der Mineralstoff Magnesium befindet sich in unseren Muskeln und Organen, vor allem im Herzmuskel, der Skelettmuskulatur, in der Leber, im Gehirn, in der Schilddrüse und in den Nieren. In unserem Körper befinden sich etwa 20 bis 28 g Magnesium. Etwa 60% davon sind in unserem Skelett gelagert. Rund 40% befinden sich im weichen Gewebe (wie in der Muskulatur, in Leber, Darm, Schilddrüse und Nieren). Ein Teil des Magnesiums mischt schließlich auch bei dem Zusammenspiel von Neuropeptiden, Hormonen und Nervenreizstoffen mit.

Die wichtigsten Prozesse unseres Körpers laufen mit Magnesium ab. Mehr als 300 Enzyme werden erst durch Magnesium aktiviert, somit beherrscht dieses Hochleistungsmineral einen Großteil aller chemischen Reaktionen unsers Körpers. Magnesium – Baustein unseres Lebens – ist ein unverzichtbarer Bestandteil unseres Organismus und unterstützt den reibungslosen Ablauf aller Körperfunktionen. Magnesium ist also für den Erhalt unserer Gesundheit unerlässlich.

#### **Magnesium als Anti-Stress-Mineral**

Unser Körper braucht Magnesium zur Herstellung des Stresshormones Adrenalin. Ohne dieses Stresshormon wären wir den Herausforderungen des Alltags nicht gewachsen. Gleichzeitig dämpft Magnesium den Anstieg dieses Stresshormones und wirkt übermäßiger Gereiztheit, Aggressivität und anderen schädlichen stressbedingten Überreaktionen des Körpers entgegen. Zwischen Stress und Magnesium kann tatsächlich der sprichwörtliche Teufelskreis entstehen: Stress führt zu Magnesiummangel und dieser wiederum zu erhöhter Stressanfälligkeit. Nur durch eine ausreichende Versorgung mit Magnesium wird dieser Teufelskreis durchbrochen, die ungesunden Folgen von zu viel Stress bleiben einem erspart, man bleibt ruhig und gelassen. Aus gutem Grund ist der „Spitzname“ von Magnesium „Anti-Stress-Mineral“!

Es gibt verschiedene Magnesium-Produkte, aber das mit am besten resorbierbare ist Magnerot 500mg, erhältlich in jeder Apotheke oder in der Internetapotheke.

#### **Magnesium gegen Leistungsabfall**

Magnesium ist an der Bildung von mehr als 300 lebensnotwendigen Enzymen im menschlichen Körper beteiligt. Diese Tatsache alleine zeigt, wie entscheidend es für Leistungskraft, Lebensenergie und das Funktionieren unseres Körpers ist. In allen Körperzellen ist Magnesium direkt an der Energieproduktion beteiligt.

#### **Magnesium für kräftige Knochen:**

Magnesium ist in den Knochen enthalten und hat neben Kalzium eine ebenso wichtige Bedeutung für deren Festigkeit.

#### **Magnesium als Muskelkrampflöser**

Magnesium ist an jeder Art von Muskelarbeit beteiligt, ganz gleich ob Sie einkaufen oder joggen gehen, Treppen oder einen Berg hochsteigen, lachen, essen, tanzen oder einfach nur ein paar Zeilen schreiben. Der natürliche Gegenspieler zu Magnesium ist das Kalzium. Wenn sich einer unserer Muskeln zusammenzieht, geschieht dies, weil Kalzium aus dem Blut in die Muskeln einströmt. Hat unser Körper aber zu wenig Magnesium, gelangt zu viel Kalzium in die Muskeln, die sich dann sehr stark und lange anhaltend zusammenziehen. Wir kennen dieses schmerzhafte Gefühl unter dem Begriff „Muskelkrämpfe“. Nehmen wir ausreichend Magnesium zu uns, hat dies auf unsere Muskulatur also einen wundervoll entspannenden und regulierenden Effekt.

Im nächsten Newsletter erhalten Sie weitere interessante Hinweise. (Quelle: Wörwag Pharma)

#### **Über die häufigsten Ursachen von Knieschmerzen**

Viele unserer Mitglieder, die älteren Jahrgangs sind, haben alle schon einmal Knieschmerzen erlitten. Neben überlastungsbedingten Reizungen oder Verletzungen wie Brüchen, Verrenkungen oder Bänderrissen können auch eine Reihe anderer Ursachen zu Knieschmerzen führen. So sind oft rheumatische oder verschleißbedingte Entzündungen des Gelenks Auslöser der Beschwerden. Auch **bakterielle Infektionen** oder durch Überbeanspruchung hervorgerufene Entzündungen der Schleimbeutel oder Sehnen wie etwa beim Patellaspitzenyndrom oder „Springerknie“, sind äußerst schmerzhaft, ebenso Gelenkentzündungen bei Gicht.

#### **Gelenkverschleiss**

Abnutzungserscheinungen im Knie. Der Knorpel im Kniegelenk kann dabei völlig zerstört werden, oft infolge von Verletzungen. Bei fortgeschrittener Arthrose kann das Gelenk nicht mehr schmerzfrei bewegt werden und versteift.

#### **Überlastung**

Überbelastungsbedingte Reizungen der Knochen, Knorpel, Muskeln, Sehnen und Bänder können zu einer Entzündung führen, etwa beim:

- Patellaspitzenyndrom: chronische, sehr schmerzhafte Erkrankung des Kniescheiben-Streckapparates am Knochen-Sehnen-Übergang der Patellaspitze – vergleichbar mit den Beschwerden beim Tennisarm.
- „Läuferknie“: Veränderung des Knorpels an der Unterseite der Kniescheibe, vor allem bei jungen und sportlich aktiven Menschen mit Schmerzen an der Vorderseite des Knies und der Kniescheibe, häufig durch eine Überlastung oder Fehlstellung ausgelöst.
- Plica-Syndrom: Verdickungen und Falten der Gelenkhaut aufgrund von Entzündungen führen zu Schwellungen und schmerzhaften Einklemmungen im Gelenk bis hin zu Knorpelschäden **Verletzungen:**
- Frakturen: Durch Aufprallunfälle oder Stürze kann es zu Brüchen am Kniegelenk kommen, die meist operiert werden müssen.
- Unfallbedingte Verrenkungen oder Verdrehungstraumen gehen meist mit Bänderrissen einher und schränken die Kniefunktion extrem ein.
- Innen- oder Außenband- sowie Kreuzbandrisse sind meist von Gefäßverletzungen begleitet, die zu Blutungen ins Kniegelenk führen.
- Unfallbedingter Riss der Kniescheibensehne oder der Sehne des Oberschenkelstreckers. - Verletzungen am Meniskus.

#### **Entzündungen:**

- Schleimbeutelentzündung: Die Schleimbeutel liegen seitlich, auf oder unterhalb der Kniescheibe. Bei Brüchen, Druckbelastung oder durch Unfälle können sie sich entzünden
- Baker-Zyste: Eine mit Flüssigkeit gefüllte Aussackung in der Kniekehle, oft bei rheumatoider Arthritis und chronischen Meniskusschäden. Durch eine Entzündung wird vermehrt Gelenk-flüssigkeit gebildet, der Gelenkinnendrucksteigt, eine mit Flüssigkeit gefüllte Zyste entsteht.
- Rheumatoide Arthritis: Autoimmunerkrankung, die mit Schwellungen der Kniegelenke, Morgensteifheit und bewegungsabhängigen Schmerzen einhergeht.
- **Infektionen durch Viren (Röteln, Hepatitis, HIV oder Mumps) oder Bakterien (Staphylokokken, Streptokokken oder Borrelien).**

(Quelle: Deutsche Ärztesgesellschaft für Akkupunktur)

Ist es interessant für Sie, in einer unserer nächsten Weiterbildungen, Medizinstudenten einzuladen, die unseren Mitgliedern mitgebrachte Laboruntersuchungsergebnisse in verständlicher Sprache auswerten und erläutern und ggf. Fragen dazu beantworten? Rückantwort (Feedback) erwünscht, sodass wir uns um die Organisation kümmern können.

#### **An alle Mitglieder**

#### **Bitte überweisen Sie den Mitgliedsbeitrag!**

Empfänger: Netzwerk Selbsthilfe Sachsen e.V.  
IBAN: DE57870962140321017673  
BIC: GEN0DEF1CH1  
Bank: Volksbank Chemnitz