



## Newsletter Juni 2015

### Feedback

Am 8.05.2015 führten wir unsere Mitgliederversammlung durch. Der Filmbericht „Abenteuer Diagnose“ zeigte, wie viele andere Berichte dieser Serie, wie schwierig und langatmig ein Treffer bei einer Diagnose sein können. Wir sind der Meinung, dass diese Filmberichte die Sinne schärfen sollten für mehr Argumentation gegenüber dem behandelnden Arzt. Und jeder der schwerwiegende klinische Bilder hat sollte dabei immer daran denken, dass seine eigene Gesundheit auf dem Spiel steht.

### Termine!

Nächste Fachveranstaltung am **12.06.2015** um 15:00 Uhr im  
Seniorentreff Schwaneneck

**Thema:** 1. Abenteuer Diagnose/Operation; 2. Feedbackerfolge  
von den zur Zeit in Behandlung befindlichen Mitgliedern

**Liebes Mitglied bitte an den Mitgliedsbeitrag denken. Danke!**

### Gesundheit:

Die häufigsten Symptome von Herzschwäche, die Sie sich  
merken sollten

- Kurzatmigkeit
- Wassereinlagerungen
- nächtlicher Harndrang
- Müdigkeit

### Viren oder Bakterien?

Viren und Bakterien sind Mikroorganismen und unterscheiden sich vor allem durch ihre Größe. Bakterien sind zwischen 0,2 und 2,0 Millimeter groß und vermehren sich durch Zellteilung. Viren sind rund hundert Mal kleiner. Viren können im Gegensatz zu Bakterien nicht selbstständig existieren, denn sie bestehen nur aus einer Hülle und Erbgut. Zur Vermehrung benötigen sie Wirtszellen, zum Beispiel menschliche Körperzellen. Durch ihren Vermehrungsprozess beeinträchtigen sie die Funktion dieser Zellen. Bakterien hingegen machen durch ihre Stoffwechselprodukte krank. Antibiotika wirken gegen Bakterien, indem sie entweder abtöten oder deren Wachstum hemmen. Gegen Viren wirken Antibiotika nicht.

### Alle zwei Jahre zur Vorsorge - Kassenleistung Schilddrüsenuntersuchung inklusive

Deutschlands Versicherungen bieten Männern und Frauen ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre einen allgemeinen Check-up beim Hausarzt. Ziel ist das frühzeitige Erkennen häufig auftretender Krankheiten und ihrer Risikofaktoren. Zunächst erstellt der Arzt ein persönliches Risikoprofil anhand von Fragen nach Lebensgewohnheiten, Vorerkrankungen in der Familie sowie zu gesundheitlichen Bedingungen im Arbeits- und privaten Umfeld. Darüber hinaus gehören zum Check-up eine eingehende körperliche Untersuchung einschließlich Blutdruckmessung sowie eine Laboruntersuchung von Blut- und Urinproben. So kann der Arzt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Nierenerkrankungen bestimmen. Schilddrüse nicht vergessen!

Die Schilddrüse sollte ebenfalls ab 35 Jahre alle zwei Jahre untersucht werden. Darum gilt: Bitten Sie Ihren Arzt gezielt darum, eine Tastuntersuchung durchzuführen. Sollte er etwas Verdächtiges feststellen, wird er den Befund durch eine Ultraschall- oder Blutuntersuchung abklären. (Quelle AOK)

### Geheimrezept Eiweiß

Egal ob Sie Ihr Gewicht nach einer erfolgreichen Gewichtsreduktion beibehalten oder einfach figurbewusst durchs Leben gehen möchten. Vielen fällt es leichter ihr Gewicht zu halten, wenn Sie mit der Nahrung grundsätzlich mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate aufnehmen. Ein erhöhter Eiweißanteil in der Nahrung bewirkt eine bessere Sättigung. Zudem verbraucht Eiweiß bei der Verstoffwechslung 20 bis 25 % mehr als Kohlenhydrate. Das Deutsche Institut für Ernährungsforschung hat europaweit eine Studie auf den Weg gebracht. Die Auswertung kam zum folgenden Ergebnis: Gewicht halten fällt leichter, wenn die täglichen Mahlzeiten mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate enthalten. Empfohlen wurden neben mageren Eiweißprodukten (Achtung bei fettreicher Wurst und Fleisch!) auch pflanzliches Eiweiß wie Erbsen, Bohnen und Linsen sowie Sojaprodukte.

Eiweiß bringt Sie in Top-Form Das Multitalent Eiweiß

- Wird als Bausubstanz für Körperzellen, Muskeln, Haut, Haare, Enzyme und Hormone benötigt
- „verheizt“ Kalorien und aktiviert so Ihren Stoffwechsel
- Trägt zu einer Zunahme an Muskelmasse bei, was selbst im Ruhezustand Ihren Kalorienverbrauch steigert und
- Trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.

(Quelle: Forschung und Wissen)

### Hirnstimulation gegen Depression

Ein relativ neues Verfahren könnte gegen Depressionen helfen. Die transkranielle Magnetstimulation löst mit einem pulsierenden magnetischen Feld in Kopfnähe elektrische Aktivität in bestimmten Gehirngebietern aus. Forscher der kanadischen McGill-Universität analysierten die Methode und verglichen Daten aus 29 Studien mit denen von rund 1400 Teilnehmern, die unter schwerer Depression litten. Nach durchschnittlich 13 Anwendungen nahmen die Symptome bei knapp 30 Prozent der Probanden ab; rund 20 Prozent überwandern die Krankheit. Die Wirksamkeit der Methode wurde auch durch Placebo-Kontrollgruppen bestätigt. (Quelle: Apotheken Umschau)

### Borrelien-Verwandschaft

Wie viele andere Bakterien, entwickeln sich auf den verschiedenen Kontinenten auch bei Borrelia burgdorferi Borrelien-Verwandschaften unterschiedlicher Subspezies.

- **USA:** Borrelia burgdorferi sensu stricto, Borrelia andersonii, Borrelia americanum, B. carolinensis, B. bissetti, B. myamotoi
- **Europa:** Borrelia afzelii, Borrelia garinii, B. spielmanii, B. vaalaisiana, B. lusitaniae, B. bavariensis
- **Asia:** Borrelia japonica, B. rutdi, B. tanukii, B. sinica, B. Yangtze

(Quelle: [www.arminlabs.com](http://www.arminlabs.com), Stand 2015)

### Leberkrebs-Risiko vorhersagen

Vier Bluttests helfen dabei, den Zustand der Leber zu beurteilen. Das zeigte ein europäischer Forscherverbund mithilfe von knapp 300 Menschen, die an Leberkrebs erkrankten. Das Risiko dafür ließ sich vorab anhand erhöhter Blutwerte für folgende Substanzen festmachen; die Entzündungs-Botenstoffe Interleukin-6 und C-reaktives Protein, das von Fettzellen freigesetzte Hormon Adiponekin und das C-Peptid, das Störungen im Insulinstoffwechsel anzeigt. Die Bluttests sollen dazu beitragen, Menschen mit besonders hohem Leberkrebs-Risiko früh zu erkennen und einer Erkrankung rechtzeitig gegenzusteuern, hoffen die Forscher. (Quelle Apotheken Umschau)