



## Newsletter März 2017

### Termine

#### Termin schon fest eingeplant?

Nächste Fachveranstaltung, im Newsletter Februar schon einmal angekündigt, findet am Sonnabend, den **25.03. 2017 um 10.00 Uhr** in Burgstädt statt.

Umwelterkrankungen nicht nur ein Wort, sondern eine Erkrankung von äußerster Brisanz. Wenn am bedenkt, dass es in Deutschland rund 10 Millionen sind, die daran leiden.

Deshalb noch mal unser Top Thema  
**Unser toxisches Zuhause!!!**

#### Termin vormerken!

Der bereits für Januar 2017 angekündigte Kurs zum Thema „**Einführung in die vitalstoffreiche Vollwertkost**“ mit Monika Eilzer, Gesundheitsberaterin GGB findet am Sonnabend, **22.04.2017** um 10.00 Uhr im Seniorentreff „Schwaneneck“ statt.

Um diese Kostform näher kennenzulernen, werden wir uns zum Kurs mit den Nahrungsmitteln beschäftigen, die wir täglich genießen bzw. meiden sollten. Als Kostproben werden wir gemeinsam ein Frischkornmüsli, einen Powerdrink und Dinkelpfannkuchen süß und herzhaft zubereiten. Denken Sie daran, dass viele unserer Zivilisationserkrankungen mit unserer Ernährung zu tun haben!

Wir bitten um Teilnahmebestätigung bis zum  
**25.03.2017!**

### Beiträge Gesundheit

#### Neue Co-Infektionen bekannt

Co-Infektionen spielen bei einer Borreliose-Behandlung durch die Absenkung der Abwehrkräfte teilweise eine entscheidende Rolle. Darüber berichtete der Kärntner Arzt Albin Obiltsching auf dem Erfurter Borreliose-Tagen der Deutschen Borreliose-Gesellschaft im März 2016. Er stellte verschiedene Fälle vor, bei denen *Ascaris suum* (Schweinespulwurm) und/oder *Toxocara canis* (Hundespulwurm) die Gesundung von Borreliose-Patienten verhinderten. Weibchen des Schweinespulwurms können bis zu 30 Zentimeter lang werden. Am Tropenmedizinischen Institut Wien wird derzeit daran

gearbeitet, beide Übeltäter nachweisen zu können. Da der Mensch ein Fehlwirt ist, bilden sich keine geschlechtsreifen Würmer aus, deren Eier als Nachweis dienen könnten. Stuhluntersuchungen bleiben daher negativ. Parasitologe Herbert Auer, Wien: In Mitteleuropa sind Infektionen mit *Toxocara* und *Ascaris suum* sehr häufig. In den letzten Jahren wurden die Parasiten bei vier Prozent der Normalbevölkerung, bis über 40 Prozent bei Landwirten erhoben. Die Diagnostik wird mittels ELISA und Westernblot versucht. Aber auch in diesem Fall beweisen Antikörper nicht den Erreger, sondern lediglich die Auseinandersetzung des Immunsystems. Wichtige Prävention: Finger waschen und kein rohes Fleisch verzehren. Quelle: Borreliose Wissen Nr. 34

#### Aktuelle Medizinbeiträge

#### Spucke schützt am besten

Der Speichel im Mund ist ein natürliches Schutzsystem für die Zähne. Während des Essens befeuchtet er die Nahrung und erleichtert das Kauen. Außerdem verdünnt der Speichel die zahnschädigenden Säuren. Er versorgt die Zähne mit nützlichen Mineralien und hilft so bei der natürlichen Reparatur des belasteten Zahnschmelzes. Medikamente, die als Nebenwirkung die Speichelmenge reduzieren (z.B. Antidepressiva), erhöhen das Risiko einer Erosion um ein Vielfaches.

Die Produktion des schützenden Speichels soll unterstützt werden, um den pH-Wert im Mund schnell auszugleichen. Mundspülungen neutralisieren die Säuren und verringern das Risiko säurebedingter Zahnschäden. Auch das Kauen zuckerfreier Kaugummis unterstützt den Speichelfluss und bringt den pH-Wert schnell wieder in den neutralen Bereich. Quelle: ZahnRat 89

#### Wie entstehen Metastasen?

Metastasen verschlechtern die Heilungschancen bei Krebs häufig erheblich. Forscher der Universität Duisburg-Essen (UDE) analysierten in einer vorläufigen Studie, wie sich die Zellen des Primärtumors in anderen Geweben ansiedeln und Metastasen bilden. Zirkulierende Tumorzellen sind demnach zunächst kaum in der Lage Metastasen zu bilden. Sie verteilen sich über die Blutbahnen im Körper und interagieren dabei mit den Blutplättchen. Diese werden dadurch angeregt, ein bestimmtes Eiweiß - das Enzym Saure Sphingomyelinase - abzusondern. Das bewirkt wiederum auf der Membran der Tumorzellen die Bildung sog. Ceramid-Plattformen. Darin können sich dann Eiweißmoleküle, sog. Integrine einlagern, die dabei gleichzeitig aktiviert werden. Erst wenn dies alles geschehen ist, können sich die zirkulierenden Tumorzellen an spezialisierte, flache Zellen in den Innenseiten der Blutgefäße anheften, den sog. Endothelzellen und in ein anderes Gewebe auswandern um dort schließlich Metastasen zu bilden. Die Wissenschaftler hoffen, diesen Mechanismus möglicherweise therapeutisch nutzen zu können. Denkbar wäre es das Zusammenspiel von Tumorzellen und Blutplättchen medikamentös zu unterdrücken oder das Enzym Saure Sphingomyelinase zu hemmen, um die Metastasenbildung zu unterbinden, berichtet UDE.

Quelle: Befund Krebs Newsticker 04/15

## Neuer Therapieansatz bei Speiseröhren-krebs

Bei Speiseröhrenkrebs könnte eine medikamentöse Strategie erfolgreich sein, die bereits bei Leukämien im klinischen Einsatz ist. Das zeigen Forscher des Universitätsklinikum Freiburg. Sie behandelten gesunde und entartete Speiseröhrenepithelzellen mit epigenetisch wirksamen Substanzen, die das Erbgut der Krebszellen brüchig machen. Während die gesunden Zellen überlebten, starben die Krebszellen ab. Ein solcher epigenetischer Therapieansatz könnte bei inoperablen Speiseröhrenkrebs zielgerichteter wirken als bisherige Strahlen- und Chemotherapie. In Gewebeschnitten von operativ entfernten Speiseröhrenkrebs wiesen die Forscher jene Zielstrukturen nach, gegen die die epigenetischen Wirkstoffe gerichtet sind. Auch in Darmkrebsgewebe und anderen Tumorarten des Magen- und Darm-Trakts ließen sich diese molekularen Ziele identifizieren. Das spricht dafür, dass sich die Erkenntnisse zumindest teilweise auf andere Tumorarten übertragen lassen. Die in der Zeitschrift Epigenetics veröffentlichte Studie könnte so langfristig zu effektiven und verträglicheren Krebstherapien beitragen, so das Uniklinikum Freiburg.

Quelle: Befund Krebs Newsticker 04/15

## Misteltherapie

Viele Menschen mit Krebs haben das Bedürfnis, ergänzend zur Chemo- und der Strahlentherapie selbst etwas tun zu wollen, um die Heilung voranzutreiben oder den Krebs aufzuhalten. Die Misteltherapie gehört dabei zu den komplementären Verfahren, die in Deutschland am häufigsten angewendet werden. Von medizinischer Seite her gibt es sowohl Kritiker als auch Befürworter der Mistel. Fest steht indes, dass die Misteltherapie immer in Absprache mit den behandelten Ärzten erfolgen sollte.

Ein wissenschaftlicher Beweis für die Wirksamkeit der Mistel stand lange Zeit aus. In den letzten Jahren wurden die Inhaltsstoffe der Mistel naturwissenschaftlich untersucht, berichtet die Deutsche Krebsgesellschaft (DKG), so dass sie heute zu den am besten untersuchten pflanzlichen Mitteln gehört. Die Studien zeigen, dass in der Mistel Substanzen vorhanden sind, sog. Lektine, die eine unspezifische Immunreaktion bewirken, so die DKG. Auf diese Weise aktivieren sie die körpereigene Immunabwehr.

Quelle: Perspektive Leben

## H2O - Elixier des Lebens

Vor Milliarden von Jahren bildeten sich die ersten organischen Verbindungen im Wasser. Damit nahm die Entwicklung des Lebens ihren Anfang. Und wir sind Wasserwesen geblieben. Unser Hauptbestandteil ist nach wie vor Wasser:

Bei einem Baby sind 70 bis 80 %, bei einem sehr alten Menschen sind es immer noch 50 %.

Unser Stoffwechsel ist existenziell abhängig vom Wasser: Es regelt die Herzkreislauffunktion und die Verdauung, ist Lösungsmittel für Salze und Mineralstoffe, Transportmittel für Nährstoffe und Abbauprodukte. Zudem ist es für die Wärmeregulierung des menschlichen Körpers von zentraler Bedeutung.

Wir scheiden im Verlauf des Tages bis zu drei Litern Wasser aus und müssen es wieder zuführen. Machen wir das nicht, bringen wir unseren Körper sehr schnell aus dem Gleichgewicht. Trinken hilft! Wieviel Flüssigkeit dem Körper zugeführt werden muss, ist auch abhängig von Faktoren wie Umgebungstemperatur, Körpergewicht und körperlicher Aktivität. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt als Richtwert ca. 1,5 Liter für einen Erwachsenen, nicht aber weniger als ein Liter an. Den Rest- ca. ein Liter Wasser nimmt man mit der Nahrung auf: Ein Eisbergsalat besteht immerhin zu 95 % aus Wasser!

Und unser Körper meldet ein Flüssigkeitsdefizit sehr schnell! „ Ab etwa drei Prozent Flüssigkeitsverlust ist die körperliche und

geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche können die Folgen sein, die Gefahr einer Dehydrierung, das heißt einer Austrocknung, besteht in unseren Breiten nur in Extremsituationen.

## Welche Getränke und warum ?

Alle berufenen Stellen raten dazu, den Flüssigkeitsverlust möglichst mit kalorienarmen Flüssigkeiten auszugleichen. Ganz oben auf der Hitliste steht: Mineral- oder Leitungswasser, das Null- Kaloriengetränk. Wasser hat sogar den Vorteil- so neuste Erkenntnisse -, dass seine Aufnahme im Organismus Energie verbraucht.

Kaffee und Tee gehen auch positiv in die Wasserbilanz ein. Zuckerhaltige Limonaden fallen wegen ihres hohen Zuckergehalts eher unter die Abteilung „Genussmittel“- ebenso wie alkoholische Getränke.

Quelle: lidwina Ernährung

## Die Kraft der Musik

„Die Musik ist ein moralisches Gesetz. Sie schenkt unseren Herzen eine Seele, verleiht den Gedanken Flügel, lässt die Phantasie erblühen - „Platon, griechischer Philosoph. Dass Musik unsere Stimmung beeinflussen kann, hat vermutlich jeder bereits bei sich selbst erlebt. Für 70er-Jahre-Pop von ABBA spielt. Andere drehen instinktiv die Lautstärke ihrer Musikanlage mit Heavy-Metal-Musik auf, wenn sie Frust und Wut verarbeiten möchten.

Wieder andere pflegen das Ritual, sich in der Badewanne mit einem Klarinetten – Konzert von W. A. Mozart von einem anstrengenden Tag zu entspannen. Diese Alltagserfahrung beweist die klugen Sätze des „alten Griechen“ Platon: Musik hilft uns, bestimmte Situationen zu verarbeiten und auf andere Gedanken zu kommen. Dass Musik sogar den Gesundheitszustand verändern kann, haben bereits die Sumerer erkannt. Über 6000 Jahre später setzen heute die moderne Medizin und Psychotherapie verschiedene Methoden der Musiktherapie gezielt bei unterschiedlichen Erkrankungen ein. Auch bei Patienten mit Multiple Sklerose kann Musiktherapie die Erkrankungs-symptomatik beeinflussen. Vor diesem Hintergrund stellen sich die Fragen:

## Was genau bedeutet Musiktherapie? Wie wirkt Musik auf Körper, Geist und Seele?

Eigentlich gehört das Musikhören zu den Wundern des menschlichen Körpers: Das menschliche Gehirn mit seiner unglaublichen Leistungsfähigkeit vermag es, aus wirren Tönen und Frequenzen eine harmonische Ordnung von Melodien - sprich: Musik zusammenzubauen. Dabei spielen viele verschiedene Gehirnbereiche zusammen. Denn das Musikhören fordert das gesamte Gehirn. Musikgespür lernen Menschen bereits im Mutterleib und in der frühen Kindheit. Dieses erworbene Musikempfinden ist jedoch abhängig von dem jeweiligen Kulturkreis üblichen Klang- und Taktverständnis. Musik kann zudem das Gehirn „formen“- oder medizinisch formuliert: Musik verändert das Wachstum von Gehirnzellen. Neben dieser Meisterleistung der Gehirnzellen kann Musik überdies Stoffwechselfvorgänge im Gehirn beeinflussen. So fanden kanadische Neurowissenschaftler heraus, warum manche Musik manche Menschen „glücklich macht“. Hört ein Mensch Musik, die ihm gefällt, setzen bestimmte Gehirnregionen den Botenstoff Dopamin frei. Musik hilft nicht zuletzt, Schmerzempfinden und Angstzustände zu lindern. Beispielsweise benötigen Patienten bei Operationen weniger Narkosemittel, wenn sie bestimmte Musikstücke vor, während oder nach dem Eingriff hören. Bislang schuldet die Wissenschaft noch eine zufriedenstellende Erklärung für diesen mehrfach in Studien belegten Effekt.

Quelle: [www.neuro-journal.de](http://www.neuro-journal.de)

**Durch Krankheit des gesamten Vorstandes ist die Herausgabe vorliegender Newsletter in Verzug geraten. Wir bitten um Ihr Verständnis.**