



Newsletter April 2017

Termin

Termin schon fest vorgemerkt?

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
18. April 2017
an Jürgen Haubold per Telefon, E-Mail oder
Briefpost**

Beiträge Gesundheit

Mit Schärfe zur Gesundheit

Die Person, die diesen Beitrag schrieb war schwer erkrankt. Er hatte nur noch ein Lungenvolumen von 76 %. Bedingt durch Heuschnupfen und Asthma hatte er Wasser in der Lunge. Ein Inder gab ihm den Rat viele scharfe Lebensmittel und Gerichte zu essen. Er vertraute dem gutgemeinten Rat mit der Naturmedizin, denn klassische Medikamente lehnte er ab, da diese zu viele Nebenwirkungen haben. Er baute schließlich selbst Chilisorten an. Am Anfang 120 Sorten mittlerweile nur noch 20 Sorten. Die bringen pro Jahr einen Ertrag von 20 bis 25 kg. Er isst zu jeder Mahlzeit Chilischoten. Dies brachte ihm ein gesundheitliches Comeback, denn in 5 Jahren brachte ihm das ein Lungenvolumen von 21% auf 97%. Auch seine Beschwerdebilder waren wie weggeblasen. Originalbericht liegt zur Einsicht vor.



Atemtherapie

Richtiges Atmen ist wichtig um alle Zellen des Körpers mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen. Auch viele chronisch kranke Menschen haben Probleme mit der Atmung, werden schnell müde und kommen schnell „außer Puste“.

Jeder kann aber seine Lunge mit verschiedenen Techniken der Atemtherapie trainieren. Die Lunge wird gestärkt. Gehen, Bücken und Treppensteigen fällt dann wieder deutlich leichter. Der Atem wird ruhiger und gleichmäßiger.

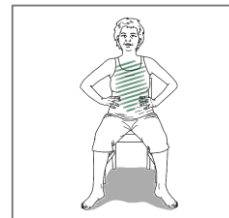
Die Atemtherapie verbessert jedoch nicht nur Ihr körperliches, sondern auch Ihr emotionales Wohlbefinden. Deshalb sollten Sie Ihre Lunge kontinuierlich trainieren. Schon wenige Minuten täglich genügen, um sich leistungsfähiger zu fühlen. Im Folgenden stellen wir exemplarisch drei Übungen vor.

Die Atembewegung wahrnehmen

Mithilfe dieser Übung lenken Sie Ihren Atem gezielt in die unteren Lungenabschnitte.

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl.
- Legen Sie Ihre Hände auf die unteren Rippenbögen und erspüren Sie die Bewegungen, die Ihr Atem auslöst.
- Entspannen Sie nun Ihre Schulter und atmen Sie während der Einatmung bewusst gegen Ihre Hände.

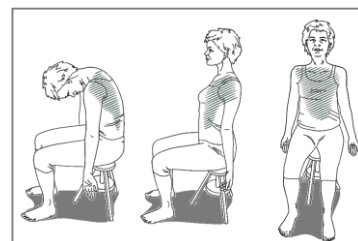
Atmen Sie in dieser aufrechten Position mehrmals gegen Ihre Rippenbögen.



Die Wirbelsäule aufrichten

- Setzen Sie sich auf einen Hocker oder einen Stuhl. Die Arme sind nach innen gedreht und hängen locker neben Ihrem Körper.
- Neigen Sie sich nach vorn, so dass Ihr Rücken ganz rund wird. Verharren Sie für zwei bis drei Atemzüge in dieser Position.
- Dann drehen Sie Ihre Arme nach außen, richten sich auf und ziehen die Schultern bewusst nach unten.
- Bei den nächsten zwei bis drei Atemzügen streben Ihre Arme nun in Richtung der Füße.

Atmen Sie ruhig weiter und führen Sie die Übung mehrfach aus.



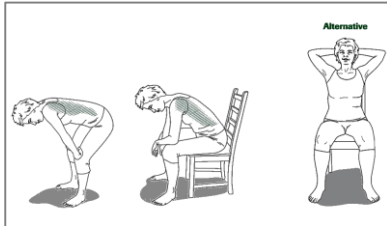
Positionen, die das Atmen erleichtern

Bestimmte Positionen helfen, sich bei Atemnot zu entspannen und bewusst Luft zu holen.

Währenddessen ist es besonders wichtig, dass Sie Ihre Arme und Schultern gut abstützen: So kann Ihre Atemhilfsmuskulatur die Atmung besser unterstützen.

Probieren Sie aus, ob Ihnen die sitzende oder stehende Position lieber ist, um wieder in einen ruhigeren Atemrhythmus zu finden. Legen Sie Ihre Arme dabei auf die Knie oder einen Stuhl auf, die Knie sind gebeugt, der Rücken ist gerundet und Ihr Kopf hängt leicht nach unten.

Quelle: Roche Pharma AG



Wichtig zu wissen und mal hinter die Kulissen geschaut

575 Millionen Euro flossen 2015 an mehr als 71.000 Ärzte und medizinische Einrichtungen in Deutschland. Nur 20.000 Ärzte waren aber einverstanden, dass ihr Name veröffentlicht wird.

Spitzenverdiener mit mehr als 200.000 Euro für Vorträge, Fortbildungen, Beratungshonorar und Spesen ist der Neurologe Dr. Hans Christoph Diener aus Essen. Der Herausgeber der Leitlinie „Neurologie“ (zusammen mit Kollegen Rauer und Pfister), in Freiburg promoviert, saß in der Jury, die den manipulierten Film „Zeckenkrieg“ zum Deutschen Journalistenpreis verhalf.

Biogen, die Schwerpunktforchung liegt auf Autoimmunerkrankungen, entzündliche und fibrotische Erkrankungen, Multiple Sklerose, Parkinson; alles häufige Fehldiagnosen einer Lyme-Borreliose, schüttete 5.275.0561Euro für Honorare, Reisekosten, Tagungsgebühren und Auslagen aus. Alle Empfänger sind alphabetisch aufgelistet und zwar nach den Vornamen. Auch eine Möglichkeit, die Wahrheit zu verkomplizieren. Rein zufällig fanden wir unser Nachbar-Neurologen Gert Reifschneider in Erbach, unter G wie Gert.

Quelle: Borreliose und FSME Bund Deutschland Newsletter Ausgabe 23

Müdigkeit („Fatigue“)

Das **Fatigue-Syndrom** bezeichnet ein Gefühl von anhaltender Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit. Es beeinträchtigt das Leben der Betroffenen nachhaltig und lässt sich auch durch viel Schlaf nicht beseitigen.

Selbst „normale“ körperliche und geistige Aktivitäten wie Zähne putzen, Kochen, Telefonieren sowie Aufmerksamkeits- und Gedächtnisleistungen werden oft als kaum durchführbar empfunden. Nach solchen Aktivitäten fühlen sich die Fatigue-Patienten unverhältnismäßig erschöpft.

Die weit über das normale Maß hinausgehende Erschöpfung führt oft dazu, dass sich die Betroffenen zurückziehen und ihre beruflichen und privaten Aktivitäten immer weiter einschränken.

Fatigue ist ein subjektives Symptom. Es gibt aber eine Reihe von Verfahren (Fragebögen, Skalen), mit deren Hilfe der Arzt die Erschöpfung objektiver erfassen kann.

Grundsätzlich werden drei Arten von Fatigue unterschieden:

- Fatigue als Begleiterscheinung chronischer Erkrankungen
- Fatigue als Folge anderer Umstände wie etwa schwere Schlafstörungen, nächtliche Atemaussetzer, anhaltende Schmerzen, Schilddrüsenerkrankungen, Blutarmut (Anämie), oder Chemotherapie (bei Krebs)
- Fatigue als eigenständige Erkrankung – Mediziner sprechen hierbei vom Chronischen Erschöpfungssyndrom (chronic fatigue syndrome, CFS)

In einigen Fällen sind die auslösenden Faktoren einer Fatigue bekannt. So ist etwa bei Blutarmut (Anämie) die Zahl der roten Blutkörperchen, die für den Sauerstofftransport zuständig sind, verringert. In der Folge erhalten die Körperzellen zu wenig Sauerstoff, was unter anderem zu Leistungsabfall und Müdigkeit führt.

Die Entstehung von Fatigue als Begleiterscheinung chronischer Erkrankungen ist dagegen in den meisten Fällen noch unklar. Experten vermuten aber, dass es hier keinen einzelnen Auslöser für die anhaltende Erschöpfung gibt, sondern dass vielmehr mehrere Faktoren zur Fatigue beitragen. Im Verdacht stehen unter anderem:

- Veränderungen innerhalb des zentralen Nervensystems (bei Parkinson und MS)
- Veränderungen im endokrinen System (Hormonhaushalt)
- Fehlregulationen des Immunsystems (häufiges Symptom bei Autoimmunerkrankungen)
- Entzündliche Prozesse (wie bei rheumatoider Arthritis und Fibromyalgie)

Um im Alltag besser mit Fatigue umgehen zu können, sollten im Tagesablauf regelmäßig Ruhepausen eingeplant werden; bei jeder beruflichen und Freizeitaktivität. Hilfreich ist es, sich in den Pausen richtig zu entspannen, etwa mit Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR), Yoga, QiGong oder mit Autogenem Training.

Bei hohen Temperaturen wird empfohlen, körperliche Anstrengungen möglichst zu vermeiden und sich in kühlen Räumen aufzuhalten. Bei Schlafstörungen, sollten Sie sich bezüglich allgemeiner Maßnahmen zur Verbesserung der Schlafhygiene (abends nur leichte Mahlzeiten, kein Alkohol, kühles Schlafzimmer, usw.) beraten lassen, bevor Sie in Absprache mit Ihrem Arzt zu Medikamenten greifen.

Studien haben gezeigt, dass körperliches Training, insbesondere mit Ausdauersportarten, das subjektive Wohlbefinden deutlich verbessern kann. Geeignet sind z.B. Radfahren, Schwimmen oder Laufen. Weitere Maßnahmen zur Steigerung der körperlichen Belastbarkeit sind physiotherapeutische und ergotherapeutische Übungen. Übermäßige Schonung hat keinen positiven Effekt auf die Fatigue – im Gegenteil: Die körperliche Leistungsfähigkeit würde noch weiter schwinden.

Quelle: novatis pharma

Labordiagnostik



Die Labordiagnostik wird dann eingesetzt, wenn sich aus der Anamnese, den Beschwerden und dem klinischen Bild der Verdacht auf eine Borreliose ergibt. Sie erfolgt meist durch den Nachweis borreliose-spezifischer Antikörper im Blut. Solche Antikörper treten in der Regel aber erst 4-6 Wochen nach der Infektion auf. Wegen Kreuzreaktionen mit anderen Erregern sowie stark verzögerter, selten sogar ausbleibender Bildung borreliose-spezifischer Antikörper, kann der Antikörpernachweis schwierig sein. Borreliose-spezifische Antikörper bleiben zu dem häufig über längere Zeit positiv, so dass serologisch eine aktive oder frische Infektion nicht von einem ausgeheilten Krankheitsprozess zu unterscheiden ist.

Der LTT stellt eine sinnvolle Ergänzung dar

Für die genannten Problemfälle steht mit dem Lymphozytentransformationstest (LTT-Borreliose) eine Möglichkeit zur Verfügung, die zelluläre Immunantwort auf Borreliose zu messen und damit die serologische Diagnostik zu ergänzen.

Der LTT sagt etwas über die Aktivität einer Borrelioseinfektion aus

Beim LTT wirkt die Aktivierung borreliose-spezifischer Lymphozyten gemessen. Im Test werden Patientenzellen mit Lysatantigenen der 3 Borreliosearten sowie dem spezifischen rekombinanten OspC versetzt. Eine positive Reaktion im LTT-Borreliose weist auf eine aktive Auseinandersetzung des Immunsystems mit dem Erreger hin. Somit kann der LTT zur Abklärung serologisch nicht eindeutig zu bewertender Borrelioseerkrankungen beitragen. Fast noch wichtiger ist jedoch die Erkenntnis, dass nach einer ausreichenden antibiotischen Behandlung der LTT-Borreliose in der Regel nach 4 bis 6 Wochen negativ wird, während borreliose-spezifische Antikörper oft lebenslang nachweisbar bleiben bzw. nach antibiotischer Therapie oft sogar ansteigen.

Die Indikationen für den LTT- Borreliose sind:

- Nachweis einer aktiven und damit behandlungsbedürftigen Borreliose
- Erfolgskontrolle 4 bis 6 Wochen nach antibiotischer Therapie
- Verdacht auf ein Rezidiv oder eine erneute Borrelioseinfektion.

Die Befundbewertung sollte immer im Zusammenhang mit dem Ergebnis der serologischen Untersuchung erfolgen. Auch ein negativer Befund im LTT- Borreliose schließt eine aktive Borrelioseinfektion nicht hundertprozentig aus. Entscheidend für die Diagnose und die darauf beruhende Therapieindikation hat deshalb immer die Anamnese in Verbindung mit dem aktuellen klinischen Bild.

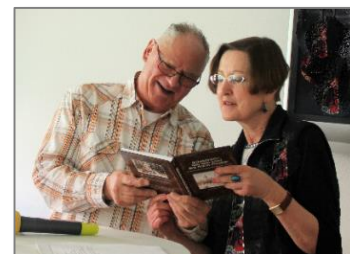
Was ist zu tun?

Für den Lymphozytentransformationstest wird eine Blutprobe von Ihnen benötigt. Bereits vorhandene serologische Befunde sollten beigelegt oder ggf. gleichzeitig angefordert werden.

Quelle: inflammatio diagnostik berlic-potsdam

Feedback zum Vortrag von Frau Frielinghaus „Unser toxisches Zuhause“

Die Überschrift an sich birgt schon eine große Brisanz in sich. Mit diesem Vortrag wurde ein interessanter Querschnitt zu den vielen klinischen Erkrankungsbildern betrachtet, die durch Umweltbeeinflussung Erkrankungen hervorrufen können und es auch tun, sonst gäbe es nicht rund 10 Mill. Erkrankte in Deutschland. Ein Vortrag zum Nachdenken.



Erinnerung

Liebes Mitglied, denken Sie bitte daran den **Mitgliedsbeitrag** für 2017, der bis zum 28.02.2017 fällig war, zu überweisen.