



Newsletter Januar 2017

Unsere **letzte Mitgliederversammlung** zum Jahresausklang am 25.11.2016 fand in einem sehr angenehmen Ambiente eines Kaffees, das für diese Veranstaltung wie geschaffen war, statt. Alle Höhepunkte und Ereignisse sowie unsere Arbeit 2016 wurden ausgiebig diskutiert. Das umfangreiche Bildmaterial erzeugte wieder viele Emotionen zu den schönen Dingen die wir erlebt haben. Ein gelungener Abschluss 2016.

Mitgliederversammlung Februar 2017 am Freitag 17.02.2017, 15:00 Uhr Seniorentreff, Burgstädt.

Thema: Kommunikativer Gedankenaustausch und Filmvortrag

Fachveranstaltung/Mitgliederversammlung

am Samstag 14.01.2017, 10:00 Uhr Seniorentreff Schwaneneck, Burgstädt. Rückmeldungen bitte per Telefon 03724 855 355 bis zum 28.12.16 unbedingt erforderlich. Wir müssen die Anzahl der Teilnehmer im Vorfeld ermitteln, da Zutaten einzukaufen sind und die Platzkapazität begrenzt ist. Ein zweiter Termin im Januar ist bei großer Nachfrage planbar.

Gemeinsamer Kurs zum Thema „**Einführung in die vitalstoffreiche Vollwertkost**“ mit Monika Eilzer, Gesundheitsberaterin GGB

Jeder dritte Mensch auf der Welt leidet unter einer Form von Fehlernährung mit fatalen Folgen. Fast zwei Milliarden Menschen sind übergewichtig oder fettleibig.

Wir leben in einer Welt in der es normal ist, sich ungesund zu ernähren!!!

Die Folgen sind einerseits Krankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck sowie die negative Beeinflussung des Immunsystems. Ebenfalls erfolgt eine immer stärkere Belastung der Gesundheits- und Sozialsysteme.

Mit der vitalstoffreichen Vollwertkost wählen wir eine Nahrung die gut schmeckt, appetitlich aussieht und gut vertragen wird. Durch den Genuss einfach zuzubereitender Speisen und die Wahl der richtigen Zutaten beugen wir gleichzeitig den sog. ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten vor. 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!

Welcher Zeckenbiss verdirbt den Appetit auf Steak?

Über Nacht zum Vegetarier wird man nach dem Biss der amerikanischen Lone-Star-Zecke (*Amblyomma americanum*)-zumindes Steaks rührt man danach nicht mehr an. In den USA sind bereits mehr als 1500 Fälle bekannt von Menschen, die durch den Zeckenbiss

schwere allergische Reaktionen auf rotes Fleisch entwickelt haben. Meist vier bis acht Stunden nach dem Verzehr eines Steaks, Hamburgers oder Koteletts treten die Symptome auf: Hautausschläge, geschwollene, juckende Hände, Zungen und Lippen, Atemnot. Betroffen sind nach bisherigen Beobachtungen sowohl Erwachsene als auch Kinder. Die ersten Fälle traten im Südwesten der Vereinigten Staaten auf, gefolgt von Meldungen aus dem Osten und schließlich aus weiteren Teilen des Landes. Vereinzelt wurden auch Fälle aus Australien, Frankreich, Schweden, Spanien, Japan, Korea und Deutschland gemeldet, weshalb Forscher vermuten, dass auch andere Insekten die Fleischallergie auslösen könnten. Schuld an der Reaktion ist ein Zuckermolekül der Zecken, das alpha-Gal-Molekül, ein Kohlehydrat, das bei Biss in die menschliche Blutbahn gelangt und gegen das unser Organ Antikörper bildet. Auch in rotem Fleisch steckt dieses Molekül und wird beim Verdauen gewissermaßen freigelegt. Bei mit dem Zeckenbiss Infizierten reagiert der Körper dann mit höchster Alarmstufe und übertriebener Antikörperausschüttung. Die Überempfindlichkeit gegen Fleisch gehe häufig auch mit einer Allergie auf Milch und Tierhaare einher, berichtete die "Deutsche Ärztezeitung". Ob der zwangsweise verordnete Beinahe-Vegetarismus (Huhn und Fisch sind offenbar unbedenklich) lebenslang anhält, lässt sich noch nicht sagen-dazu fehlen Langzeitbeobachtungen. (thr)

Quelle: Fragen und Antworten 11/16

Überleben im humanen Wirt Strategien der Immenevasion von Borrelien

Die ektoparasitische Lebensweise der Zecken sowie die Fähigkeit von Borrelien in verschiedenen Reservoirwirten zu überleben, impliziert, dass dieser Erreger in kürzester Zeit auf drastische, äußere Veränderungen reagieren muss, um sich in die jeweilige Situation in der Zecke und im Wirt zu adaptieren. Um nach Transmission der Borrelien z.T. über mehrere Jahre im humanen Wirt überleben zu können, haben Borrelien unterschiedliche Strategien der Immenevasion entwickelt. Hierbei spielen Interaktionen von Borrelien mit Speichelproteinen der Zecke oder im humanen Serumproteinen bei der Übertragung sowie die Fähigkeit zur Antigenvariation eine wesentliche Rolle für die Dissemination und Persistenz dieses Erregers. Nachfolgend werden ausgewählte Strategien der Immenevasion beschrieben, die verdeutlichen sollen, welches Repertoire an Schutzmechanismen Borrelien verfügen, um erfolgreich der angeborenen als auch der adaptiven Immunabwehr zu entkommen. Das Verständnis der komplexen Abläufe zwischen Wirt und Pathogen während der initialen Infektion und im Verlauf einer Borreliose ist immer noch sehr lückenhaft und bedarf intensiver Forschung.

Quelle: Peter Kraiczky, Institut für med. Mikrobiologie und Krankenhaushygiene, Klinikum der J.W. Goethe -Uni., Frankfurt/M

Was man wissen sollte

Lebensmittel-Zusatzstoffe E 551 Siliciumdioxid. Andere Schreibweise: Kieselsäure, Sand, E551 (und die Abkömmlinge Calcium-, Magnesium-, Natriumaluminium- und Calciumaluminiumsilicat E552-E556). Würden sie bewusst Sand essen? Klar es schadet nicht-wir alle haben im Sandkasten den einen oder anderen Sandkuchen wirklich gegessen. Wenn überhaupt, dann waren nur die Wurmeier aus dem Hundekot im Sandkasten von gesundheitlicher Bedeutung. Der Sand rutschte so durch. Unverändert. Aber Sand in Lebensmitteln? Tatsächlich ist Sand ein zugelassener Lebensmittelzusatz. Richtiger, normaler Sand, denn nichts anderes ist Siliciumdioxid. Nur so fein gemahlen, dass Sie ihn nicht mehr sehen und daher nichts merken. So feiner Sand knirscht auch nicht mehr zwischen den Zähnen. Wo ist Sand enthalten? Zum Beispiel in Lebensmitteln, die sonst leicht verklumpen würden. Sand kann als Rieselhilfe in Puderzucker enthalten sein. Oder in Salz. Oder in Gemüsebrühen und Instant- Tees. Es sind in den letzten Jahren meist so winzige Sandpartikel zugesetzt worden, das man von Nano- Siliciumdioxid spricht. Und dieser Nano- Sand ist leider nicht mehr 100%tig sicher ungefährlich. Er könnte klein genug sein, um durch die Darmschleimhaut in den Körper zu gelangen. In Zellkulturen hat man getestet, was Nano- Sand in Zellen anstellt. Er stört die Funktion des Zellkerns und damit das Erbgut in der Zelle. Was letzten Endes dort wirklich geschieht, und wie gefährlich, das zu bewerten ist, weiß ich noch nicht. Ich sage nur eines: auch Krebs entsteht aus gestörter Zellfunktion. Beinahe hätte ich es vergessen. Es gibt natürlich auch noch eine weitere Variante, in der Sand alles andere als harmlos ist. Wenn er nämlich als Staub(korn) ins Auge gerät, oder als feiner Schleifstaub in die Lunge. Die letztere Variante war in bestimmten Berufen (Bergbau, Steinbearbeitung) so verbreitet, dass es in den medizinischen Fachbegriff der "Staublunge" gibt. Das ist eine Lunge, in der sich so viel Sand befindet, dass ihre Funktion deutlich eingeschränkt ist.

Quelle: www.alte-sonnen-apotheke.de/ernaehrung

Nachdenken erforderlich!

"Das die intensive Anwendung immer stärkerer Gifte in immer kürzeren Abständen in keiner Weise zu einer Ausrottung bestimmter, als "Schädlinge" bezeichneter Lebewesen führte, sondern zu einer Zunahme und

vermehrten Widerstandskraft gegen Gifte, ist schon ein einfacher Beweis, dass ein Fortschreiten auf diesem Weg weit mehr Schaden als Nutzen bringen wird." Krank oder gesund!

Unser biologisches Wesen wird von steil ablaufenden Energieprozessen geprägt. Diese biochemischen Vorgänge unterliegen vielfältigen Einflüssen, welche letztlich unser Gesamtfinden, ob vital und kraftvoll oder eher schwach und leistungsgemindert, prägen. Dabei stehen Vitalität und Stressbewältigung in direktem Zusammenhang mit unserem Immunsystem.

Dr. med. M.O. Bruker

Bornavirus, das Virus das " traurig " macht

Betroffene Menschen müssen nicht notwendigerweise Kontakt mit betroffenen Tieren gehabt haben, um infiziert zu sein. Nach neusten Forschungen befinden sich Virusgenom-Stücke seit Millionen Jahren im Erbgut der Vertebraten (Wirbeltiere)- auch des Menschen und zahlreicher Tiere. Ob dies auch einen Krankheitsbezug hat muss weiter abgeklärt werden. Die Protoine des Virus greifen in die Funktion neuronaler Zellen ein, was von verschiedener Bedeutung für die Krankheitssymptomatik ist. Das Bornavirus befällt selektiv das limbische System des Gehirns. Diese Zentralhirnbereiche regeln Verhalten und Gefühle. Dies erklärt, warum bei Virusaktivierung emotionale Störungen häufig anzutreffen sind und verschiedenste Symptome mit Virusvermehrung in Zusammenhang gebracht werden. Das Bornavirus ist aus heutiger Sicht das einzige Agens, das den für die Verhaltens - und Stimmungssteuerung zentralen und evolutionär sehr alten Gehirnbereich- als limbisches System benannt-spezifisch beeinflussen kann. Es ist ein im Nervensystem sich einnistendes Virus, das sich vor allem im limbischen System, einem zentralen Gehirnbereich, wo Gefühle und Emotionen kontrolliert werden, ansiedelt und das Gleichgewicht der Gehirnbotenstoffe verschiebt. Die bisherigen Forschungsergebnisse lassen den Schluss zu, dass der Bornavirus an der klinischen Symptomatik manisch-depressiver und bipolarer Patienten, an Zwangsstörungen (OCD), mitunter auch am Chronic Fatigue Syndrom (CFS)- auf Deutsch Chronisches Müdigkeitssyndrom- und möglicherweise auch an Panikattacken des Menschen beteiligt sind.

Quelle: Selbsthilfegruppe Bornavirus und AOK Hesse

Jahresabschlussveranstaltung Frauenstein/Osterzgebirge

vom 11. bis 13. November 2016

Eröffnung der Veranstaltung durch den Vorsitzenden Jürgen Haubold. Gemütliches Beisammensein und Abschlussfeier mit kultureller Umrahmung durch Zauberer und Alleinunterhalterin. Vorstandssitzung, Besuch des Silbermannmuseums, der Ausstellungen zur Stadt- und Burrgeschichte sowie Post- und Verkehrsgeschichte im Schloss Frauenstein und Besichtigung der Burg Frauenstein. Ausflug zur Holzskulpturenausstellung „Blockhausen“.

Hierzu liegen Bildberichte vor, die gern eingesehen werden können.

