



Newsletter Mai 2016

Feedback

Am 15.04.2016 fand eine öffentliche Weiterbildung mit dem Vereinsvorsitzenden Jürgen Haubold zu den Themen: neues zu den Krankheitsbildern-Therapien und Behandlungserfolgen, statt. Es fanden auch zwei neue Betroffene den Weg zu uns. Sie schilderten ausführlich, welchen Leidensweg sie bisher bedinglich ihrer Erkrankung mit den vielen unterschiedlichen klinischen Krankheitsbildern durchgemacht haben, bisher mit wenig Erfolg auf Heilung. Beide sind völlig verzweifelt und suchen nun im Netzwerk die nötige Unterstützung für alle weiteren Schritte.

Termine!

Nächste Fachveranstaltung und Mitgliederversammlung am **Freitag 20.05.2016** voraussichtlich um 18:00 Uhr genaue Angabe auch zum Ort erfolgen per Telefon, per Email und Homepage.

Referent: Ingo Krüger – Thema: Ernährung, Fettstoffwechsel, Immunsystem – **Prostaglandin Synthese – die Strategie gegen Autoimmunreaktionen**

Gesundheit

Fibromyalgie – Schmerzen überall?

Definition

Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz) ist eine schwere, chronische Erkrankung ohne entzündliche Werte, die mit Schmerzen in der Muskulatur einhergeht.

Häufigkeit

In Deutschland leiden ca. 3-4% (Dunkelziffer) der Bevölkerung an Fibromyalgie. Verhältnis Frauen: Männer 1-2:1. Die Erkrankung beginnt meist um das 35. Lebensjahr und hat einen Häufigkeitshöhepunkt im und nach dem Klimakterium. In manchen Familien kommt sie gehäuft vor. Bereits bei Kindern wird Fibromyalgie diagnostiziert. Bis ins hohe Alter kann man davon betroffen sein.

Symptome

Im Vordergrund stehen starke Schmerzen vor allem in der Muskulatur und an den Sehnenansätzen. Dabei sind nicht nur die Extremitäten sondern auch der Rumpf betroffen. Häufig wird der Schmerz als großflächig, fließend und brennend beschrieben. Die Patienten haben das Gefühl, die schmerzhaften Muskeln seien diffus geschwollen und kleine Verdichtungen des Unterhautfettgewebes werden als schmerzhafte Knötchen (Trigger-Points) empfunden. Die Schmerzen halten über lange Zeit, meist über Jahre an und können bei manchen Patienten durch intensive körperliche Arbeit verstärkt werden. Mögliche Begleitsymptome (über 100) bei der Fibromyalgie können u.a. Müdigkeit, Schlafstörungen, Morgensteifigkeit, Reizdarm, depressive Verstimmungen, Abgeschlagenheitsgefühl und Konzentrationsschwäche sein. Da die Fibromyalgie immer noch vielen Ärzten unbekannt ist, haben die Patienten bis zur Diagnosestellung (derzeit durchschnittlich 6 Jahre) oft eine Vielzahl von Ärzten besucht und viele verschiedene, teilweise unnötige diagnostische Maßnahmen hinter sich.

Borreliose-Fibromyalgie liegt womöglich beiden die gleiche Ursache zu Grunde? Eine vergessene Borrelioseinfektion. Betrachtet man die vielen deckungsgleichen Begleitsymptome, die sich bei der Diagnostik wiederfinden, ist ein Zusammenhang nicht unbedingt zu negieren.

(Quelle: Deutsche Fibromyalgie Vereinigung e.V.)

Neue resistente Keime

Antibiotika bleiben zunehmend wirkungslos. In Notfällen setzen Mediziner unter anderem auf zwei Reserve-Wirkstoffe: Colistin und Carbapenem. Jetzt wurden laut Bundesinstitut für Risikobewertung im Darm von Nutztieren und beim Menschen Keime nachgewiesen, die gegen genau diese Antibiotika resistent sind. Die Experten raten zu einem besonders hygienischen Umgang bei der Zubereitung von Fleisch und Geflügel.

Kristalle als Zellkiller

Bei Gicht und einigen anderen Erkrankungen, etwa der Niere, entstehen Kristalle, die Körperzellen in den Tod treiben. Das erfolgt jeweils über die gleichen Signalwege, fanden Wissenschaftler der Ludwig-Maximilians-Universität München heraus. Sie hoffen, dass ihre Erkenntnisse dazu beitragen, Wirkstoffe gegen diese Erkrankungen zu entwickeln. Die Ergebnisse wurden in der Fachzeitschrift Nature Communications veröffentlicht.

(Quelle: Apotheken Umschau)

Zahnlos Keime

Krankenhaus-Keime töten jedes Jahr Tausende Patienten. Antibiotika sind dagegen in der Regel die erste Wahl. Doch sie wirken nicht immer und können die Darmflora schädigen. Gegen den multiresistenten Keim Clostridium difficile wurde jetzt eine andere Strategie getestet: entwaffnen statt töten. Wie das Fachblatt Science berichtet, macht der Wirkstoff Ebselen den Erreger unschädlich, tötet ihn aber nicht. Die Darmflora bleibt intakt.

(Quelle: Apotheken Umschau)

Schnelltest für Herzinfarkt

Brustschmerz? Das kann auf einen Herzinfarkt deuten. Ein neuer Bluttest soll jetzt eine Diagnose binnen einer Stunde ermöglichen. Das kann Leben retten, wie eine Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf zeigt. Der Test erhöhe die Sicherheit, dass ein Infarkt erkannt wird.

(Quelle: Apotheken Umschau)

Ich habe einen Traum

Was mir im deutschen Gesundheitswesen am meisten fehlt, ist eine schlagkräftige Patientenvertretung. Es fließt viel Arbeit und Engagement, ehrenamtlich wie professionell, in Selbsthilfegruppen – lokal, regional und bundesweit.

Doch es fehlt eine politisch legitimierte Patientenvertretung, die den organisierten Interessen der Leistungserbringer und Kostenträger, der Ärzte, Zahnärzte, Krankenhäuser und Krankenversicherer wirklich auf Augenhöhe begegnen kann. Robust genug, um auch kräftigen Gegenwind von Industrie, Ärzten und Kassen standzuhalten; professionell genug, um politische Prozesse effizient zu monitoren, und personell so ausgestattet, dass sie von den Medien als kompetenter Informationsträger wahrgenommen wird – so stelle ich mir eine wirkungsvolle Patientenvertretung vor. Wie gesagt: Ich habe einen Traum... Prof. Dr. Norbert Klusen ehem. Vorstandsvorsitzender der TK Stiftung Gesundheit, Stiftungsbrief 18. Jahrgang, 3. Quartal 2015

(Quelle: Borreliose Wissen Nr. 32)

Erbgutanalyse der Zecke

Die Entschlüsselung des Zecken-Erbgut kostete die Wissenschaft etwa zehn Jahre, da sich das Genom als sehr komplex herausstellte. Es enthält viele Wiederholungen, die das Lesen und Interpretieren der Sequenz erschwerten. Und noch etwas anderes Ungewöhnliches fiel den Forschern auf: „Die Genarchitektur der Zecke ähnelt mehr derjenigen von Säugetieren als der anderer Spinnentiere“, erklärte Robert Waterhouse vom Swiss Institute of Bioinformatics und der Universität Genf in einer Mitteilung. Studie in „Nature Communications“: „Genomic insights into the Ixodes scapularis tick vector of Lyme disease“ von Monika Gulia-Nuss et al., erschienen am 10. Februar 2016.

(Quelle: Borreliose Wissen Nr. 33)

Lungenentzündung

-Atypische Lungenentzündung: Mögliche Ursachen

Eine atypische Lungenentzündung tritt im Vergleich zu einer bakteriellen Pneumonie eher selten auf. Ursachen sind sogenannte atypische Erreger, zum Beispiel Viren. Auch der Krankheitsverlauf weicht vom üblichen ab: Die Symptome sind meist weniger stark ausgeprägt und treten etwas verzögert auf.

Ursachen für die virale Pneumonie:

Streptokokken sind die häufigste Ursache für Lungenentzündungen, aber immerhin 20 bis 30 Prozent der Erkrankungen gehen nicht auf diese oder andere Bakterien zurück, sondern auf atypische Erreger. Dazu gehören in erster Linie Mykoplasmen, Chlamydien, Legionellen und Viren. Mykoplasmen sind hierunter die häufigste Ursache, Viren treten meist in Kombination mit Bakterien auf. Übertragen werden die Erreger durch eine Tröpfcheninfektion.

Atypische Lungenentzündung: Anzeichen

Nimmt der Körper diese Erreger über die Abwehrzellen auf, gelangen sie in das Zwischengewebe der Lunge. Da dieser Prozess eine Weile dauert, entwickelt sich die atypische Lungenentzündung auch eher langsam. Außerdem verläuft die Krankheit im Vergleich zur bakteriellen Variante insgesamt weniger schlimm. Die typischen Symptome wie Schüttelfrost, Husten, Probleme mit der Atmung oder Herzrasen sind gering ausgeprägt oder fallen ganz weg. Die Körpertemperatur bleibt in der Regel im leicht erhöhten Bereich, ohne fieberähnliche Ausmaße anzunehmen.

Methoden zur Diagnose

Aufgespürt werden können die Viren oder Bakterien durch Harnuntersuchungen, Blutuntersuchungen und spezielle DNA-Tests zur Diagnostik von Krankheitserregern. Während eine Röntgenaufnahme der Lunge bei einer bakteriellen Lungenentzündung häufig klare Ergebnisse liefert, ist bei der atypischen Pneumonie manchmal nur ein Schatten erkennbar. Je nachdem, welche Bakterien oder Viren die atypische Lungenentzündung ausgelöst haben, sind unterschiedliche Behandlungsmaßnahmen erforderlich, die der behandelnde Arzt bestimmen wird. Die bakterielle Lungenentzündung äußert sich klassischerweise durch hohes Fieber, Schüttelfrost und trockenen Husten. Hohes bis mäßiges Fieber in Verbindung mit andauerndem Husten ein Alarmsignal, bei dem am besten ein Facharzt aufgesucht werden sollte. Besonders tückisch ist die sogenannte atypische Pneumonie, wie im Fall von Arnd W.: Sie äußert sich zunächst nur harmlos mit leichtem bis mäßigem Fieber und leichtem Husten, auch der Schüttelfrost bleibt aus. Deshalb wird sie meist erst spät erkannt.

Nur Röntgenbild bringt Gewissheit

Der Arzt kann durch bloßes Abhören von Bronchien und Lunge schon aufschlussreiche Hinweise deuten, Gewissheit bringt jedoch nur ein Röntgenbild. Eine Lungenentzündung, auch wenn sie von Viren ausgelöst wurde, wird meist mit Antibiotikum behandelt. Denn auch bei einer durch Viren ausgelösten Lungenentzündung würde eine drohende bakterielle Infektion die Heilung gefährden. Will der Arzt die Lungenentzündung gezielt behandeln, muss er einen Abstrich vom Hals und Rachenraum sowie eine Probe des Sekrets nehmen. Im Labor wird dann eine Kultur angelegt und unter dem Mikroskop untersucht. So können Keime letztlich gezielt behandelt werden.

Viren und Bakterien können die Bronchitis auslösen

Häufig sind eine Erkältung oder eine Bronchitis die Wegbereiter einer Lungenentzündung. Bei einer Erkältung können Viren eine Entzündung der verzweigten Atemwege auslösen. Die Betroffenen leiden dann unter einem Husten, der besonders nachts und morgens belastend ist. Zudem kann der Hustenreiz schmerzhaft sein. Typisch ist auch eine vermehrte Schleimbildung. Sind Viren die Ursache der Erkrankung, ist das Sekret meist weißlich. Doch auch Bakterien können die Auslöser der Bronchitis sein. Dann ist das Auswurfsekret in der Regel gelb-grünlich gefärbt. Hinzu kommen verstärkte Atemgeräusch und Schmerzen beim Husten.

Bei Bronchitis viel trinken

Gegen eine bakterielle Bronchitis kann ein Antibiotikum helfen. Doch in der Regel reicht es, bei einer akuten Bronchitis viel zu trinken. Die Flüssigkeit löst das Sekret von den Bronchien, so dass es abgehustet werden kann. Auch Schonung und viel Schlaf sind wichtig. Unterstützend können Hustenblocker und -löser wirken. Blocker bekämpfen den Hustenreiz und Hustenlöser helfen dabei, den Schleim zu lösen. Allerdings helfen sie nur, wenn dauerhaft viel getrunken wird. Zudem sollte der Patient den Hustenlöser nur tagsüber einnehmen. Für die Nacht eignet sich ein reizstillender Hustensaft.

Hinter dem Husten kann mehr stecken

Ist der Husten nach spätestens zwei Wochen nicht verschwunden, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Auch andere Krankheiten wie eine Tuberkulose, ein Tumor oder eine Schädigung des Lungengewebes durch Reizstoffe können dahinter stecken. Bleibt der Husten länger als sechs Wochen, könnte es sogar Krebs sein.

(Quelle: T-online.de)

Sinnvoller Hausarrest

Wer mit Noroviren infiziert war, sollte auch nach Abklingen der Symptome noch zwei Tage zu Hause bleiben. Das rät die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten. Die Betroffenen können nämlich andere Menschen selbst dann noch anstecken, wenn Übelkeit und Erbrechen bereits vorbei sind.

Yoga gegen Schmerzen

Zweimal Yoga-Unterricht pro Woche und eine Übungseinheit zu Hause können das seelische und körperliche Wohlbefinden von Menschen mit Gelenkverschleiß oder rheumatoider Arthritis positiv beeinflussen. Das belegt eine Studie, die das Journal of Rheumatology veröffentlichte. Schmerzen, Energiepegel, Stimmung und körperliche Funktionen verbesserten sich um 20 Prozent im Vergleich zur Kontrollgruppe, die nicht trainierte.

Welche Verbandmittel müssen in die Hausapotheke?

- Sterile Wundauflagen
- Verbandpäckchen, Brandwunden-Verbandpäckchen
- Mullbinden, elastische Binden
- Heftpflaster, Wundschnellverbände
- Dreiecktuch
- Blasenpflaster
- Einweghandschuhe
- Verbandschere und -klammern, Pinzette, Sicherheitsnadeln
- Desinfektionsmittel
- Kältepacks (im Gefrierschrank aufbewahren)
- Wunddesinfektionsmittel