



Newsletter November 2017

Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Weihnachtsfeier

Am **Freitag, den 01.12.2017, ab 14,30 Uhr** wollen wir im Café Kirchbäck in Burgstädt unsere diesjährige Weihnachtsfeier durchführen. Es gibt Kaffee, Stollen und Kuchen. Wir freuen uns sicher alle auf ein Wiedersehen und gute Gespräche.

Mitgliederversammlung

Unsere große Mitgliederversammlung 2017 (mit Rechenschaftsberichten, Beschlussfassungen usw.) findet, aus terminlichen Gründen, erst 2018 statt. Einladungen dafür werden rechtzeitig auf dem Postweg zugeschickt.

Veranstaltung in Kohren-Sahlis - Resümee

Letztes Wochenende fand nun unsere große Informationsveranstaltung statt. Es kamen ca. 80 Leute (Mitglieder und Gäste) um den Vorträgen zu lauschen und um Rat und Hilfe zu bekommen.

Die Zeckenaustellung unseres Vereins fand auch reges Interesse. Der Saal war recht schnell gefüllt und fast alle Stühle waren besetzt.

Der Moderator Kai-Thorsten Buchele aus Leipzig führte durch das Tagungsprogramm.

Unser Vorsitzender Jürgen Haubold eröffnete die Veranstaltung in seiner gewohnt unkomplizierten Art.

Als erster Referent trat Prof. Dr. med. Pietro Nenoff, Spezialist für Labormedizin und Dermatologe an das Rednerpult. Sein Thema waren die Mikroben und das Mykobiom (Pilze) auf unserer Haut (und Schleimhaut). Herr Prof. Nenoff teilte uns erstaunliche Fakten mit. So sind z.B. viele Hautkrankheiten aus fernen Ländern auch mittlerweile bei uns zu Hause; und Krankheiten wie die Krätze sind wieder im Vormarsch. Ebenso erstaunlich ist, dass die Anzahl der artfremden Zellen (Bakterien, Pilze usw.) auf und im menschlichen Körper die Zahl der arteigenen Zellen um das zehnfache bis hundertfache übersteigt. Illustriert hat er seinen Vortrag mit Fotos, welche teilweise erschütternd waren. Und wir, die Zuhörer folgten gespannt und erstaunt seinen Ausführungen über seine Arbeit in Praxis und Labor, welche ihm auch öfter nach Afrika führt.

Nach Prof. Nenoff sollte eigentlich Frau Prof. Dr. med. Katrin Engelmann, Fachärztin für Augenheilkunde; einen Vortrag zum Thema: „Die Sehstörung unterschiedlichster Ursachen im Alter...“ halten. Leider musste Frau Prof. Engelmann kurzfristig absagen.

Dankenswerterweise sprang Frau Christel Schmedt, 1. Vorsitzende des Bundesverbandes Zecken-Erkrankungen (BZK) mit einem Vortrag über verschiedene Virenerkrankungen und deren Begünstigung durch Elektrosmog und Umweltgifte ein. Auch dieser Beitrag fand reges Interesse beim Publikum. Danach war dann erst einmal Mittagspause mit Imbiss, Gesprächen und „frische Luft schnappen“.

Leider haben nach der Mittagspause einige Zuhörer die Veranstaltung schon verlassen, es gab nun leere Stühle.

Anschließend hielt Frau Dr. med. Almut Ahrens, Fachärztin für Anästhesiologie und spezielle Schmerztherapie ihr frei vorgetragenes Referat zum Thema: „Behandlung von Borreliose und Coinfektionen, Differentialdiagnose Borreliose – chronisches Schmerzsyndrom“. Frau Dr. Ahrens ist sehr darauf orientiert, ihren Patienten in ihrem Leid zu helfen. Sie versucht das Beste für ihre Patienten zu ermöglichen und hilft ihren Patienten bei Anträgen für die Rentenversicherung.

An ihrem Beispiel kann man sehen, dass Schulmedizin und Alternativmedizin durchaus kein Gegensatz sein muss.

Am Ende ihres Vortrages kam es zu regen Diskussionen über chronische Borreliose – anerkannte Krankheit oder nicht, Behandlung nach Leitlinie oder nicht und Verwendung von Opiaten als Schmerzmittel.

Zum Schluss ergriff Frau Christel Schmedt vom BZK noch einmal das Wort und hielt ihren angekündigten Vortrag über das Thema „Mikrobennetzwerke“. Dabei ging es um die Begleitinfektionen der Borreliose, durch Epstein-Barr-Virus (EBV), Borna-Virus, Rickettsien, Babesien und andere. Sie stellte auch den Entwurf der neuen Leitlinien zur Behandlung der Borreliose und deren Begleitinfektionen vor.

Die verbliebenen Interessenten lauschten auch diesem Vortrag interessiert und es gab rege Diskussionen um die Behandlung nach den Leitlinien (Richtlinie oder Empfehlung?). Die Vorrednerin Frau Dr. Ahrens beteiligte sich auch arrangiert an den Diskussionen. Frau Schmedt wies zum Schluss ihrer Ausführungen noch einmal auf die Web-sites des BZK (<https://www.bzk-online.de/>). Auf diesen Seiten gibt es wirklich eine Vielzahl an wichtigen Informationen für Patienten (und Ärzte!).

Zum Schluss resümierte Jürgen Haubold, Vorsitzender der SHG, die Veranstaltung hat gezeigt, dass noch viele Fragen offen sind. Er warb um neue Mitglieder und bot die Hilfe unserer Gemeinschaft an. Er meinte, dass wir es gemeinsam schaffen werden, den Alltag trotz aller Widrigkeiten zu meistern.

Beiträge Gesundheit

Die Psyche und deren Auswirkungen auf den Körper

Sich über etwas den Kopf zerbrechen, einen Kloß im Hals haben, sich etwas zu Herzen nehmen - diese Redewendungen beschreiben gut den Zusammenhang zwischen Psyche (auch Seele oder Seelenleben) und Körper. Dabei können Gedanken und Gefühle Auswirkungen auf den Körper haben und verschiedene Symptome auslösen. Probleme, Ängste und Sorgen können sich dann tatsächlich auf bestimmte Organe im Körper niederschlagen und sich beispielsweise durch psychisch ausgelöste Rückenschmerzen zeigen. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von psychosomatischen Beschwerden oder Erkrankungen.



Faszinierendes Zusammenspiel von Psyche und Körper

Platon (griechischer Philosoph 427-347 v. Chr.) beschrieb es einst so: **„Dies ist der größte Fehler bei der Behandlung von Krankheiten, dass es Ärzte für den Körper und Ärzte für die Seele gibt, wo doch beides nicht voneinander getrennt werden kann.“**

Platon hatte schon damals damit ausgedrückt, was auch noch heute gilt: Die Psyche und der Körper beeinflussen sich gegenseitig. Dies bedeutet nicht nur, dass die Psyche Auswirkungen auf den Körper hat, sondern dass es auch umgekehrt sein kann, dass der Körper Einfluss auf das Seelenleben nimmt.

Nicht jedem ist bewusst, dass auch organische Störungen zu psychischen Problemen führen können. Selbst Ärzte denken nicht immer gleich daran, dass seelische Probleme sich in körperlichen Symptomen zeigen, genauso wenig gehen manche Psychotherapeuten davon aus, dass körperliche Ursachen hinter psychischen Verhaltensweisen stecken können.

Beispiele für körperliche Vorgänge, die sich auf die Psyche auswirken, sind beispielsweise ein Mangel oder eine Überversorgung an Vitaminen. Auch Stoffwechselstörungen, die zum Beispiel durch eine Schilddrüsenunterfunktion oder Schilddrüsenüberfunktion verursacht werden, zählen dazu.

Wie sich die Psyche auf die körperliche Gesundheit auswirkt

Was ist nun aber wichtig für die Psyche, damit der Körper stabil, stressresistent und letzten Endes gesund bleibt? Ganz wichtig dabei ist die eigene Einstellung. Sie können für sich selbst einmal folgende Fragen beantworten:

- Fühlen Sie sich in Ihrer Haut wohl?
- Haben Sie das Gefühl, Ihr Leben selbst in der Hand zu haben?
- Können Sie über sich selbst lachen?
- Hat Ihr Leben einen Sinn?
- Sind Sie mit sich und Ihrer Umwelt zufrieden?

Je mehr Fragen Sie mit ja beantworten können, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie weniger krank sind und im Krankheitsfall schneller wieder gesund werden. Wer häufiger zu einem „nein“ tendiert, der kann an einer positiven Lebenseinstellung arbeiten, um psychisch stabiler zu werden.

Sie haben schon längere Zeit Rückenschmerzen und vermuten, dass Ihre Psyche Auswirkungen auf den Körper hat?

Haltung ändern: Vom Pessimisten zum Optimisten

Mit einer optimistischen Einstellung leben Sie gesünder als mit einer pessimistischen. Dass sich Optimismus positiv auf die Psyche und somit auf Krankheiten auswirkt, konnte bereits nachgewiesen werden.

Ein Beispiel: Optimistische Patienten nach einer Herzoperation (Bypassoperation) erholen sich besser und kommen schneller in den gewohnten Alltag zurück als pessimistische. Daher ist es wichtig, dem Leben einen Sinn zu geben, eine positive Grundeinstellung anzunehmen und das Leben mit Humor zu nehmen beziehungsweise Spaß an den täglichen Dingen des Lebens zu haben. So werden Sie die positiven Auswirkungen auf den Körper umgehend spüren.

Tipps für Psyche und Körper

Um die Psyche und den Körper gesund zu erhalten, hilft es, dem Stress im Alltag soweit wie möglich aus dem Weg zu gehen. Viel Bewegung an frischer Luft, Entspannungsübungen (zum Beispiel Autogenes Training, Yoga) und kleine Auszeiten vom Alltag sorgen für den nötigen Ausgleich und halten Psyche und Körper im Gleichgewicht.

Sollte doch alles zu viel werden und Sie sich nicht ausreichend mit Familie und Freunden austauschen können, suchen Sie sich professionelle Hilfe. Scheuen Sie sich nicht, einen Psychotherapeuten zu Rate zu ziehen.

Quelle: Internet (<http://www.rueckeninformation.de/strategien-gegen-stress/auswirkungen-psyche-auf-koerper.html>)

Positives Denken

Positives Denken wirkt sich nachhaltig auf uns aus.



Der französische Apotheker Émile Coué erfand vor etwa 100 Jahren eine Art "Zauberformel", um seine Kunden auch ohne Salben oder Tabletten gesund machen zu können.

Seine Lehre basiert dabei auf zwei Annahmen:

- Nicht der Wille ist die bedeutsamste Kraft in uns, sondern die Einbildungskraft. Jede positive Vorstellung in uns ist bestrebt, Wirklichkeit zu werden.
- Jeder Kranke sollte sich den Satz „Es geht mir von Tag zu Tag in jeder Hinsicht immer besser!“ vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen 20- bis 30-mal leise vorsagen. Mit großem Erfolg: Viele Patienten kurierten sich so von jahrelangen Beschwerden selbst.

Positives Denken versetzt Berge und Schmerzen – oder nicht?

Doch ist diese „Formel“ des französischen Apothekers so leicht anwendbar und funktioniert sie wirklich? Können Rückenschmerzen allein durch die Vorstellungskraft und das positive Denken verschwinden? Ganz so leicht ist es sicher nicht.

Aber: Mit Hilfe von positiven Gedanken und dem Glauben an die eigene Kraft kann das eigene Schmerzerleben günstig beeinflusst werden. Dazu gehört es auch, den Schmerz zu akzeptieren und ihn als nichts Bedrohliches wahrzunehmen.

Schmerzen annehmen, um nicht vereinnahmt zu werden?

Techniken, die im Rahmen einer Schmerzpsychotherapie erlernt werden können, sind unter anderem die sogenannten Achtsamkeitsübungen. Patienten lernen hierbei, den aktuellen Moment so anzunehmen, wie er ist und bewusst zu erleben.

Sorgen über die Vergangenheit und Zukunft geraten in den Hintergrund und werden durch positive Gedanken verdrängt. Ziel ist es, Möglichkeiten zu finden, nicht vom Schmerz „zerfressen“ oder vereinnahmt zu werden und weiterhin aktiv am Leben teilzunehmen.

Tipps für positives Denken bei Rückenschmerzen:

- Kämpfen Sie nicht ständig gegen den Schmerz an. Versuchen Sie, sich mit Dingen, die Ihnen Freude machen, abzulenken wie: ein spannendes Buch lesen, einem Hobby nachgehen, einen Spaziergang an der frischen Luft machen, die Sonne genießen, mit den Kindern spielen. Der Schmerz rückt ein wenig in den Hintergrund und Sie können gelassener mit ihm umgehen.
- Entspannung beispielsweise durch autogenes Training, ein Vollbad oder das Hören der Lieblingsmusik, sorgt nicht nur für positive Stimmung und Gedanken, sondern lockert auch die Muskulatur. Das wirkt sich günstig auf die Schmerzen aus.
- Führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie vorwiegend schöne Ereignisse notieren, wie beispielsweise Ihren letzten Konzertbesuch, eine Begegnung mit einem lieben Menschen oder eine lustige Geschichte aus dem Alltag. Das hilft, positive Gedanken festzuhalten und jederzeit griffbereit in Erinnerung zu rufen.
- Suchen Sie Kontakt und Austausch mit Gleichgesinnten. Möglichkeiten dazu finden Sie bei zahlreichen Selbsthilfegruppen (Beispiel: <http://schmerzliga.de/selbsthilfegruppen.html>) im Internet. Das hilft, die Schmerzen besser zu akzeptieren und zu verarbeiten.

Welche weiteren Strategien gibt es, um Stress abzubauen? Lesen Sie hier mehr zu

- [Autogenem Training](#)
- [Progressiver Muskelentspannung](#)
- [Yoga](#)

Quelle: Internet (<http://www.rueckeninformation.de/strategien-gegen-stress/auswirkungen-psyche-auf-koerper.html>)