



Newsletter Februar 2018

Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Mitgliederversammlung

Unsere nächste **Mitgliederversammlung** findet (voraussichtlich) am Freitag, den **09.02.2018** um **15:00 Uhr** wieder im Seniorentreff „Schwaneneck“, (09217 Burgstädt, Herrenstraße 21) statt. Alle Mitglieder und auch Interessenten sind herzlich eingeladen!

Wichtige Informationen

S3-Leitlinie „Neuroborreliose“

Auszug aus [Borreliose und FSME Bund Deutschland Newsletter Ausgabe 37 Dezember 2017](#):

Liebe Mitglieder,
die Frohe Botschaft kam wie immer zu Weihnachten. Unser Wehren und Argumentieren gegen die sogenannte „finalisierte Version“ der AWMF S3-Leitlinie „Neuroborreliose“ fand Beachtung und Akzeptanz. Unter der Geschäftsnummer 19 O 349/17 untersagte das Landgericht Berlin am 18.12.2017 „wegen besonderer Dringlichkeit ohne mündliche Verhandlung“ im Wege einer Einstweiligen Verfügung, der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN),

„daran mitzuwirken, die finalisierte Version der S3-Neuroborreliose-Leitlinie“, die im AWMF-Leitlinienregister unter Nr. 030/071 veröffentlicht werden soll, zu verabschieden, zu publizieren und damit in Kraft zu setzen.“

Für jeden Fall der Zuwiderhandlung hat das Gericht ein Ordnungsgeld bis zu 250.000 Euro, ersatzweise Ordnungshaft oder eine Ordnungshaft bis zu sechs Monaten in Aussicht gestellt; wobei es sich bei Letzterem vermutlich um eine übliche juristische Formulierung handelt.

Antragsteller auf Einstweilige Verfügungen waren gemeinsam die Deutsche Borreliose-Gesellschaft e.V. (DBG) und der Borreliose und FSME Bund Deutschland e.V. (BFBD), Ihre Patientenorganisation. Die Verfügung kam indes nicht über Nacht. Zwei Mal musste unser Anwalt argumentativ nachlegen, bis der entscheidende Richter die Notwendigkeit erkannte. Wir vermuten, dass wir erst durch das Aufzeigen der Konsequenzen für Patienten und deren Ärzte verdeutlichten, dass dieses Stopp der Leitlinie unumgänglich sei; unter anderem

- **Unterlassene, fehlerhafte und irreführende Diagnostik**
- **Therapieverweigerungen**
- **Fehlbehandlungen mit Folgen**
- **Fehlerhafte Gutachten**
- **Unrichtige und unkritische Rechtsprechung**

Jene Konsequenzen ergäben sich daraus, dass die Teilnehmer der Steuer- und Konsensgruppe die Veröffentlichung der Sondervoten des BFBD und der DBG ablehnten. Bitte lesen Sie nach in Newsletter 30, 31 und 32 sowie Borreliose Wissen Nr. 36, ab Seite 39.

Hinzu kam, dass die Dissensberichte des BFBD und der DBG nicht, wie in den AWMF Leitlinien-Richtlinien festgelegt, an Ort und Stelle des Dissenses in der Leitlinie abgedruckt werden sollten, sondern im sogenannten Leitlinien-Report. Das ist ein zweites Papier, das als Extra-Datei heruntergeladen werden müsste, was nur Menschen tun, die sich für das Entstehungsprozedere der Leitlinie interessieren; vermutlich kaum ein Gutachter oder Richter. Denn damit könnten ja Zweifel an der Leitlinie aufkommen; die kann keiner gebrauchen, der mit der Leitlinie ein festes Ziel (zum Beispiel Abweisung von Ansprüchen) verfolgt.

Doch unsere Euphorie ist trotzdem gebremst. Diese Einstweilige Verfügung verheißt nur einen momentanen Stopp und die Aufforderung, weiter zu verhandeln, idealerweise einen Kompromiss zu finden, oder wenigstens, dass die Sondervoten in der Leitlinie abgedruckt werden. Und falls dies nicht durchsetzbar ist, dass die Dissenserklärungen sichtbar an der Stelle des Dissenses in der Leitlinie stehen und nicht versteckt im Leitlinien-Report.

Erlauben Sie uns noch ein Bedauern hinterher zu schicken. Es ist uns nicht gelungen, die beiden Patientenvereine Onlyme und BZK zu überzeugen, dass wir hier an gemeinsamer Linie hätten kämpfen müssen. BZK schickte zwar eine Dissenserklärung, erklärte sich aber zu 80 Prozent mit der Leitlinie einverstanden. Obwohl 96,77 Prozent der Onlyme-Mitglieder (60 Personen) für eine Ablehnung der Leitlinie stimmten, beschränkte sich Onlyme auf ein Statement, aus dem eine Ablehnung der Leitlinie nur mit viel Fantasie und gutem Willen erkennbar sein könnte. Beide gaben sich zufrieden, dass ihre Erklärungen im Leitlinien-Report versteckt sein würden.

Zu guter Letzt: Uns ist kein weiterer Fall bekannt, in dem eine Leitlinie – unter anderem von Patienten – gestoppt wurde. Dies war möglich, weil Sie, unsere Mitglieder, durch Mitgliedsbeiträge und Spenden den finanziellen Spielraum schafften, uns mit der wohlhabenden DGN anzulegen. Wie gerade zu lesen war, erhielten die Neurologen alleine für ihren Kongress im September mehr Sponsorengelder, als zum Beispiel SPD oder CDU an Spenden im ganzen Jahr 2017.

Dafür danken wir Ihnen im Namen aller Borreliosepatienten und ihrer engagierten Ärzte und wünschen Ihnen ein Jahr mit gesunden Perspektiven, Zuversicht und Mut, sich von Krankheit zu befreien. Dies wünschen Ihnen der Vorstand des BFBD sowie ein neuer Kreis der Aktiven und künftigen Vorstandsmitglieder. **(Ende des Auszuges)**

Was jeder wissen sollte

Auszug aus Borreliose und FSME Bund Deutschland
Newsletter Ausgabe 40 Januar 2018:

Liebe Mitglieder,

in diesen Tagen ist hoffentlich mit verstärkter Berichterstattung über Borreliose und die von uns und der Deutschen Borreliose-Gesellschaft angestrebte Einstweilige Verfügung gegen die geplante S3-Leitlinie zu lesen. Wir danken in diesem Zusammenhang allen, die uns mit zweckgebundenen Spenden unterstützt haben, damit wir diese mit Kosten verbundene Anstrengung in Angriff nehmen konnten. Heute, am 12. Januar 2018 konnten wir auch noch eine ausführliche Pressemitteilung über einen breiten Verteiler in den Medien unterbringen. Sie können sich diese Veröffentlichung im Internet herunterladen unter:

<https://www.presseportal.de/pm/107912/3837312>

Was sonst noch geschah in dieser Woche:

Deutscher Richterbund

Unser Bemühen, den Vorsitzenden des Deutschen Richterbundes, Jens Gnisa, für die Problematik der Borreliose, vor allem die unkritische Akzeptanz von Gutachten, zu sensibilisieren, ist vorerst gescheitert. Herr Gnisa ließ uns mitteilen, dass der Deutsche Richterbund dieses Thema nicht aufgreifen werde. Punkt.

Borreliose in den USA

Wie über Pressedienste zu lesen ist, würden mehr New Yorker Politiker auf Lyme-Borreliose achten. Gouverneur Andrew Cuomo schlug in seinem Bericht „State of the State“ vor, einen Plan zu entwerfen, um Lyme-Borreliose und andere von Zecken übertragene Krankheiten in einer Art Seuchenplan besser beobachten zu können. Senatoren des Bundesstaates New York schlagen ein „Paket von Gesetzen“ zur Bekämpfung der Lyme-Borreliose vor.

Borreliose-Zahlen

Ein paar interessante, aussagefähige Zahlen erreichten uns in diesen Tagen. Im Jahr 2015 wurden dem Robert Koch-Institut (RKI) 8.857 Borreliose-Erkrankungen (ohne Hessen, Baden-Württemberg, Hamburg, Bremen, Schleswig-Holstein, NRW und Niedersachsen) genannt. Das Statistische Bundesamt verzeichnete, dass 5.154 Borreliosepatienten aus allen Bundesländern damit im Krankenhaus gelandet sind. 5.109 waren dort einen Tag und länger, 2.482 acht bis 21 Tage stationär untergebracht.

Für das Jahr 2016 gingen beim RKI 13.086 Borreliose-Meldungen ein. Die Techniker Krankenkasse verzeichnete jedoch 44.668 abgerechnete Diagnosen, die AOK rund 100.000. Das Ungleichgewicht zwischen Wahrnehmung unserer Politiker, der Medien und der harten Wirklichkeit ist offensichtlich. Eine generelle Meldepflicht erzeugte zwar ein „etwas“ realistischeres Bild. Aber zur Meldepflicht gehören eben auch Ärzte, die die Diagnose auch melden und nicht nur abrechnen. Interessant ist auch eine Aufstellung der AOK über die einzelnen Bundesländer. Speziell in denen ohne Meldepflicht wurden im Jahr 2016 1.407 in Schleswig Holstein, 931 in Hamburg, 4.248 in Niedersachsen, 251 in Bremen, 7.504 in NRW sowie 3.956 in Hessen abgerechnet.

(Ende des Auszuges)

Einstweiliger Erfolg

Weiterer Auszug aus Borreliose und FSME Bund
Deutschland Newsletter Ausgabe 40 Januar 2018:

Wie geht es weiter mit der S3-Leitlinie „Neuroborreliose“

Im Moment lesen wir von Statements der Neurologen und der DBG im Deutschen Ärzteblatt, der Ärztezeitung und im Nervenarzt. Selbstverständlich zeigen sich einige Protagonisten erst einmal erschüttert. Eine Einstweilige Verfügung gegen eine Leitlinie – so etwas gab es ja noch nie. Wir hoffen, wenn sich die allgemeine Aufregung gelegt hat, an den Verhandlungstisch zurück zu kehren, um die Leitlinie so zu modifizieren, damit sie Ärzten keine Zwangsjacke verpasst und Gutachtern keinen Freibrief, Ansprüche von Patienten plattzubügeln.

Bedauerlich bleibt, dass sich BZK und Onlyme nicht beteiligen. Einige besonders Aufgeregte, deren beleidigende Kommentare wir aus unserer Facebook-Seite gelöscht haben, sahen sich wohl genötigt, unseren Facebook-Account zu hacken. Das ist die Erklärung, warum dort im Moment nichts oder kaum etwas passiert. Sie als Mitglied werden mit diesem Newsletter auf dem Laufenden gehalten. Und wen das noch interessiert, der muss eben Mitglied werden. Bleiben Sie uns treu. (Ende des Auszuges)

(Ende des Auszuges)

Borreliose weiter ein Problem

Einstweilige Verfügung stoppt Leitlinie "Neuroborreliose"
Patienten und Ärzte fordern Nachbesserung, um Fehldiagnosen
und Fehlbehandlungen zu vermeiden

Reinheim (ots) - Eine Einstweilige Verfügung durch das Landgericht Berlin verhindert die Verabschiedung und Verbreitung der S3-Leitlinie "Neuroborreliose". Die Patientenorganisation BFD und die ärztliche Deutsche Borreliose-Gesellschaft (DBG) erwirkten diesen Stopp, weil ihre Einwände zur Diagnostik und Therapie nicht eingebracht wurden und dadurch Falschbehandlung mit Folgeschäden zu befürchten sind.

Borreliose, die weltweit häufigste durch Zecken übertragene Infektionskrankheit, ist oft schwierig zu diagnostizieren. In Deutschland erkranken laut Robert-Koch-Institut jährlich 100.000 Erwachsene und Kinder. Krankenkassen-Schätzungen gehen von fünffach höheren Zahlen aus. Exakte Daten liegen nicht vor, da in Baden-Württemberg, Bremen, Hamburg, Hessen, Niedersachsen, NRW und Schleswig Holstein keine Meldepflicht besteht.

Wird Borreliose zu spät oder gar nicht erkannt, kommt es häufig zu chronischen Beschwerden. Mit zunehmender Erkrankungsdauer breiten sich Borreliose-Bakterien im Körper aus mit der Folge von anhaltenden Nervenschmerzen, Missempfindungen, Gelenk- und Muskelschmerzen, chronischen Hautveränderungen und Lähmungserscheinungen.

Bis zur Diagnose-Stellung haben die meisten Patienten eine Ärzte-Odyssee hinter sich, bevor die Ursache für Schmerzen, Entzündungen und Lähmungen entdeckt und behandelt wird oder auch nicht. Der Leidensweg Vieler ist lang und schmerzlich. Ohne gesicherte Ursache werden nicht selten die Diagnosen Depression, Fibromyalgie, Multiple Sklerose, Polyneuropathie oder psychische Störung gestellt.

Jedes Jahr töten sich Menschen in ihrer Ausweglosigkeit, weil Arzt und familiäres Umfeld sie als eingebildete Kranke stigmatisieren. Aus Großbritannien und den Niederlanden ist bekannt, dass Menschen sich aus dem Fenster oder von einer Klippe stürzten

Ein Hauptproblem sind die unsicheren Labortests. Man kann mit dem gleichen Blut in einem Labor positiv und im nächsten negativ sein. Eine Studie aus 2016 bestätigte, dass eine Testsicherheit von nur 62 Prozent besteht. Die Konsequenzen für Patienten sind Fehldiagnosen, Falschbehandlungen, Behandlungsverweigerungen, Langzeiterkrankungen und drohende Berufsunfähigkeit.

Die mehr als 20 Jahre alten Therapieempfehlungen dürfen nicht auch noch in einer Leitlinie empfohlen werden. Die weltweit größte Studie mit 52.795 Teilnehmern aus dem Jahr 2015 fand heraus, dass nach üblicher Therapie 63,1 Prozent der Patienten weiterhin über Beschwerden klagten. Das Deutsche Ärzteblatt berichtete im Dezember 2017 von einer Studie mit Primaten, die nach Standardbehandlung zu 60 Prozent noch lebende Bakterien aufwiesen.

Falsch behandelte Patienten laufen Gefahr, die Borreliose nie wieder los zu werden. Die Zahl der Patienten mit Folgeschäden wird daher deutlich ansteigen. Viele Neurologen sind jedoch der Meinung, dass Patienten, die nicht spätestens nach drei Wochen Therapie wieder gesund sind, keine Borreliose hätten.

Achtung Berufskrankheit

Derartige Leitlinien haben vor deutschen Gerichten und in Gutachten einen hohen Stellenwert. Eine im Berufsleben erworbene Borreliose gilt als Berufskrankheit; und die meisten Unfallversicherungen versichern auch das private Risiko Borreliose. Doch wenn sich ein Gutachten auf diese Leitlinie bezieht, haben die Versicherten keine Chance auf Anerkennung.

Die einstweilige Verfügung rügt, dass wichtige, auf wissenschaftlichen Studien basierende Argumente der Patientenorganisation und der auf Borreliose spezialisierten Ärzte-Gesellschaft in der Leitlinie nicht berücksichtigt wurden. Die Anträge auf Sondervoten wurden abgelehnt. Der BFB und die ärztliche Fachgesellschaft (DBG) fordern forcierte Forschung und eine Nachbesserung der Leitlinien vor deren Erneuerung.

Quelle: <https://www.presseportal.de/pm/107912/3837312>

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft

Fast jede zweite Zecke in Österreich ist mit Krankheitserregern infiziert

(Wien, 22-05-2017) Zecken sind Träger einer großen Anzahl von Krankheitserregern, die beim Menschen zum Teil schwere Erkrankungen auslösen können. In einer aktuellen Studie von Anna-Margarita Schötta vom Institut für Hygiene und Angewandte Immunologie und Zentrum für Pathophysiologie, Infektiologie und Immunologie der MedUni Wien wurden nun die unterschiedlichen Pathogene der Zecken österreichweit erstmals erhoben. Das zentrale Ergebnis: Rund 30 Prozent aller Zecken in Österreich sind mit Borrelien infiziert – und damit mehr als bisher vermutet, rund 16 Prozent mit Rickettsien und vier Prozent mit dem Bakterium „Candidatus Neoehrlichia mikurensis“.

Insgesamt wurden 554 Zecken von Wien bis Vorarlberg analysiert.

Lyme-Borreliose ist eine der weltweit häufigsten Zecken-Infektionskrankheiten. In Österreich gibt es rund 70.000 Neuerkrankungen pro Jahr. Die Borrelien werden beim Stich (umgangssprachlich Biss) durch die Zecke auf den Menschen übertragen. Wirksame Behandlungen mit Antibiotika greifen am besten möglichst frühzeitig nach Ausbruch der Erkrankung. Wird die bakterielle Infektion nicht rechtzeitig erkannt, kann sie zu schweren Erkrankungen wie Gelenkentzündungen, schmerzhaften Infektionen der Nervenwurzeln, Gehirnhautentzündung und Lähmungen führen.



Quelle Text und Bild: Medizinische Universität Wien – Internet > Home > Über Uns > News > 2017

Forschergeist: Leber

Gefährliche Hepatitis-Viren haben einen größeren Teil der Menschheit infiziert. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass rund 70 Millionen Menschen von Hepatitis-C-Viren befallen sind, fast 260 Millionen von Hepatitis B. Beide Viren können über Jahrzehnte in der Leber bleiben und dort eine chronische Entzündung verursachen.

Forscher haben bei Mäusen gezeigt, dass diese Entzündung langfristig zu Leberkrebs führen kann. Viren bilden deshalb eine häufige Ursache für eine Leberzirrhose und einen sich daraus entwickelnden Leberkrebs. Die Folgen dieser durch Hepatitis-Viren entstandenen chronischen Entzündungen gelten als eine der häufigsten Todesursachen weltweit. Laut WHO sind 2015 etwa 1,3 Millionen Menschen daran gestorben.

Quelle: aus Apotheken Umschau 07/17

Wenn das Immunsystem verrückt spielt

Wenn sich das Immunsystem statt gegen Krankheitserreger gegen körpereigene Nervenstrukturen richtet, kann das schwerwiegende Folgen haben. Doch was passiert da eigentlich genau im Körper?

Zur Abwehr gegen Bakterien und Viren verfügt das Immunsystem über verschiedene Mechanismen. Neben der unspezifischen Abwehr, zu ihr gehören etwa Haut und Schleimhäute als erste Barriere, gibt es die spezifische Immunabwehr.

Dabei verbinden sich nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip hochspezifische Eiweiß-Strukturen des Immunsystems (Antikörper) mit bestimmten Oberflächenmerkmalen der Erreger (Antigene). Die Antikörper werden von weißen Blutkörperchen, den B-Lymphozyten, freigesetzt.

Weitere Zellen, die T-Zellen, machen auf den Angriff aufmerksam, schütten selbst Abwehrstoffe aus und

aktivieren die Makrophagen. Diese »Fresszellen« vernichten den mit Antikörpern markierten Angreifer. Wurden die Erreger einmal vom Immunsystem erkannt, kann es beim nächsten Infekt schnell und effektiv mit den passenden Antikörpern reagieren – man spricht vom immunologischen Gedächtnis.

Gestörte Abwehr

Doch es kann auch zu fehlerhaften Reaktionen des Immunsystems kommen. Etwa wenn eigene Zellen für »fremd« gehalten und angegriffen werden.

Bei der Zerstörung körpereigener Strukturen handelt es sich um eine Autoimmunreaktion (»auto« = griechisch für »selbst«) mit möglichen schweren gesundheitlichen Folgen.

Zu solchen Autoimmunerkrankungen zählen unter anderem die entzündlichen Polyneuropathien, wie das Guillain-Barré-Syndrom (GBS) oder die Chronische Inflammatorische Demyelinisierende Polyneuropathie (CIDP).

Bei diesen Krankheitsbildern greift das Immunsystem irrtümlich die Nerven an.

Nervensignale bleiben ungehört

Damit Nervensignale im Körper weitergeleitet werden können, verfügt eine Nervenzelle über lange Ausläufer, die bis zur nächsten Zelle reichen. Diese Axone sind von einer Isolierung aus Fett und Eiweiß ummantelt, der Myelinscheide.

Sie ist in regelmäßigen Abschnitten durch die sogenannten Ranvier-Schnürringe eingeschnürt. Die elektrischen Signale »springen« von Ring zu Ring, wodurch eine hohe Nervenleitgeschwindigkeit erreicht wird.

Durch eine fehlerhafte Immunreaktion zerstören bei GBS und CIDP Autoantikörper und Abwehrstoffe (Zytokine) die Myelinscheide. Die Folge ist, dass Nervensignale nicht mehr weitergegeben werden.

Je nachdem, ob von der Schädigung sensorische oder motorische Nervenbahnen betroffen sind, kommt es bei Polyneuropathien zu Empfindungsstörungen, Muskelschwäche und Lähmungen.

Hilfreiche Immunglobuline

Es gibt auch Antikörper (Immunglobuline) – gewonnen aus dem Blutplasma von gesunden Spendern –, die im Rahmen einer Therapie gegeben werden können. Sie helfen dabei, Erreger zu erkennen, sie für das Immunsystem kenntlich zu machen und so Infektionen abzuschwächen. Zudem können sie bei entzündlichen Polyneuropathien eine unangemessene Immunreaktion stoppen oder abmildern.

Neuere Forschungen von Wissenschaftlern um Professor Patrick Küry vom Universitätsklinikum Düsseldorf zeigen, dass Immunglobuline körpereigene Reparaturzellen auch bei der Regeneration geschädigter Nervenstrukturen unterstützen und dazu anregen, neue Axone zu bilden. Außerdem gelang es in aktuellen Studien, unter anderem an der Universität Würzburg, verschiedene Antikörper, die sich gegen die Myelinscheide richten, genauer zu identifizieren.

Daraus könnten sich künftig, so die Hoffnung der Forscher, neue zielgerichtete Therapieansätze ergeben.

Quelle: Zeitschrift Impulse 3. Quartal 2017 download unter:

<http://www.neurotransconcept.com>

Doktor Wald

GESUNDHEIT „Shinrin-yoku“ nennen die Japaner das Baden im Wald. Die Gratis-Therapie verbessert Wohlbefinden und Blutwerte. // Rebecca Sandbichler

Im geliebten Wald von Annette Bernjus gibt es keinen Handyempfang. Stattdessen Bäume, Moos und Steine. „Das sage ich meinen Gruppen vorher aber nicht, sonst kommt noch Panik auf“, sagt Bernjus und lacht.

Der gelassenen Frau aus dem hessischen Taunus ist das Funkloch in der Natur gerade recht. Leuchtende Smartphone-Bildschirme und das ständige „Bing! Bing!“ neuer Nachrichten würden die Teilnehmer ihrer Spaziergänge nur stören. Die Stressmanagement-Trainerin bringt Menschen schließlich zur Entspannung in den Wald. Genauer gesagt: zum Waldbaden.

Bernjus praktiziert Shinrin-yoku. So nennen die Japaner das „Baden im Wald“. Der Begriff wurde 1982 vom japanischen Land- und Forstwirtschaftsministerium eingeführt und Waldbaden seither als Teil eines gesunden Lebensstils gepriesen.



Therapie unter Tannen: Jeder Aufenthalt im Wald reduziert Stress. (© Annette Bernjus)

Forscher der Nippon Medical School in Tokio haben dafür die wissenschaftliche Grundlage geliefert: Sie schickten mehr als 120 Menschen in 24 japanische Wälder zum Spaziergehen und fanden heraus, dass die Waldspaziergänge den Blutdruck, Puls und die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Körper messbar senken. Dieselben Probanden wurden auch nach Spaziergängen in der Stadt untersucht – und zeigten diese positiven Veränderungen nicht.

Durch Waldgeruch bilden sich mehr Killerzellen

Der Wald verbessert nicht nur den Kreislauf, sondern auch unser Immunsystem. Denn in Baumrinden, Blättern und Pilzen stecken chemische Botenstoffe, die sogenannten Terpene. „Mit deren Hilfe informieren Bäume und Pflanzen einander zum Beispiel über Schädlinge, von denen sie angegriffen werden“, schreibt Clemens G. Arvey, Biologe und Autor des Buchs „Der Heilungscodex der Natur“.

Gelangen diese Duftstoffe in die Luft, entsteht der typisch modrig-holzige Waldgeruch. „Nach Regen und bei Nebel ist die Luft besonders reich an Terpenen“, schreibt Arvey. Wenn wir aromatische Waldluft einatmen, sollen wir Zellen bilden, die Viren abtöten und Krebs verhindern.

Das Team um den japanischen Mediziner Quing Li fand mit Blutanalysen heraus, dass ein ganzer Tag im Wald die Anzahl von Killerzellen in unserem Organismus durchschnittlich um vierzig Prozent erhöht. Und nicht nur das: Die Wirkung hielt sogar noch eine ganze Woche lang an.



Wald wirkt heilsam, egal, ob wir joggen oder sitzen.
(© photocase/ Dieter Neumann)

Terpene wirkten sogar im Hotelzimmer-Experiment

Offenbar wirken Terpene auch unabhängig von der Waldumgebung – sogar im Schlaf. Qing Li überprüfte das in einem Hotel in Tokio: Die Hälfte der ahnungslosen Studienteilnehmer atmete Luft ein, die mit üblichen Waldterpenen angereichert war. Die anderen schliefen in ganz normaler Hotelzimmerluft. Am nächsten Tag waren im Blut der Terpene-Gruppe die Killerzellen stärker vertreten und auch bestimmte Proteine, die gegen Wucherungen wirken.

„Vielleicht können Ärzte in Zukunft ‚Wald‘ als Medizin verschreiben“, vermutet der Forscher Qing Li. Entspannungspädagogin Annette Bernjus sieht im Waldbaden schon jetzt eine gesundheitliche und psychische Vorsorge. Menschen, die von Montag bis Freitag in steriler Umgebung arbeiten, finden im Wald einen Ausgleich. „Viele wollen bei unseren Waldbädern auch dem Lärm entkommen, dem sie in der Stadt ständig ausgesetzt sind“, sagt Bernjus.

Heilung aus dem Wald

Ein Waldspaziergang stärkt unser Immunsystem und soll sogar Krebs vorbeugen. Therapie mit Bäumen findet in der westlichen Welt immer mehr Anklang. Auch weil es mehr Studien gibt.

Annette Bernjus lädt ihre Begleiter zu Atem- oder Wahrnehmungsübungen ein, lässt sie aber auch in Ruhe von Baum zu Baum gehen. Waldbaden sollte eine möglichst einfache Praxis sein, findet sie. „Wenn Sie Heilkräuter sammeln, müssen Sie schon etwas wissen, um sich nicht versehentlich zu vergiften“, sagt Bernjus. „Um Zeit im Wald zu verbringen, braucht man keine Anleitung.“

Auch Schülern tut der Wald gut. Das zeigt ein Langzeitprojekt von Wissenschaftlern der Technischen Universität München. Sie verglichen ein Jahr lang die Speichelproben von Heidelberger Gymnasiasten, die wöchentlich einen Schultag lang im Wald unterrichtet wurden, mit Gleichaltrigen, die im Gebäude blieben. Im Speichel der Waldgruppe fanden sie über das Jahr hinweg konstant weniger vom Stresshormon Cortisol. Naturnaher Unterricht verbessert das Wohlbefinden von Schülern.

Im komplexen Lebensraum Wald wirken viele Faktoren auf unsere Gesundheit, sagt Arnulf Hartl, Leiter des Instituts für Ökomedizin an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg. Er erforscht mit seinem Team, wie natürliche Ressourcen sich gesundheitlich auswirken. Wissenschaftlich bestätigt ist, dass sich ein Aufenthalt in der Natur nachhaltig positiv auf die Psyche auswirkt und Sport im Grünen gesünder ist, als sich drinnen zu verausgaben.

„Allein die Aussicht, später in den Wald zu gehen, sorgt bei Frauen dafür, dass sie sich besser fühlen“, erklärt

Immunologe Hartl. „Warum das nur bei Frauen so ist, weiß man aber noch nicht.“ Gesichert scheint, dass das Leben in der Stadt stärker belastet. „Ein männlicher Stadtbewohner hat ein 180 Prozent höheres Risiko, an Schizophrenie zu erkranken, als ein Landbewohner“, sagt Hartl. „Der Wald mit seiner enormen Biodiversität ist medizinisch bedeutsam.“ Und auch bei den Messpunkten Feinstaub, Sauerstoffgehalt oder Lärm schneidet der Wald wesentlich besser ab als die Stadt.

Was am besten wirkt: Wald und Wasser

Ist Grün also das Gegenmittel zum naturfernen Lebensstil? Auf der Insel Usedom glaubt man das und hat bei Heringsdorf den deutschlandweit ersten Heilwald eröffnet. Hartl stellt dort beim Kongress „Gesundheitspotenzial Wald“ seine jüngsten Forschungsergebnisse vor: Er und sein Team fanden heraus, dass Bewegung im Wald in Kombination mit Wasser besonders förderlich für unsere körpereigenen Abwehrkräfte ist. Die Forscher verglichen drei Gruppen von Menschen in stressigen Pflegeberufen: Eine Gruppe blieb zuhause, eine ging im österreichischen Nationalpark Hohe Tauern wandern und die dritte hielt sich dort zusätzlich jeden Tag eine Stunde am Gartlwasserfall auf. Zuvor hatten alle eine Cholera-Impfung geschluckt, um das Abwehrverhalten des Immunsystems vergleichbar zu machen. „Die Wasserfall-Gruppe zeigte eine erheblich bessere Immunreaktion und die nachhaltig größte Reduktion von Stress“, sagt Hartl. Die Gruppe der Daheimgebliebenen hatte die schlechtesten Werte.

Der Forscher schlägt vor, mindestens zwei- bis dreimal pro Woche in den Wald zu gehen. Und er rät, sich dort auch anzustrengen. Mit Sport steigere man nämlich sein Lungenvolumen und atme mehr von der wohltuenden Waldluft ein. Die klare Empfehlung des Experten: „Bewegen Sie sich möglichst viel im Grünen.“

Quelle: (<http://schrotundkorn.de/gesundheitwohlfuehlen/lesen/doktor-wald.html>)

„Doktor Wald“

(Gedicht von Förster Helmut Dagenbach)

Wenn ich an Kopfweh leide und Neurosen,
mich unverstanden fühle oder alt,
und mich die holden Musen nicht lieblosen,
dann konsultiere ich den Doktor Wald.

Er ist mein Augenarzt und Psychiater,
mein Orthopäde und mein Internist.
Er hilft mir sicher über jeden Kater,
ob er von Kummer oder Cognac ist.

Er hält nicht viel von Pülverchen und Pille,
doch umso mehr von Luft und Sonnenschein.
Und kaum umfängt mich angenehme Stille,
raunt er mir zu: "Nun atme mal tief ein!"

Ist seine Praxis oft auch überlaufen,
in seiner Obhut läuft man sich gesund.
Und Kreislaufkranke, die noch heute schnaufen,
sind morgen ohne klinischen Befund.

Er bringt uns immer wieder auf die Beine,
das Seelische ins Gleichgewicht,
verhindert Fettansatz und Gallensteine.
nur - Hausbesuche macht er leider nicht.

Quelle: www.waldpaedagogik.de/pdf/produkte/themen/dr_wald_gedicht.pdf