



Newsletter Juli 2018

Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Am 15. hatten wir uns zur Mitgliederversammlung Juni getroffen. Leider war die Beteiligung nicht gerade berauschend. In Zukunft sollte bitte jedes Mitglied Bescheid geben, wenn eine Beteiligung nicht möglich ist, damit das Imbissangebot angepasst werden kann. Wenn gar zu viele absagen, wäre auch denkbar, mal eine Versammlung ausfallen zu lassen, was aber schade wäre. Auch zur letzten Versammlung haben wieder Betroffene über ihre Behandlungen, ob erfolgreich oder nicht, berichtet. Gute Erfolge hatte ein Mitglied unserer SHG mit einer Behandlung seiner Kniearthrose. Ein anderer, welcher große Probleme mit Kreuzschmerzen hatte, war sehr zufrieden mit einem Heilpraktiker / Chiropraktiker. Weitere Mitglieder berichteten über erfolgreiche Blutegel-Behandlungen bzw. eine naturheilkundliche Behandlung (Basendiät). Wenn jemand Interesse an Kontaktdaten der Ärzte und/oder Heilpraktiker hat, so kann er diese beim Vorstand bzw. zur nächsten Mitgliederversammlung erhalten.

Anregungen und Vorschläge zur besseren Gestaltung unserer Treffen können jederzeit beim Vorstand (Kontakt: siehe unten) eingebracht werden. Wir wollen alles dafür tun, um die Teilnehmerzahlen zu bessern.

Termine

Mitgliederversammlung Juli und August

Wegen Urlaub fällt die Versammlung im Juli aus.

Im August planen wir die Zusammenkunft für Freitag, den 10.08.2018, wieder im Seniorentreff „Schwaneneck“ in Burgstädt. Beginn wieder 16:00 Uhr.

Es wird dringend gebeten, Bescheid zu geben, wenn eine Teilnahme nicht möglich ist! Ggfs. kann der Termin noch geändert werden.

Der Vortrag am 6. Juli fällt aus!

Der Vortrag von Dr. Andreas Wurlitzer am Freitag, den 06.07.2018 um 16.00 Uhr wird wegen zu geringer Rückmeldungen zur Beteiligung verschoben. Der neue Termin für den Vortrag über Ursachen, Diagnostik und Therapie von Wadenschmerzen wird noch bekannt gegeben.

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft

Gesundheitsorganisation warnt vor neuen antibiotikaresistenten Keimen

Beitrag gekürzt aus web.de-Magazine Ratgeber Gesundheit, Aktualisiert am 04. April 2018

Durch eine großangelegte Studie haben US-Forscher entdeckt, dass sich antibiotikaresistente Keime rasant verbreiten.

Erkrankungen, die als leicht heilbar galten, können inzwischen wieder eine erhebliche Gefahr darstellen. Schuld sind Mutationen, die die Erreger resistent gegen Antibiotika machen. Laut dem Robert-Koch-Institut (RKI) sterben jährlich etwa 25.000 Menschen allein in Europa durch antibiotikaresistente Keime - und das Problem nimmt weltweit zu.

Eine neue Studie der US-amerikanischen Centers for Disease Control and Prevention (CDC) schlägt nun Alarm. Wissenschaftler untersuchten Proben aus Krankenhäusern und Gesundheitseinrichtungen in allen US-Bundesstaaten und fanden darin mehr resistente Krankheitserreger als erwartet.

Bakterien können Resistenz an andere Erreger weitergeben

Die Forscher machten weitere beunruhigende Entdeckungen: Ein Viertel der untersuchten Proben enthielt Bakterien, die Gene besitzen, die es ihnen ermöglichen, ihre Antibiotika-Resistenz an andere Bakterien weiterzugeben.

Außerdem trugen 10 Prozent der Menschen, die sich in den Gesundheitseinrichtungen aufhielten und keine Krankheitssymptome zeigten, trotzdem mindestens eine Art von resistenten Keimen in sich. Auch wenn die Krankheit bei ihnen nicht ausbricht, können diese Menschen andere mit den gefährlichen Erregern anstecken. Das CDC warnt, dass sich die Verbreitung antibiotikaresistenter Keime rasend schnell vollziehe. Entsprechend müssten sofort Gegenmaßnahmen ergriffen werden.

Patienten züchten resistente Keime durch falschen Gebrauch von Antibiotika

Die wichtigste Ursache für die Entstehung von resistenten Keimen ist der falsche und übermäßige Gebrauch von Antibiotika. Nicht nur Patienten machen Fehler bei der Einnahme, indem sie sich nicht an die Vorgaben ihres Arztes halten. Eine Studie im vergangenen Sommer zeigte, dass viele Mediziner Antibiotika falsch verschrieben.

Ende des Auszuges, kompletter Artikel und Kommentare unter:

<https://web.de/magazine/gesundheit/gesundheitsorganisation-warnt-antibiotikaresistenten-keimen-32901436>

Orthomolekulare Medizin

Beitrag gekürzt aus dem Internet (www.orthomol.com/de)

Mikronährstoffe für die Gesundheit

Der Begriff „orthomolekular“ wurde vom zweifachen Nobelpreisträger Dr. Linus Pauling geprägt. Im Jahr 1968 beschrieb er seine Idee in der Fachzeitschrift Science mit den Worten: „Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit verantwortlich sind.“

Was damals als „alternativmedizinisches Verfahren“ kontrovers diskutiert wurde, ist heute vielfach Bestandteil ernährungsmedizinischer Behandlungskonzepte. Die orthomolekulare Medizin wird daher auch als orthomolekulare Ernährungsmedizin bezeichnet.



Obst und Gemüse sind wertvolle Lieferanten für Mikronährstoffe und sollten laut der DGE täglich mehrmals auf unserem Speiseplan stehen.

„Viel hilft viel“?

Die orthomolekulare Medizin setzt auf die gezielte Einnahme von Mikronährstoffen, wenn durch akute oder chronische Erkrankungen, z. B. Arthrose, oder in besonderen Lebenssituationen wie einer Schwangerschaft ein erhöhter Bedarf besteht. Mikronährstoffe sollten dann aber nicht nach dem Gießkannenprinzip oder dem Motto „viel hilft viel“ zum Einsatz kommen. Stattdessen sollten unter Berücksichtigung ernährungsmedizinischer Erkenntnisse sinnvoll zusammengesetzte Kombinationen verwendet werden, die speziell auf die bestimmte Bedarfssituation oder eine medizinische Indikation zugeschnitten sind – also die richtige Kombination an Mikronährstoffen in ausgewogener Dosierung.

Was sind Mikronährstoffe?

Mikronährstoffe sind auch als Vitalstoffe in der Öffentlichkeit bekannt. Zu der Gruppe gehören Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe.

Auch essentielle Fett- und Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Pro- und Prebiotika kommen im Rahmen der orthomolekularen Medizin zum Einsatz.

Wir nehmen nahezu alle Mikronährstoffe mit unserer täglichen Ernährung auf. In besonderen Situationen kann auch eine Nahrungsergänzung sinnvoll sein, um den Bedarf an Vitalstoffen zu decken.

Orthomolekulare Medizin – Internationales Forschungsfeld

Wissenschaftliche Forschungen existieren schon lange nicht mehr nur zu bekannten Gebieten wie z. B. dem Einsatz von Vitamin C für das Immunsystem. Zahlreiche internationale Publikationen beschäftigen sich mit den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Vitalstoffen für die Gesundheit. Solche Untersuchungen zeigen, dass Mikronährstoffen eine bedeutende Rolle in der aktiven Gesundheitsvorsorge und bei der ernährungsmedizinischen Therapie zukommt.

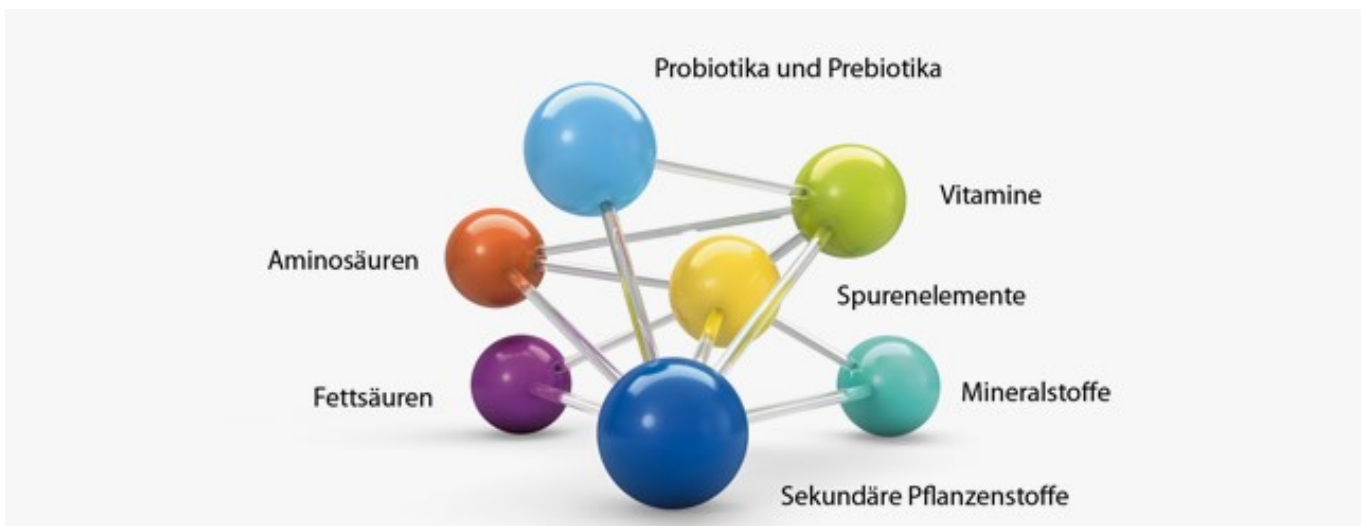
(kompletter Artikel und weiterführende Links unter: <https://www.orthomol.com/de/gesundheitsorthomolekulare-ernaehrungsmedizin>)

Mehr zum Thema: Mikronährstoffe – Wer braucht wie viel?

Beitrag gekürzt aus dem Internet (www.orthomol.com/de)

Die Mikronährstoffversorgung sollte auf den Bedarf zugeschnitten sein

Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, und Spurenelemente, aber auch bestimmte Fettsäuren und die große Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe sind unverzichtbarer Bestandteil einer gesunden Ernährung und werden auch in Nahrungsergänzungsmitteln verwendet. Was aber ist genau nötig für eine optimale Mikronährstoffversorgung? Leidet in Deutschland überhaupt noch jemand an Vitaminmangel? Und kann man Mikronährstoffe „überdosieren“?



Der Mikronährstoffbedarf ist individuell verschieden

Jedem leuchtet sofort ein, dass der Lebensstil den Kalorienbedarf beeinflusst: Ein Hochleistungssportler verbrennt mehr als ein Büroangestellter und ein 15-jähriger verbraucht mehr Energie als seine 80-jährige Großmutter. Auch beim Mikronährstoffbedarf sind der Lebensstil, aber auch andere Faktoren wie chronische Krankheiten oder besondere Lebenssituationen (wie etwa Schwangerschaft und Stillzeit) mitbestimmend für den Bedarf an Mikronährstoffen, die häufig auch als Vitalstoffe bezeichnet werden. Bestimmte Personen sind besonders von einer schlechten Mineralstoff- und Vitaminversorgung bedroht:

Risikogruppen für Mikronährstoff-Defizite:

- Menschen, die eine Diät zur Gewichtsreduktion einhalten oder aus anderen Gründen nur wenig essen (z. B. wegen schlechten Appetites im Alter)
- Menschen mit extrem einseitigen Ernährungsgewohnheiten, z. B. viel Fast Food oder „Frutarier“, die aus ideologische Gründen nur wenige Nahrungsmittel essen
- Raucher
- Menschen mit hohem Alkoholkonsum
- Menschen mit Verdauungsstörungen
- Veganer
- Patienten, die regelmäßig bestimmte Arzneimittel einnehmen müssen (z. B. Cortison oder einige Antibiotika)
- Menschen, die sich selten in der Sonne aufhalten, riskieren einen Vitamin-D-Mangel

Deckt die Ernährung alles ab?

Theoretisch können gesunde Menschen ohne besonderen Bedarf ihre Versorgung mit Mikronährstoffen durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung decken.

Die Experten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfehlen dazu 400 g Gemüse und 250 g Obst am Tag zu essen, außerdem ein bis zweimal in der Woche Fisch zu verzehren (wichtig für die Jod-Aufnahme!) und Vollkornprodukte zu bevorzugen.



Obst und Gemüse

(Bild: https://cdn.pixabay.com/photo/2017/08/31/17/09/roughage-2701476__340.jpg)

Große staatliche Untersuchungen zur Ernährung der Bevölkerung in Deutschland zeigen allerdings, dass 87 Prozent der Befragten die geforderte Gemüsemenge nicht erreichen. 59 Prozent schaffen nicht einmal das Obst und 16 Prozent der Studienteilnehmer hatten schon einen ganzen Monat keinen Fisch mehr auf dem Teller. Dabei sind gerade Obst und Gemüse wichtige Lieferanten für Vitalstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.



Fisch auf dem Tisch

(Bild: https://cdn.pixabay.com/photo/2014/11/05/15/57/salmon-518032__340.jpg)

Kann man Mikronährstoffe überdosieren?

Schon Paracelsus sagte: Die Dosis macht das Gift. Bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollte der Mikronährstoffbedarf berücksichtigt werden. Eine gute Beratung beim Arzt oder in der Apotheke hilft dabei. Wissenswert ist: Die schon erwähnten Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr entsprechen den Mengen, die empfohlen werden, um Vitaminmangel und daraus entstehende Krankheiten wie Skorbut oder Rachitis zu vermeiden und den Körper gesund zu erhalten. Sie gelten ausdrücklich nicht für „die Versorgung von Kranken und Rekonvaleszenten, sie sind nicht ausreichend (außer Jod), um entleerte Speicher aufzufüllen, gelten nicht bei Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten sowie für Personen, die durch Genussgifte (Alkohol) oder Medikamenteneinnahme belastet sind“. Für Schwangere und Stillende kommen sie auch nicht zur Anwendung. Es kann also in bestimmten Situationen durchaus sinnvoll sein, mehr als den empfohlenen Referenzwert einzunehmen. Zwischen dem (Mindest-)Tagesbedarf und der sicheren Höchstgrenze liegt häufig eine sehr große Spanne. Eine ausgewogene Dosierung für verschiedene Bedarfssituationen erfordert viel Fachwissen und Sorgfalt.

(kompletter Artikel und weiterführende Links unter: <https://www.orthomol.com/de-de/gesundheit/wer-braucht-was>)

Wer Interesse, aber keinen Internetzugang hat, wendet sich bitte an den Vorstand.

Schneckenschleim soll schöner machen

Beitrag gekürzt aus dem Internet

(<https://www.welt.de/vermischtes> vom 30.01.2015)

Tiere im Einsatz für menschliche Schönheit: Der neueste Schrei in der Beautybranche ist eine Gesichtsbildung mit Schneckenschleim. Ob sich mit dieser Methode aber die Haut wirklich verjüngen lässt?



Eine neue Schneckenschleimbehandlung soll langfristig positive Effekte auf die Haut erzielen (Quelle: AP/SL JK**TOK** MY**TOK**)

Jetzt sind Gesichtsbildungen mit Schnecken der letzte Schrei des globalen Beauty-Wahnsinns. Ist das einfach nur ein neuer Marketing-Schachzug oder tatsächlich ein Weg, seine Haut gesünder und jünger aussehen zu lassen? Die Expertenmeinungen dazu sind unterschiedlich.

Die Gesichtsbildungen mit Schneckenschleim sind neu. Doch verschiedene Mittel auf dieser Basis gibt es schon lange. Im alten Griechenland etwa braute der große Arzt Hippokrates aus zerstoßenen Schnecken und saurer Milch ein Mittel gegen Hautentzündungen. Und in den vergangenen Jahren wurden vor allem in Frankreich Essenzen aus Weinbergschnecken für Cremes und Lotionen verwendet.

Das Sekret, das die Schnecken unter Stress ausscheiden, enthält nützliche Nährstoffe und Antioxidantien. Doch der Bangkokener Hautarzt Dissapong Panithaporn und andere Experten verweisen darauf, dass es keine signifikante Forschung dazu gebe, wie diese Stoffe letztlich auf der Haut wirken.

(kompletter Artikel unter:

<https://www.welt.de/vermischtes/article136946529/Schnecke-nschleim-soll-schoener-machen.html>)

Hilfreiche Informationen

Immobilienrente - Zusatzrente mit Wohnrecht auf Lebenszeit

Eine Immobilienrente ist eine Zusatzrente mit Wohnrecht auf Lebenszeit für Senioren mit eigenem Haus.

Beitrag gekürzt aus dem Internet

(<http://immobilienrente.eu/immobilienrente.html>)

Nicht erst seit der Finanz- und Wirtschaftskrise und den stagnierenden Renteneinkünften von Senioren stellt sich für viele die Frage, wie die eigenen Renteneinkünfte aufgebessert werden können. Zumindest für die Gruppe von Senioren, die über ein eigenes Haus verfügen, gibt es seit

einiger Zeit Möglichkeiten, zusätzliche Einnahmen zu erzielen.

Profitieren von der Immobilienrente

Auffällig ist - auch dies zeigen die Erfahrungen, dass der Wunsch nach einer Zusatzrente unabhängig davon ist, ob die Ruheständler Kinder (Erben) haben oder nicht: Hier zeigt sich häufig eine sehr pragmatische Haltung. "Lieber verzehren wir selbst unser Haus. Unsere Kinder würden, nach einer angemessenen Schamfrist, das Haus ja auch verkaufen. Also machen wir es selbst und profitieren von einer Immobilienrente."

Eine solche Haltung ist natürlich auch dadurch geprägt, dass viele zukünftige Erben selbst bereits immobiles Vermögen und somit kein großes Interesse an einem weiteren Haus haben. Dennoch sollte der Ruheständler sich mit seiner Familie zuerst intensiv beraten, um keine "Missverständnisse" aufkommen zu lassen - denn es geht um viel Geld.

Und das ist das eigentliche Thema der Immobilienrente: Jetzt zusätzliches Geld für sich selbst zu haben, um besser leben zu können und freier in finanziellen Entscheidungen zu sein.

Was genau also kann der Ruheständler tun?

Theoretisch gibt es 3 Möglichkeiten:

- 1) Verkauf des eigenen Hauses und Umzug
- 2) Umkehrhypothek (Kredit)
- 3) Verkauf auf Rentenbasis mit dinglich gesichertem Wohnrecht auf Lebenszeit

1) Verkauf der eigenen Immobilie mit Umzug

Bei der Betrachtung dieser drei grundsätzlichen Möglichkeiten stoßen wir bereits im ersten Fall auf ein emotionales Problem: Das Verlassen des eigenen Hauses nach 20 oder 30 Jahren durch Verkauf der eigenen Immobilie ist für viele Ruheständler ein nur schwer ertragbarer Gedanke, der durchaus nicht selten zu gesundheitlichen und seelischen Problemen führen kann.

Einen alten Baum verpflanzt man nicht!



Foto: <https://pixabay.com/de>

2) Zusatzrente durch eine Umkehrhypothek

Die Umkehrhypothek, aus dem angelsächsischen stammend, ist ein Darlehen, für das der Ruheständler keine Zinsen und keine Tilgung während der Laufzeit bezahlt. Vielmehr soll die Schuld "irgendwann" (Tod) von den Erben oder durch Verwertung des Pfandobjekts (Haus) durch den Kreditgeber zurückbezahlt werden. Was auf den ersten Blick bei der Umkehrhypothek sehr reizvoll erscheint, bringt jedoch letztlich eine sehr bescheidene Rente, denn: In der Höhe des ausgezahlten monatlichen Darlehens (Rente) sind bei Kreditabschluss bereits von vornherein die Zinsen / Stundungsgebühren für die kalkulierte "Restlebensdauer" berücksichtigt. Ferner wird, vereinfacht gesagt, eine "Risikoprämie" für den Fall einbehalten, dass der Ruheständler doch länger lebt.

Dies alles führt dazu, dass die monatliche Rente mit der Umkehrhypothek sehr bescheiden ist, da der gesamte zu Grunde liegende Darlehensbetrag letztlich nur etwa zwischen 10...30% des heutigen Immobilienwertes beträgt.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass der Zinssatz der Umkehrhypothek relativ hoch ist, er kann bis ca. 10% effektiv betragen. Zudem wird die Rente noch geschmälert, indem ein monatlicher Betrag vom Kreditgeber in einen Fonds eingezahlt wird, ein sogenanntes "Garantieentgelt".

Dieser Fonds übernimmt dann die Zinsen, die anfallen, wenn der Kreditnehmer länger lebt als ursprünglich kalkuliert. Verkürzt gesagt, langes Leben kann mit Banken ziemlich teuer werden...

3) Verkauf gegen Rente mit Wohnrecht auf Lebenszeit

Hierbei unterscheidet man zwischen einer zeitlich befristeten Rente (Zeitrente) oder einer lebenslangen Rente. Dabei ist in der Regel die Zeitrente der lebenslangen Rente vorzuziehen: Da der zu verrentende Wert des Hauses im Rahmen der Wertermittlung in beiden Fällen der gleiche ist, ist logischerweise der monatliche Zahlungsbetrag bei der Zeitrente höher.

Das Wohnrecht auf Lebenszeit jedoch muss in beiden Fällen gelten und endet nur bei Tod oder unter Umständen in Schwerstpflegefällen. Der Erwerber wird - wie in der ersten Variante - Eigentümer des Kaufobjekts und als solcher in Abteilung I des Grundbuches eingetragen.

Gleichzeitig wird in Abteilung II des Grundbuchs das Wohnrecht auf Lebenszeit zugunsten des Verkäufers eingetragen. Es ist an dieser Stelle darauf hinzuweisen, dass das Wohnrecht auf Lebenszeit natürlich bei der Wertermittlung berücksichtigt werden muss und in Abzug gebracht wird, denn Wohnen kostet selbstverständlich Geld.

Hier zeigt sich der faktisch geringe Unterschied zwischen den rechtlichen Begriffen, "Eigentum" und "Besitz": Während das "Eigentum" den rechtlichen Status definiert, bezeichnet "Besitz" die tatsächliche

Herrschaft über eine Sache. Durch das dinglich gesicherte Wohnrecht beherrscht der Ruheständler sein verkauftes Objekt; es ändert sich faktisch nichts.

Der Erwerber hingegen kann - solange das Wohnrecht auf Lebenszeit wirksam ist - nichts mit der Sache anfangen (verwerten oder nutzen). Diese Tatsache macht deutlich, dass es heutzutage, in einer auf Kurzfristigkeit ausgerichteten Renditewelt, nicht einfach ist, geeignete Erwerber zu finden.

Unterm Strich jedoch vereint diese Möglichkeit beide Vorteile: Zusätzliches Geld und Verbleib im eigenen Umfeld.

Zusammenfassung der Möglichkeiten einer Zusatzrente

Es wird deutlich, dass es "die ideale Lösung" sicher nicht gibt. Bei der Variante 1 spielen psychologische und emotionale Hinderungsgründe eine wesentliche Rolle.

Die zweite Möglichkeit einer Zusatzrente durch die Umkehrhypothek zeigt, dass ein Kreditgeschäft mit einer Bank relativ teuer ist.

Die dritte Möglichkeit der Zusatzrente verbindet letztlich das Thema "mehr Geld" mit dem Thema, in "vertrauter Umgebung" besser leben zu können. Hier allerdings ist es nicht einfach, geeignete Erwerber mit entsprechender Bonität und Seriosität zu finden, die langfristig denken.

Entgegen landläufiger Annahme ist ein potentieller Erwerber aus dem persönlichen oder familiären Umfeld nicht immer sinnvoll und geeignet: Eventuelle emotionale oder psychologische "Verstrickungen" erleichtern nicht unbedingt das weitere Leben im letztlich immer noch eigenen Haus mit Wohnrecht.

Bewertungskriterien für die beiden Varianten mit lebenslangem Wohnrecht sind u.a.:

- Alter und Geschlecht der Ruheständler
- Makro- und Mikrolage des Objektes
- Bauzustand
- Bodenwert und Mietspiegel der jeweiligen Kommunen
- Langfristige Renditeanforderungen eines potentiellen Erwerbers bzw. Zinssatz von Banken

Die Idee einer Zusatzrente durch eine Verrentung der eigenen Immobilie - in welcher Form auch immer - stellt für die Ruheständler eine neue und fast vergessene Möglichkeit dar, zusätzliche Einnahmen bei stagnierenden Renten zu erzielen, um potentiell steigende Kosten durch Inflation, Alterskosten, Renovierungskosten oder zusätzliche Wünsche zu finanzieren.

(kompletter Artikel unter:

<http://immobilienrente.eu/immobilienrente.html>)

Wer Interesse, aber keinen Internetzugang hat, wendet sich bitte an den Vorstand.