



Newsletter August 2019

Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Termine im August

Mitgliederversammlung August fällt aus

Die Mitgliederversammlung im August fällt aus. Wir treffen uns erst wieder im September, den 20ten.

Die nächste Mitgliederversammlung findet statt am **20. September 2019, 15:30 Uhr**. Wir treffen uns, wie gewohnt, im „Schwaneneck“ in Burgstädt (09217 Burgstadt, Herrenstraße 21).

In eigener Sache

Es ist wichtig, dass viele Mitglieder zur Versammlung im September kommen! Es gibt organisatorische Probleme, welche in einer größeren Runde besprochen werden müssen, um eine Lösung dafür zu finden!

Wer am 19. Juli bei der Mitgliederversammlung dabei war, weiß ja schon Bescheid, worum es geht. Es waren 16 Vereinsmitglieder anwesend. Jürgen Haubold und ich haben massive gesundheitliche Probleme. Jürgen muss mehrere Operationen über sich ergehen lassen, und kann sich deshalb nicht um die Organisation der Veranstaltung zum 15-jährigen Jubiläum im September kümmern; er könnte wahrscheinlich nicht einmal dabei sein.

Deshalb muss die Jubiläumsveranstaltung leider auf Anfang nächsten Jahres verschoben werden. Geplant ist die Veranstaltung im Zeitraum von März bis Mai 2020 durchzuführen. Wir benötigen dringend Mitglieder, welche sich verantwortungsvoll um organisatorische Dinge zur Vorbereitung und Durchführung der Jubiläumsveranstaltung kümmern!

Und dann geht es auch darum, wer sich für die Weiterführung der Mitgliedertreffen kümmert, um Inhalte und Themen bei den Treffen und um Abstimmung der Termine und Räumlichkeiten.

Weiterhin muss jemand die Suche nach und Abstimmung mit Referenten organisieren und es wird jemand für den Schriftverkehr mit den Mitgliedern benötigt.

Es gibt für diese Arbeiten eine Aufwandsentschädigung.

E. Stein

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft

Gefahr in der Natur

In der Visite-Sendung am 18. Juni 2019 im NDR war ein Beitrag über eine Infektionsgefahr zu sehen. Und zwar ging es um das **Hantavirus und Leptospiren**. Diese Erreger können durch die Rötelmaus auf

Menschen übertragen werden. Dieser Beitrag ist schriftlich und auch als Video im Internet unter www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Was-schuetzt-vor-Hantavirus-und-Leptospirose,hantaviren100.html nachzulesen und zu sehen. Nachfolgend das Wichtigste als Auszug.

Eine Infektion mit dem Hantavirus gehört zu den häufigsten meldepflichtigen Viruskrankheiten in Deutschland. Meist wird das Virus bei der Gartenarbeit übertragen, wenn Speichel, Urin oder getrockneter Kot infizierter Mäuse aufgewirbelt und eingeatmet wird - zum Beispiel, wenn man die Terrasse fegt, Kaminholz stapelt oder den Gartenschuppen reinigt.

In Norddeutschland rechnen Experten wegen der größeren Mäusepopulation nach dem milden Winter mit einer starken Zunahme: In Niedersachsen hat sich die Rötelmaus als Überträger des Hantavirus stark vermehrt. Besonders verbreitet ist das Virus in den Regionen um Münster und Osnabrück, im Emsland, aber auch in und um Hamburg. Andere Mäuse wie die nur in Norddeutschland verbreitete Brandmaus können ebenfalls Hantaviren übertragen.



Rötelmaus (Bild: www.ndr.de/ratgeber/gesundheit)

Bei einer Infektion mit dem **Hantavirus** kommt es meist zu ungewöhnlich hohem Fieber, Muskel- und Knochenschmerzen. Die Symptome erinnern an eine Virus-Grippe. Wird ein Hantavirus-Infekt nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, kann es zu einer dauerhaften Nierenschädigung kommen.

Behandeln kann der Arzt nur die Symptome. Durch Flüssigkeitszufuhr werden die Nieren unterstützt, im schlimmsten Fall ist eine Blutwäsche (Dialyse) erforderlich. Eine speziell gegen Hantaviren gerichtete Therapie gibt es nicht. Auch ein Impfstoff ist nicht verfügbar.

Leptospiren sind gefährliche Bakterien, die eigentlich in tropischen und subtropischen Ländern vorkommen, aber auch in Deutschland immer wieder zu Erkrankungen führen. Sie werden ebenfalls von Rötelmäusen übertragen, aber auch von anderen Nagetieren. Auch die Leptospirose kann zu einem

Nierenversagen führen, die Symptome ähneln der Hantavirus-Infektion. Über kleine Wunden oder Risse in der Haut gelangen die Bakterien in die Blutbahn, bringen das Immunsystem durcheinander und attackieren Nieren, Leber, Herz und Lunge. Mitunter führen sie sogar zu einer Hirnhautentzündung. Anders als die Hantavirus-Infektion lässt sich eine rechtzeitig erkannte Leptospirose aber mit hochdosierten Antibiotika behandeln, um weitere Schäden zu vermeiden.

Schutz vor Hantaviren und Leptospiren

Anstecken kann man sich das ganze Jahr über. Die beste Vorsichtsmaßnahme ist, möglicherweise betroffene Räume wie Keller und Schuppen vor dem Betreten 30 Minuten zu lüften und das Aufwirbeln von Staub durch Befeuchten zu vermeiden. Beim Fegen des Gartenschuppens sollte man immer einen gut abdichtenden Mundschutz und Arbeitshandschuhe tragen.

Ende der Auszüge

Mit Atemübungen entspannen

Häufig kommt es im Alltag durch Stress zu einer zu flachen und schnellen Atmung, was auf Dauer negative Folgen für den Körper haben kann. Es kommt zum Beispiel zu Bluthochdruck, Verspannungen, Schmerzen, Atemnot, Kraftlosigkeit und Konzentrationsproblemen. Durch bewusstes Atmen und gezielte Atemübungen dagegen kann man entspannen und sogar den Blutdruck senken. Das war Thema in der Visite-Sendung des NDR am 09. Juli. Auch dieser Beitrag ist im Internet ([www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Atemtherapie-Mit-Uebungen-einfach-entspannen ...](http://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Atemtherapie-Mit-Uebungen-einfach-entspannen...)) veröffentlicht. Auch hiervon das Interessanteste in Kürze als Auszug.

Bewusstes Atmen kann den Blutdruck senken, Schmerzen lindern und Ängste verringern. Die Übungen der Atemtherapie lassen sich im Alltag einfach anwenden.

Eine Atemtherapie wirkt wie eine Massage und wie eine Sauerstoffdusche von innen. Sie kann viele positive Wirkungen haben:

- Die Zellen werden besser mit Sauerstoff versorgt und können besser arbeiten.
- Die Lymphflüssigkeit wird durch die Atembewegungen bewegt.
- Der Blutdruck kann sinken.
- Der Stoffwechsel wird angeregt.
- Das vegetative Nervensystem wird beruhigt.

So funktioniert die Atemtherapie

Das Atemzentrum liegt im Hirnstamm und ist eng mit einem Netz von Nervenzellen verknüpft, der Formatio reticularis. Sie reguliert das Schlafen und Wachen - und die Aufmerksamkeit. Den Zusammenhang macht sich die Atemtherapie zunutze: Wer bewusst atmet, sammelt seine Gedanken, kann sich besser konzentrieren und verschwendet weniger Energie mit ungezügelter Gedankenschleifen.

Yoga und Meditation

Die bewusste Atmung ist seit mehr als 3.000 Jahren ein zentraler Baustein der Gesundheitslehren aus dem Fernen Osten. Im Yoga werden Atemübungen als Pranayama bezeichnet. Dabei wird durch die Nase geatmet, mit Betonung des Ausatmens. Es soll doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Der Rhythmus soll den Atem fließen lassen und für Leichtigkeit in den Bewegungen, Klarheit der Gedanken und Ruhe im Alltag sorgen. Heidelberger Wissenschaftler haben die Theorie im Tierversuch bestätigt: Sie zeigten, dass die Nasenatmung auch bei Mäusen die Aufmerksamkeit und Gedächtnisprozesse verbessert.

Atemübungen für den Alltag

Bewusstes Atmen ist bei Bedarf jederzeit möglich. Das macht die Übungen der Atemtherapie zu einem idealen Helfer im Alltag, um Beschwerden zu lindern und stressige Situationen zu meistern. Schon ein tiefes Seufzen hin und wieder sorgt für eine Komplettbelüftung der Lungen und kann Stress abbauen helfen.

Für emotionales Gleichgewicht sorgt das **Wechselatmen**: Dabei wird ein Nasenloch während des Einatmens zugehalten, das andere während des Ausatmens. Dabei ruhig atmen und das Ganze einige Male wiederholen.

Eine Übung zur **Bauchatmung** hilft bei Stress im Büro, zwischendurch zur Ruhe zu kommen: Dabei werden die Arme für fünf bis zehn Sekunden während des Einatmens im Sitzen seitlich nach oben geführt und mit dem sanften Ausatmen ganz langsam wieder nach unten. Am Ende der Bewegung die Hände auf den Bauch legen und auf den nächsten Atemzug warten. Diese Übung füllt die Atemräume mit Luft und soll bei regelmäßiger Anwendung den Stoffwechsel fördern, das Herz entlasten und bei Schlafstörungen helfen.

Ende der Auszüge

Rücken, Wirbelsäule, Bandscheiben

Bei der Internet-Recherche bin ich auf eine interessante Seite (<https://gelenk-doktor.de/ruecken-bandscheibe-wirbelsaeule.html>) gestoßen, wo Erkrankungen des Rückens und der Wirbelsäule verständlich erklärt werden. Oft weiß man ja gar nicht so genau, was mit den Begriffen welche in den Diagnosen stehen gemeint ist. Diese Seite wird betrieben durch die MVZ Gelenk-Klinik in 79194 Gundelfingen. Man findet dort auch Wissenswertes über sämtliche Gelenke des Menschen. Man kann dort auch online medizinische Anfragen stellen und beantwortet bekommen.

Nachfolgend interessante Themen als Auszug:

Stenose der Halswirbelsäule: Zervikalsyndrom oder Schmerzen an der Halswirbelsäule

Patienten mit Zervikalsyndrom - einer Störung der Halswirbelsäule - finden sich vor allem wegen neurologischer Ausfälle beim Orthopäden ein. Neurologisch bedeutet: die Funktion der Nerven und Sinnesorgane betreffend. Zu den Symptomen des

Zervikalsyndroms gehören Schmerzen, Schwindel, Sehstörungen, Übelkeit und Drehschwindel.

Häufige Ursachen des Zervikalsyndroms sind Muskelverspannungen der Halswirbelsäule. Vor allem bei Büro- und Computerarbeitern kommen Arthrose-Veränderungen und Verschleiß der Wirbelgelenke hinzu. Auch die Bandscheiben der Halswirbelsäule können verschleifen und den für die Nerven verfügbaren Raum verkleinern. Fehlstellungen der Wirbelgelenke können zu akuten Nervenblockaden führen.

Thorakalsyndrom (BWS-Syndrom) - Schmerzen an der Brustwirbelsäule

Im Vergleich zu den hochbeweglichen Abschnitten der Halswirbelsäule und der Lendenwirbelsäule ist die Brustwirbelsäule nur selten von Beschwerden betroffen. Bandscheibenvorfälle an der Brustwirbelsäule treten sehr selten auf. Störungen der Brustwirbelsäule sind meist mit Atembeschwerden und Schmerzen der Atembewegungen verbunden. Häufig bemerkt der Orthopäde eine Druckschmerzhaftigkeit oder Klopferschmerzhaftigkeit (Schmerzprovokation). Vor allem Bildschirmarbeiter sind häufiger vom Thorakalsyndrom betroffen.

Kreuzschmerzen und Rückenschmerzen an der Lendenwirbelsäule (Lumbalsyndrom)

Der untere Rücken bzw. die Lendenwirbelsäule ist am häufigsten von akuten Rückenschmerzen (Lumbago) oder chronischen Rückenschmerzen (Lumbalgie) betroffen. Meist sind Abnützerscheinungen oder degenerative Änderungen der Lendenwirbelsäule zu beobachten. Nur wenn die bildgebende Untersuchung (Röntgen und MRT) keine Strukturveränderungen darstellen, sind psychosomatische Einflüsse, Verspannungen oder Stoffwechselstörungen als Ursache der Rückenschmerzen zu vermuten.

Die Lendenwirbel, vor allem der 4. und 5. Lendenwirbel (L4/L5) sind die am stärksten belasteten Wirbel der Wirbelsäule, entsprechend sind sie am häufigsten von Degeneration (Arthrose) und Rückenschmerzen betroffen. Neben Abnutzung der Wirbelsäule und der Facettengelenke ist vor allem die Situation der umgebenden Muskeln im Rücken, Glutäus (Gesäss) und Oberschenkelbereich ausschlaggebend für die Entstehung von Kreuzschmerzen. Daher ist familiärer und beruflicher Stress besonders häufig mit Kreuzschmerzen verbunden.

Spinalkanalstenose und Foraminalstenose (Nerven- und Rückenmarkseinengung)

Die Spinalkanalstenose ist eine typische Degenerationserscheinung der Wirbelsäule. Die Wirbelkanaleinengung betrifft also meist ältere Patienten. Sie erleiden durch die Spinalstenose eine Funktionsminderung bis hin zum Ausfall der von der Einengung betroffenen Spinalnerven.

Arthrose der Wirbelgelenke führt auch am Rückenmarkskanal zu typischen Änderungen der Wirbelgelenke. Der Raum zwischen den Wirbeln engt sich ein. Die Gleitfähigkeit der Wirbelkörper

nimmt ab. Wo sie reiben, oder sich berühren, reagiert der Knochen durch Bildung von Knochenspornen (Spondylophyten). Man sagt dann auch: Der Wirbelkörper verknöchert (sklerosiert.)

Die unregelmäßigen Spondylophyten ragen auch in den Wirbelkanal (Spinalkanal) hinein, die Wirbelgelenke vergrößern sich, und der verfügbare Zwischenwirbelraum nimmt weiter ab.

Dieses Wuchern der Osteophyten im Gelenksbereich engt sowohl das Rückenmark, als auch die aus dem Rückenmark in den Körper abgehenden Nervenwurzeln immer mehr ein. Die Folge der Spinalstenose ist eine Störung der Nervenfunktion. Krankheitszeichen der Spinalstenose sind Muskelschwäche, Schweregefühl in den Beinen, meist auch in Verbindung mit einer schmerzbedingt verminderten maximalen Gehstrecke.

Facettengelenksarthrose / Wirbelsäulenarthrose

Die Wirbelkörper sind über die Facettengelenke stabil und beweglich miteinander verbunden. Die Facettengelenke geben die Neigung der Wirbelkörper und damit die Doppel-S Form der Wirbelsäule vor. Diese zarten Facettengelenke können abnutzen und verknöchern. Hier blau eingezeichnet sind die Knorpelflächen der Facettengelenke.

Wie in allen anderen Gelenken des Körpers werden die Facettengelenke durch Knorpelflächen gleitfähig gehalten. Synovialflüssigkeit wird als Gelenkschmiere abgesondert. Wenn die Knorpelflächen nicht mehr gleitfähig sind, nimmt die Beweglichkeit der Wirbelsäule ab.

In der Wirbelsäule findet also der gleiche prinzipielle Verlauf einer Arthrose statt, wie in allen anderen Gelenken des Körpers auch.

Wirbelgleiten durch beschädigte Facettengelenke: Spondylolyse und Spondylolisthesis

Wirbelgleiten - Spondylolyse und Spondylolisthese - sind durch Instabilität der Wirbelsäule für etwa 2% aller Fälle von Rückenschmerzen verantwortlich. Unter manchen Umständen können sogar junge Patienten von Wirbelgleiten betroffen sein. Es kann angeboren sein, oder Folge bestimmter Sportarten.

Menschen mit angeborener Neigung zur Spondylolisthese (Wirbelgleiten) haben oft besonders dünne Wirbelkörper.

Spondylolyse ist eine Stressfraktur in einem Wirbelkörper. Meist ist es der am stärksten belastete fünfte Lendenwirbel (L5), gelegentlich ist aber auch der vierte Lendenwirbel (L4) betroffen. Die Spondylolyse kann ausgelöst werden durch einen Bruch der Knochen, die die Facettengelenke miteinander verbinden (pars interarticularis). Es wird sehr oft bei adoleszenten Athleten in bestimmten Sportarten gesehen, zum Beispiel bei Turnern.

Das Wirbelgleiten durch Spondylolyse kann aber auch ein angeborener Zustand sein. Oft geschieht das unbemerkt und hat keine nachteiligen Folgen. Wird die Wirbelsäule jedoch stark destabilisiert, können sich die Wirbelkörper gegeneinander verschieben:

Das Ergebnis, die verschobenen Wirbelkörper, nennt man Spondylolistesis (griech. Wirbelgleiten).

Doch auch ohne Bruch des Facettengelenks oder als Sportfolge kann eine Spondylosisthese eintreten. Diese weitere Form des Wirbelgleitens betrifft meist ältere Patienten: wenn die Facettengelenke durch eine Arthrose degeneriert sind. Die degenerative Spondylolisthesis betrifft meist Patienten jenseits des 4. Lebensjahrzehntes. Frauen sind etwa fünfmal häufiger vom Wirbelgleiten betroffen, als Männer.

Ende der Auszüge

Osteochondrose der Wirbelsäule

Leider habe ich in der Aufzählung die Osteochondrose der Wirbelsäule vermisst. Deshalb habe ich speziell noch einmal danach gesucht und habe unter www.osteochondrose.net/osteochondrose-der-wirbelsaeule folgende Erklärung gefunden:

Eine Osteochondrose der Wirbelsäule ist eine Erkrankung, deren Ursache im Verschleiß liegt. Die Bandscheiben sind am häufigsten betroffen.

Ursachen der Erkrankung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie es zu einer Osteochondrose kommen kann. Besonders häufig ist sie die Folge einer ständigen Fehlbelastung der Wirbelsäule. Liegt beispielsweise eine Skoliose, also eine Krümmung der Wirbelsäule vor, kommt es zu einer andauernden Fehlbelastung der Wirbelsäule. Insbesondere die Lendenwirbelsäule ist davon betroffen. Durch die Mehrbelastung auf die Wirbelkörper werden diese einseitig belastet. Der Körper versucht, diese Fehlbelastung durch knöcherne Seitenanbauten abzufangen (Spondylose). In seltenen Fällen kann die Ursache für eine Osteochondrose der Halswirbelsäule oder Lendenwirbelsäule in einer früheren Bandscheibenoperation oder Bandscheibenentzündung liegen.

Im Normalfall existiert zwischen dem Knochen und der Bandscheibe eine Barriere. Diese Barriere dient als Schutz für die Bandscheibe. Sie besteht aus Grund- und Deckplatte. Aufgrund von Verschleiß können diese Platten allerdings an Substanz verlieren. In solchen Fällen entstehen Enzyme, die den Gallertkern der Bandscheibe auflösen. Hierbei entstehen Stoffwechselprodukte, die sich in den angrenzenden Wirbelknochen einlagern können. Dies führt zu einer schmerzhaften Ödembildung. Die Knochenschwellung führt dazu, dass die S-Form verloren geht. Außerdem ist eine Versteifung der Lendenwirbelsäule und der Halswirbelsäule eine Folge.

Ist die Halswirbelsäule von einer Osteochondrose betroffen, kommt es oftmals zu starken Schmerzen im Nacken- und Halsbereich. Die Bewegungen fallen schwerer und sind zum Teil sogar unmöglich. In schweren Fällen kann es zu einem akuten Schiefhals kommen, bei dem die Bewegungsfreiheit komplett eingeschränkt ist. Dies geschieht, wenn Nerven durch die Fehlbelastung gequetscht werden. Manche

Patienten klagen außerdem über Kopfschmerzen. Zusätzlich können die Schmerzen in die Arme und Schultern ausstrahlen.

Bei einer Osteochondrose der Lendenwirbelsäule treten starke Rückenschmerzen auf. Diese können in das Bein ausstrahlen. Besonders problematisch sind plötzliche Bewegungen. Kommt es bei diesen zu einer starken Fehlbelastung, kann ein starker, einschneidender Schmerz die Folge sein. Der Körper nimmt aus diesem Grund Schonhaltungen ein, die wiederum zu Verspannungen führen können.

Mögliche Therapien bei Osteochondrose

Im Akutfall werden Schmerzmittel eingesetzt, um die akuten Schmerzen zu stillen. Zusätzlich kann es hilfreich sein, dem Rücken eine Auszeit zu gönnen. Eine Zeit lang etwas Bettruhe einzuhalten, gibt der Wirbelsäule die Möglichkeit, sich zu regenerieren. Wie weit diese gehen soll, wird am besten mit dem Arzt abgesprochen.

Sind die akuten Schmerzen in der Lendenwirbelsäule oder Halswirbelsäule abgeklungen, sollte mit einer Physiotherapie begonnen werden. Ziel ist es, die Muskeln über und neben der betroffenen Stelle zu stärken. Diese Maßnahme entlastet den beschädigten Wirbel und vermindert oder vermeidet eine weitere Verschlechterung. In einer Rückenschule kann eine bessere Rückenhaltung antrainiert werden, um künftig Fehlhaltungen der Wirbelsäule zu vermeiden.



IMPRESSUM

Vorstand des „Netzwerk Selbsthilfe Sachsen, Borreliose, FSME und bakterielle Erkrankungen e.V.“

Tel.: 03724-855355, Fax: 03724-855355

mail: borreliose-coinfektion@gmx.de

web: www.borreliose-sachsen.net