



Newsletter Juli 2019

Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Termine im Juli

Mitgliederversammlung

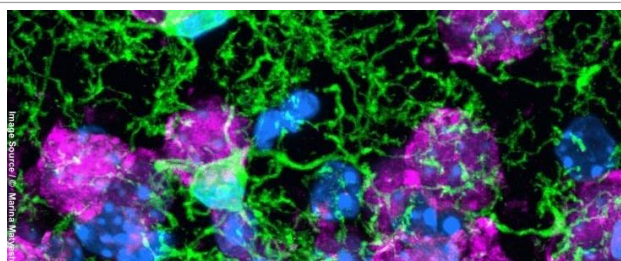
Die nächste Mitgliederversammlung findet statt am **12. Juli 2019, 15:30 Uhr**. Wir treffen uns, wie gewohnt, im „Schwaneneck“ in Burgstädt (09217 Burgstädt, Herrenstraße 21).

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft

Gesundheitswächter im Gehirn

Im Internet wurde schon im Oktober 2014 ein Artikel veröffentlicht, in dem die Funktion der sogenannten Mikrogliazellen, welche einen Teil des Immunsystems des Gehirns darstellen, beschrieben wird. Der Betrag stammt von [Susanne Donner](#), unter wissenschaftlicher Betreuung durch [Prof. Dr. Frank Kirchoff](#). Prof. Dr. Kirchoff erforschte mit anderen Wissenschaftlern zusammen die Arbeitsweise der Mikrogliazellen bei Mäusen. Dabei konnten sie die Arbeitsweise der Mikrogliazellen unter dem Mikroskop beobachten. Die Arbeitsweise wird im Artikel wie folgt beschrieben:

„Man muss sich das einmal bildhaft vorstellen: Da oben in der Denkkentrale werkeln nicht nur Milliarden Nervenzellen, also Neuronen, sondern auch so genannte Mikrogliazellen. Diese scannen fortlaufend mit haarfeinen Ärmchen das Gewebe – in etwa wie ein ruhender Tintenfisch, der mit seinen Tentakeln dauernd um sich greift. Gibt es einen Notfall, verwandelt sich die Zelle in eine Art Amöbe und begibt sich flott zum Katastrophenherd. Ja, da oben in der Denkkentrale bewegen sich wirklich ganze Zellen: kein Fleckchen ohne umherschwirrende Wächter mit mobilen Ärmchen.“



Mikrogliazellen (grün) im Mäusegehirn (Bild: siehe Link unten)

Weiter heißt es dazu: „Einige Mikrogliazellen vermehren sich, so dass die Zahl der Einsatzkräfte vor Ort steigt. Sie können andere Immunzellen zu Hilfe rufen, indem sie entsprechende Signalstoffe ausschütten. Und indem sie Sauerstoff- und Stickstoff-Radikale freisetzen, können sie auch eigenmächtig Bakterien und Zellen abtöten. Nicht zuletzt wird an Ort und Stelle aufgeräumt: Bakterien-

Bestandteile oder abgestorbene Zellen nehmen die Mikrogliazellen zu diesem Zweck in ihr Inneres auf.“

Mit den im Blut vorhandenen Fresszellen, welche ähnlich agieren, sind die Mikrogliazellen aber nicht verwandt, wie Neuropathologen von der Universität Freiburg nachweisen konnten.

„Die Mikroglia entstünden vielmehr ganz früh in der Embryonalentwicklung aus embryonalen Stammzellen – die Fresszellen unter den weißen Blutkörperchen hingegen aus Stammzellen des Knochenmarks. Deswegen seien die Mikroglia eine eigenständige Zellklasse, ...“ wird über die Herkunft dieser Zellen im Artikel geschrieben. Und weiter:

„Das weist einmal mehr auf die Bedeutung dieser Zellen hin. Das Zentralnervensystem hat also ein ganz eigenständiges, sich getrennt entwickelndes Immunsystem,...“ Weiter wird im Beitrag beschrieben, wie die Mikroglia-Zellen Informationen austauschen. Es ist zu lesen: „Längst geht die Zahl der Signalstoffe, auf die Mikrogliazellen reagieren, in die Hundert. Auf der Oberfläche der Wächterzellen findet man immer neue Andockstellen für solche Substanzen.“ Und weiter:

„Die Forscher unterteilen die Fülle der Signalstoffe, auf die die Mikroglia reagieren, in „On-Signale“ und „Off-Signale“. On-Substanzen sind für gewöhnlich nicht oder nur in geringer Menge im Gehirn zu finden. Bei Erkrankungen nimmt dann ihre Konzentration zu und aktiviert die Mikroglia. Dazu zählen die Amyloid-Plaques bei der Alzheimer-Erkrankung, aber auch Zellwandbestandteile von eingedrungenen Bakterien und Entzündungsstoffe wie Zytokine. Off-Substanzen sind hingegen solche Stoffe, die im Gehirn selbst vorkommen. Wenn ihre Konzentration abfällt, dann ist das ein Zeichen für die Mikroglia, sich auf den Weg zu machen zu einem Entzündungsherd. Dazu zählen beispielsweise Chemokine, die von den Nervenzellen gebildet werden.

Forscher gehen derzeit davon aus, dass die Mikrogliazellen wohl bei Krankheiten des Gehirns mit von der Partie sind – ob bei Alzheimer oder Autismus, ob bei Parkinson, nach einem Schlaganfall oder bei Schizophrenie. Und da sie als Wächter fähig sind, Bakterien und sogar andere Zellen umzubringen, vermuteten Forscher lange Zeit, dass sie bei einigen dieser Leiden außer Rand und Band geraten und massenhaft Zellen umbringen. ... Doch mittlerweile geht man davon aus, dass die Mikroglia bei vielen Erkrankungen nicht übereifrig sind, sondern – im Gegenteil – ihren Aufgaben aus den verschiedenen Gründen nicht richtig nachkommen können.“

Der gesamte Artikel ist im Netz unter <https://www.dasgehirn.info/grundlagen/glia/mikroglia-gesundheitswaechter-im-gehirn> zu finden.

Kieferfehlstellungen und Auswirkungen

Wer am 14. September letzten Jahres beim Vortrag des Kieferspezialisten, Herrn Flechsig, in Burgstädt dabei war, wird sich sicher erinnern welche erstaunlichen Effekte durch die Benutzung einer Aufbissschiene beim Versuchsobjekt Jürgen Haubold zu beobachten waren. Im Magazin ORTHOpress, Ausgabe 01/2019 wird auch in zwei Anzeigen von Kieferexperten aus Hamburg und Hannover auf den Zusammenhang zwischen Kieferfehlstellung und Beschwerden in weit vom Kiefer entfernten Körperregionen aufmerksam gemacht. Das Problem wird als **Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)** bezeichnet. Es werden in den Anzeigen auch Diagnose- und Therapie-möglichkeiten erläutert.

Im Artikel über Frau Dr. med. dent. Claudia Vivell aus Hamburg-Rotherbaum (www.dr-vivell.de/) heißt es zur Diagnose:

(Auszug) „Bei einer CMD ist eine ausführliche Untersuchung äußerst wichtig. In der Praxis für Zahnheilkunde von Dr. Vivell wird dafür zunächst eine Anamnese im Gespräch mit dem Patienten durchgeführt. Eine gezielte Funktionsanalyse schließt sich an. Der Kiefer sowie seine muskulären Strukturen werden manuell und instrumentell untersucht. Dazu gehört unter anderem eine computergestützte Aufzeichnung der Kiefergelenksbewegungen, die digital ausgewertet wird. Zusätzlich wird eine Analyse mittels Kausimulator anhand von Gipsmodellen durchgeführt und ein Fernröntgen- Seitenbild beurteilt. Auf den Ergebnissen der Untersuchungen aufbauend wird dann eine passende Therapiestrategie erarbeitet.“ (Ende des Auszuges)

Die Diagnostik von Dr. med. dent. Jan-Peter Zierleyn vom CMD Centrum Hannover (www.cmd-centrum-hannover.de/) wird im Artikel folgendermaßen beschrieben:

(Auszug) „In unserer Praxis arbeiten wir mit einem standardisierten, von uns entwickelten Untersuchungsverfahren“, so Dr. Zierleyn. „Nach einer umfassenden Anamnese führen wir eine manuelle und digitale Funktions- und Strukturanalyse sowohl des Kausystems als auch der Wirbelsäule mit Extremitäten durch.“ Hier fließen auch Befunde der Osteopathie und Orthopädie ein. In diese klinische Diagnostik ist die Wirbelsäulenvermessung nach DIERS eingeschlossen. Durch dieses strahlungsfreie bildgebende Untersuchungsverfahren ist es möglich, die Wirbelsäule in Bildern darzustellen. Viele Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule werden plötzlich erklärbar. (Ende des Auszuges)

Die Therapie erfolgt bei beiden Experten - auch wie bei Herrn Flechsig aus Burgstädt – durch speziell angefertigte Bissschienen, weiterführend auch Physiotherapie. Hinweise für ein Vorliegen einer CMD können folgende Symptome bzw. Gegebenheiten sein:

- Nacken- und/oder Rückenschmerzen
- Unklare Schmerzen des Bewegungsapparates
- Schwindelgefühle, Kopfschmerzen oder Migräne
- Ohrenschmerzen oder Ohrgeräusche

- Kieferknacken oder Kieferblockaden (beim Kauen oder Gähnen) bzw. eingeschränkte Beweglichkeit
 - kieferorthopädische Behandlung oder Zahnersatz
- Bei Zutreffen bzw. Vorliegen von mehreren Punkten sollte man sich hinsichtlich einer CMD-Erkrankung untersuchen lassen! Aber nach Hamburg oder Hannover braucht man da sicher nicht zu fahren. Man kann sich aber jedenfalls im Internet (unter den weiter vorn angegebenen Links) informieren. Auch im Internet (www.cmd-arztsuche.de) gibt es einen Selbst-Test um zu klären, ob eine CMD unwahrscheinlich, möglich oder wahrscheinlich ist. Die endgültige Diagnose muss aber dann auch von einem Kieferspezialisten erstellt werden.



Aufbissschiene (Bild: wikipedia.org)

Rückenschmerzen? Wirbelsäulen-Syndrom? Polyneuropathie? Neuralgie?

Nachfolgende Informationen stammen auszugsweise aus einem Flyer der neuraxpharm Arzneimittel GmbH (www.neuraxpharm.de). Es geht um hilfreiche Informationen für Betroffene, um Rückenschmerzen besser zu verstehen. Es geht dabei um Werbung für das Präparat UMPneurax® (siehe Erläuterungen am Ende der Auszüge).

Schmerzen besser verstehen

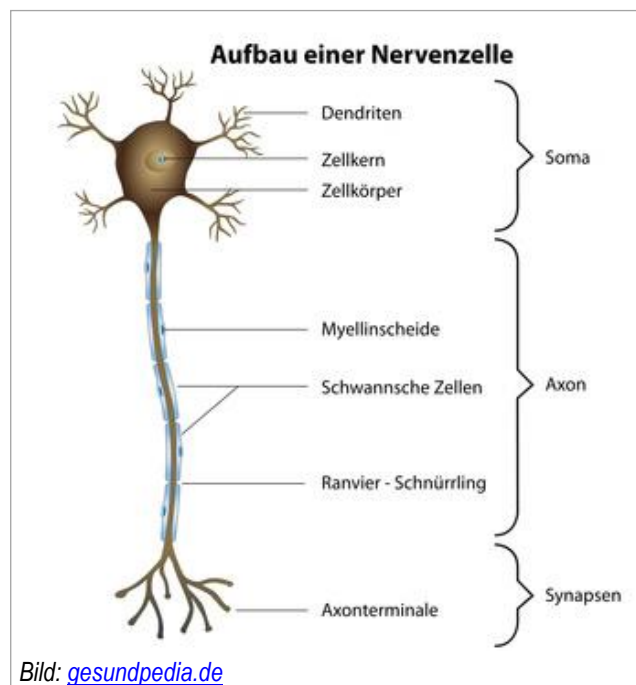
Schmerzen hängen immer mit unseren Nerven zusammen. Nervenendigungen erfassen Schmerzen, Nerven übertragen Schmerzen z. B. von den Gliedmaßen, Gelenken oder dem Rücken und leiten sie zum Gehirn weiter. Auch geschädigte Nerven können selbst Auslöser von Schmerzen sein.

Akute Schmerzen sind ein Warnsignal des Körpers. Sie haben eine Schutzfunktion, sind normal und sogar lebenswichtig. Ohne den Schmerz würden wir Verletzungen oder innere Körperschädigungen nicht oder zu spät bemerken. Unser gesamter Körper ist deshalb von Nervenzellfortsätzen, die auf die Wahrnehmung von Schmerzreizen spezialisiert sind, durchzogen. Diese Fortsätze lösen jederzeit Alarm aus, wenn etwas nicht stimmt. Der Schmerz warnt uns, wir gehen rechtzeitig zum Arzt und werden wieder gesund. Dann verschwindet auch der Schmerz meist wieder - jedenfalls normalerweise. Manche Krankheiten können jedoch, wie z.B. beim

Diabetes mellitus, zu einer Störung der Schmerzwahrnehmung führen.

Anders verhält es sich mit länger anhaltenden, **chronischen Schmerzen**. Häufig sind solche Schmerzen Folgeerscheinungen früherer akuter Schmerzen, die sich aber verselbstständigt haben und oft auch ohne erkennbare Ursache fortbestehen können oder in unbetroffene Körperregionen ausstrahlen. Aber auch hier spielen die Nerven die entscheidende Rolle: Gründe für solche Schmerzen sind beispielsweise ein Fortbestehen gestörter Nervenreize und Schmerzerinnerungen im Gehirn (Schmerzgedächtnis). Außerdem können Nerven mit zunehmendem Alter oder als Folge verschiedener Krankheiten geschädigt sein.

Nervenzellen, medizinisch „Neuronen“ genannt, sind komplex aufgebaute, spezialisierte Zellen. Die Nerven geben ihre Signale über zahlreiche spezialisierte Fortsätze zu anderen Nerven weiter, die dann die Informationen über das Rückenmark an das Gehirn übermitteln.



Das Nervensystem funktioniert jedoch nur, wenn die einzelnen Nerven und die Informationsweiterleitung einwandfrei arbeiten. Geschädigte Nerven liefern dagegen oft fehlerhafte Informationen, die, wenn sie zu anderen Zellen weitergeleitet werden, das gesamte System stören können. Als Folge spüren wir dann Schmerzen oder klagen über Taubheitsgefühle.

Eine sehr häufige Ursache von Rückenschmerzen sind Fehlhaltungen. Sie können zu Muskelverspannungen und Muskelverhärtungen führen. Solche Verspannungen können jedoch die Fehlhaltung aufrechterhalten und verstärken, mit der Folge, dass sich der Schmerz weiter verstärkt und chronisch werden kann. Umgekehrt können Rückenschmerzen zu Fehlhaltungen führen, weil Betroffene schmerzhaft Positionen und Bewegungen vermeiden. Die Folge sind auch hier wieder Muskelverspannungen und -verhärtungen mit der Konsequenz, dass sich die Fehlhaltungen und damit die Schmerzen weiter verstärken. Rückenschmerzen können sich auf diese Weise

selbst verstärken. Dieser Kreislauf muss durchbrochen werden.

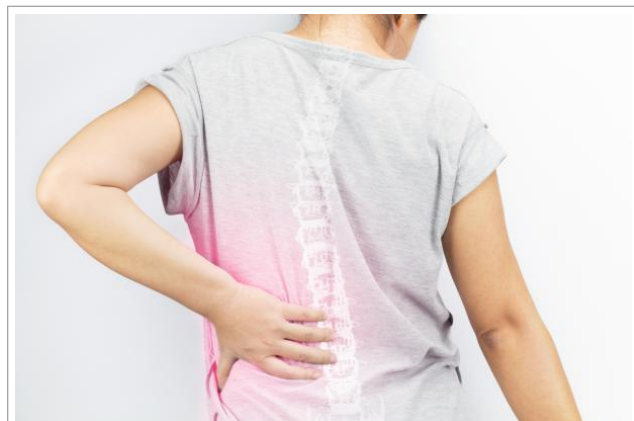


Bild: www.gesundheit.de/

Gegen Rückenschmerzen kommen viele Behandlungsverfahren zum Einsatz. Wichtig ist deshalb, dass Sie sich von Ihrem Arzt beraten lassen. Nur er kann eine genaue Diagnose erstellen und die am besten für Sie geeignete Behandlung auswählen. Oft reicht ein einzelnes Verfahren für eine dauerhafte Besserung der Beschwerden nicht aus. Ihr Arzt legt dann fest, welche weiteren Therapien für Sie infrage kommen. Wichtig für eine effektive Linderung hartnäckiger Rückenbeschwerden ist eine ganzheitliche Behandlung, die neben hilfreichen Präparaten und Medikamenten auch Krankengymnastik, Massage, Psychosomatik und die verstärkte Zufuhr wichtiger Nährstoffe zur Förderung des Nervenbaus umfasst. Kurzfristig kann eine Behandlung mit Schmerzmedikamenten erforderlich sein. Das unterdrückt jedoch die Schmerzen nur, beseitigt aber ursächliche Nervenschädigungen nicht. Mittelfristig sollten Muskelverspannungen und Verhärtungen mit Krankengymnastik und Massage gelöst werden. Dadurch nimmt der Druck auf die geschädigten Nerven ab, in der Regel führt diese Behandlung zu einer spürbaren Entlastung. Weitere häufig eingesetzte Verfahren zur Therapie von Rückenschmerzen sind z.B. Akupunktur, Chiropraktik, Kälteanwendungen und Neuraltherapie.



Je nachdem, wie stark die Schäden sind, können Axone sich bis zu einem gewissen Maß regenerieren.

Bild: www.onmeda.de

Nicht nur Rückenschmerzen lassen sich auf Nervenschäden zurückführen, Nervenschäden können in jeder Körperregion Schmerzen verursachen.

Bei Nervenschmerzen empfinden viele Menschen den Schmerz übrigens nicht an der Stelle, wo der Nerv tatsächlich geschädigt ist. Die Schmerzen strahlen vielmehr häufig in andere Bereiche wie z. B. in die Beine (Ischias) oder Arme (Schulter-Arm-Syndrom) aus.

Nervenschäden als Krankheitsfolge

Verschiedene Krankheiten können ebenfalls Nervenschäden verursachen. Manche Zuckerkranken leiden unter brennenden Schmerzen, Kribbeln oder Taubheitsgefühl in Füßen und Unterschenkeln. Man spricht dann von einer „Polyneuropathie“. Auch übermäßiger Alkoholkonsum und einige Medikamente können die Nerven schädigen und zu vergleichbaren Symptomen führen.

Schließlich werden auch während und nach Infektionskrankheiten Nervenschäden beobachtet. Bei der Gürtelrose handelt es sich z. B. um eine durch Viren verursachte Nervenentzündung. Die Folge sind heftige, brennende Schmerzen und Störungen der Empfindung im betroffenen Hautbereich. Medizinisch werden solche Schmerzen Neuralgie genannt. Bei einigen Patienten bilden sich die Nervenschäden auch nach Abklingen der Infektion nicht zurück. Die Schmerzen können dann Monate oder sogar Jahre weiter anhalten.

Spezielle Nährstoffe können dazu beitragen, die Nervenregeneration zu unterstützen

Glücklicherweise kann unser Körper Nervenschäden oft wieder beheben. Nervenreparaturen sind jedoch zeitaufwendige komplexe Prozesse, bei denen die Versorgung des Körpers mit bestimmten Nährstoffen und Vitaminen eine wichtige Rolle spielt. Die Unterstützung und eine mögliche Beschleunigung der Nerven-Regeneration sind deshalb wichtig. Nach Behebung der Nervenschädigungen kommt es in der Regel zur Linderung der Schmerzen und der Schmerzmittelbedarf geht zurück.

Je schneller sich die Nerven regenerieren, desto rascher bilden sich die Schmerzen zurück. Spezielle Nährstoffe wie z. B. Uridinmonophosphat, Vitamin B12 und Folsäure sind dafür bekannt, zur körpereigenen Nervenregeneration positiv beizutragen.

Eine regenerierte Isolierung der Nervenzellfortsätze kann die Weiterleitung der Nervenzellsignale verbessern und Übermittlungsfehler reduzieren. Die Gefahr, dass sich Signale vor Erreichen der Zielzelle abschwächen oder als Folge von „Kurzschlüssen“ ungewollt die falschen Zellen aktivieren, kann so reduziert werden.

Drei Nerven-Aufbaustoffe seit Jahren erprobt

Uridinmonophosphat (UMP) besitzt vielfältige Funktionen im Zellstoffwechsel und der Zellregeneration von Nerven. Am geschädigten Nerv z.B. greift es sowohl in spezielle Syntheseprozesse der Isolierhülle (Myelinscheiden) als auch in energieliefernde Stoffwechselprozesse ein. So

fördert UMP die Biosynthese von Eiweißen und stellt somit eine ausreichende Enzymausstattung geschädigter Nervenzellen sicher. Zum anderen hilft UMP bei dem Aufbau von Membranbestandteilen.

Folsäure ist ein Vitamin der B-Familie. Dieses Vitamin ist notwendig für die Vorgänge der Zellteilung und damit der Zellneubildung. Unser Körper bildet ständig neue Zellen. Deshalb spielt Folsäure von Anfang an eine entscheidende Rolle. Das Vitamin Folsäure ist sehr anfällig gegenüber Hitze, Licht und Luft. Durch veränderte Lebensmittelverarbeitung, Lagerung und falsche Zubereitung kommt es zu hohen Verlusten an Folsäure in den Nahrungsmitteln. Zum Beispiel ist in Fertiggerichten wesentlich weniger Folsäure als in frisch zubereiteten Speisen.

Folsäure ist besonders in frischem, grünem und rohem Gemüse vorzufinden. **WICHTIG:** Vitamin B12 aktiviert zusätzlich Folsäure im Körper. Daher ist auch Vitamin B12 für den notwendigen Gehalt an Folsäure wichtig. Die in Deutschland durchgeführten Verzehrerhebungen deuten darauf hin, dass 80-90% der Bevölkerung die Zufuhrempfehlungen für Folsäure durch den Verzehr normaler Lebensmittel nicht erreichen.

Vitamin B12 ist ein sogenanntes essentielles Vitamin - das bedeutet, dass der Körper es nicht selbst herstellen kann und dass es ohne eine regelmäßige Vitamin B12-Zufuhr langfristig nicht möglich ist, die Gesundheit des Körpers aufrecht zu erhalten. Vitamin B12 ist wichtig für die Blutbildung, Zellteilung und trägt zur normalen Funktion des Nerven- und Immunsystems bei. Vitamin B12 (Cobalamin) benötigt der Körper unter anderem, um die DNA herzustellen, das menschliche Erbgut. Ohne ausreichende DNA-Produktion können Zellen sich nicht teilen, Blutzellen beispielsweise nicht gebildet werden. Die Nervenscheiden benötigen Cobalamin, um den Transport von Nervensignalen im Körper sicherzustellen. Fehlt Vitamin B12, können neurologische und psychiatrische Probleme auftreten.

Die therapeutische 3er-Kombination

Die Kombination aus UMP + Vitamin B12 + Folsäure wird bei Wirbelsäulen-Schäden und -Beschwerden, bei Schmerzen und Erkrankungen einzelner Nerven oder auch ganzer Nervengruppen (Polyneuropathie) eingesetzt.

Ende der Auszüge

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