



Newsletter Mai 2019

Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Termine im Mai

Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung findet am **Freitag, den 17. Mai 2019** statt. Das ist diesmal der 3. Freitag im Monat. Wir treffen uns wieder im „**Schwaneneck**“ in Burgstädt. **Beginn ist 15:30 Uhr.** Es soll eine Gesprächsrunde mit Austausch über gute und weniger gute Erfahrungen werden. Es wird auch der neueste Stand zur Planung der Veranstaltung zum 15-jährigen Bestehen des Vereins dargelegt.

Zur Erinnerung in eigener Sache

Es haben noch nicht alle Mitglieder ihren Jahresbeitrag bezahlt. Der Vorstand bittet freundlich um baldmöglichste Erledigung!

(IBAN: DE57 8709 6214 321 0176 73)

Resümee zum Vortrag von Frau Dr. Wolf

Mehr als 30 Zuhörer strömten am Freitag, den 5. April ins „Schwaneneck“, um den Ausführungen der Erfurter Borreliose-Ärztin zum Thema „*Chronische Borreliose im Zusammenhang mit Co-Infektionen – Diagnose und Therapiemöglichkeiten*“ zu lauschen. Daran sieht man, dass das Thema Borreliose immer noch brennt.



Frau Dr. med. Dörte Wolf
ist Fachärztin für
Klinische Pharmakologie
und betreibt eine
Borreliosepraxis in Erfurt

(Foto: H. Gießner)

Frau Dr. Wolf machte auf das Dilemma bei Diagnose und Therapie der Borreliose aufmerksam. Es ist immer noch schwierig, Borreliose und etwaige Co-Infektionen sicher zu diagnostizieren und dann entsprechend zu therapieren. Nach etwaigen Co-Infektionen wird selten oder gar nicht gesucht. Dieses Thema kam ja schon beim Vortrag von Dr. Bennefeld in Friedrichroda im November 2018 zur Sprache. Leider ist das Wissen über Borreliose und Begleiterkrankungen bei vielen Ärzten nicht sehr umfangreich. Die Behandlung erfolgt dann meist

nach der neuen S3-Richtlinie, welche bei akuter Borreliose vielleicht auch oft zum Ziel führt, aber wenn nicht, kommt es zu einem jahrelangen Leiden mit unterschiedlichsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Und die Therapie wird schwieriger und langwieriger.

Frau Dr. Wolf legt zusammen mit dem Patienten nach gründlicher Anamnese die jeweilige Therapie bzw. eventuell noch notwendige Diagnostik fest. Dabei wird auch Augenmerk auf die Sinnhaftigkeit und Bezahlbarkeit gelegt. Sie hat mit ihrer Praxis eine Internet-Seite (www.borreliose-praxis-wolf.de). Kontakt kann telefonisch (0361-349 48 308) oder per Email (Kontakt@borreliose-praxis-wolf.de) aufgenommen werden. Allerdings muss man mit Wartezeiten rechnen. Die Praxis ist leider keine vertragsärztliche Praxis der Krankenkassen.

Erik Stein

Gesundheitstag im März in Geithain

Zum Gesundheitstag am 12. März 2019 im Ärztehaus Geithain in der Robert-Koch-Straße, war unser Verein, vertreten durch Jürgen Haubold und Claudia Frühauf präsent. Organisiert wurde die Veranstaltung durch Clauß Augenoptik und der Apotheke am Stadtpark Geithain.

Mit einem Infostand stellten wir unseren Verein vor. Die Besucher hatten die Chance, sich über das Krankheitsbild Borreliose, deren Symptome und eventuellen Möglichkeiten zur Behandlung zu informieren.



Infostand beim Gesundheitstag (Foto: C. Frühauf)

In verschiedenen Gesprächen mit Interessenten zeigte sich oft Unwissenheit über die Folgen eines Zeckenbisses. Weit verbreitet ist die Annahme, dass man sich impfen lassen kann und dadurch geschützt ist.

Verweisen konnten wir auch auf die Vielzahl von Fachvorträgen zu den verschiedensten Themen in unseren Mitgliederversammlungen.

Es zeigte sich an diesem Tag das die Aufklärungsfunktion unseres Vereins nach wie vor wichtig und notwendig ist.

Claudia Frühauf

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft

Neues von Hyalomma

Im neuen *Borreliose Wissen* Nr. 39 ist ein Artikel über die eingewanderte exotische Zecke erschienen. (Wir berichteten auch schon in unserem Newsletter vom März über diese Zeckenart.) Im Folgenden einige gekürzte Auszüge aus dem *Borreliose Wissen* Bericht:

„... Die an Reiter und Pferdzüchter gerichtete Internet-Plattform *cavallo.de* verbreitet, dass zwei Sorten identifiziert seien: *Hyalomma marginatum* und *Hyalomma rufipes*. ... Mit ihren gestreiften Beinen sind sie eine auffällige Erscheinung, Und sie tragen ein völlig anderes Pathogenspektrum. Im eurasischen Raum gelten beide Arten als wichtige Überträger des Virus, das das *Hämorrhagische Krim-Kongo-Fieber* verursacht und des *Alkhumra-Virus*, den Erreger des *Arabisch Hämorrhagischen Fiebers*. Auch das *Bakterium Rickettsia aeschlimannii* kann durch diese Zecken übertragen werden. ...“

Krim-Kongo Hämorrhagisches Fieber (CCHF), eine durch Zecken übertragene Viruserkrankung, deren Verlauf zu erhöhter Blutungsneigung führen kann. Verlauf meist asymptomatisch; es sind aber auch schwere Verläufe mit Todesfolge bekannt. Das Niedersächsische Landesamt beschwichtigt bei Redaktionsschluss auf seiner Homepage noch, dass es diese Zecken in Deutschland gar nicht gäbe.

Arabisch (Alkhumra) Hämorrhagisches Fieber (AHF). Das saudiarabische Gesundheitsministerium berichtet um April 2018 von einem Ausbruch des Alkhurma hämorrhagischen Fiebers (AHF) in Jeddah. Allerdings wird hier nur über den infizierten Viehbestand einschließlich Schafe, Rinder und Kamele berichtet, nicht über Menschen.

Rickettsien sind intrazelluläre Bakterien, die viele verschiedene Fleckfieber-Formen auslösen können.

Ende des Auszuges

Universität Hohenheim bittet um Mithilfe

Die **Universität in Hohenheim** bittet auf ihrer Internet-Seite (<https://zecken.uni-hohenheim.de/>) um Mithilfe bei der Erforschung der Zecken durch die Bevölkerung gebeten. Es heißt da:

„Sie haben eine solche Zecke gefunden und möchten unsere Forschungsarbeit unterstützen? Oder kennen Sie einen Standort, an dem Buntzecken auftreten? Sie haben eine Vermutung,

wo Zecken das FSME-Virus tragen könnten? Schicken Sie eine E-Mail mit Ihren Informationen (wenn möglich mit Fundort, Datum und Bild) an tropenzecken@uni-hohenheim.de.

Noch besser ist es natürlich, wenn Sie die Zecke noch besitzen. Senden Sie uns das Tier zu, um eine genaue Artbestimmung zu ermöglichen. Exotische Hyalomma-Zecken werden außerdem auf mögliche Krankheitserreger untersucht. Alle Untersuchungsergebnisse zu Ihrer Zecke stellen wir Ihnen kostenlos zur Verfügung. ...

Sie würden uns gerne eine Zecke zur Artbestimmung schicken? Am besten gehen Sie dazu folgendermaßen vor:

Bitte legen Sie einen Zettel bei auf dem folgende Daten zu finden sind:

Fundort (Koordinaten), Funddatum, Ihre Anschrift, sowie Kontaktdaten und einen Hinweis worauf Sie die Zecke gefunden haben.

Wenn die Zecke noch lebt, geben Sie sie in ein kleines, luftdichtes Gefäß (z.B. ein Kunststoff-Cremetiegel, ein sehr kleines Einmachglas o.ä.). Legen Sie einen frischen Grashalm dazu, er wird die Zecke mit Feuchtigkeit versorgen und ein Vertrocknen während des Transports verhindern.

Wenn die Zecke tot ist, dann können Sie sie auch in etwas Papier einschlagen und dann in ein Stück Luftpolsterfolie verpacken. Kleben Sie diese von außen mit Tesafilm zu.

Achten Sie bitte UNBEDINGT darauf, dass die Zecke keinen Kontakt zu Tesafilm oder anderen Klebern hat. Dadurch wird die Handhabung und Bestimmung erschwert.



Bild: Uni Hohenheim

(https://zecken.uni-hohenheim.de/zecken_melden)

Wenn Sie die Zecke sicher verpackt haben, geben Sie sie am besten in eine Luftpolstertasche oder einen kleinen Karton. Bitte schicken Sie sie an:

Prof. Dr. Ute Mackenstedt
Fachgebiet für Parasitologie 220B
Emil-Wolff-Straße 34
70599 Stuttgart-Hohenheim

Ende des Auszuges

Das ist sicher eine nützliche Sache um mehr über die Zecken zu erfahren. Auch die Freie Presse hat schon in ihrer Ausgabe vom 28.02.2019 die Anleitung und Versandadresse veröffentlicht.

Borreliose-Impfstoff erfolgversprechend

So titelt die *Borreliose Wissen* Nr. 39 einen Artikel über den Impfstoff VLA15E der österreichischen Firma Valneva. Darin heißt es:

„VLA15 ist nach wie vor der einzige Impfstoffkandidat gegen Lyme Borreliose in klinischer Entwicklung weltweit.“

Bei einer Internet-Recherche bin ich auch auf einer Finanz-Nachrichten-Seite auf diese Nachricht gestoßen (<https://www.finanznachrichten.de/nachrichten-...-valneva-ad-hoc-valneva-...>):

„VLA 15 ist ein neuer hexavalenter, Protein-Subunit basierter Impfstoffkandidat, der auf die häufigsten pathogenen Serotypen des Oberflächenproteins A (OspA) von Borreliose abzielt. Der Impfstoff hat das Potential vor einer Borreliose Infektion in den USA, Europa und möglicherweise weltweit zu schützen. Die Zielindikation für Valnevas Impfstoffkandidaten ist eine aktive prophylaktische Immunisierung gegen Borreliose bei Kindern und Erwachsenen. Der weltweite Markt für einen Impfstoffkandidaten gegen Borreliose wird auf jährlich ungefähr €700 - €800 Millionen geschätzt.“

Ende des Auszuges. Wie schon vermutet, wenn man Geld verdienen kann, passiert auch was. Leider ist der Impfstoff für schon an Borreliose Erkrankte keine Option, da er nur vorbeugend wirkt.

Erik Stein

Weltweiter Anstieg von Masernfällen

In letzter Zeit ist in den Medien immer wieder von einer zunehmenden Zahl von Masernfällen in Deutschland berichtet worden. In Europa hat sich lt. www.aerzteblatt.de/nachrichten/... die Zahl der Masernfälle mehr als verdreifacht Im Ärzteblatt vom Freitag, 1. März 2019 (www.aerzteblatt.de/...) warnt das UN-Kinderhilfswerk Unicef vor weltweiten Gefahr durch diese schwere Krankheit. Im Folgenden ein gekürzter Auszug aus dem Artikel.

„...Angesichts des weltweiten Anstiegs der Masernfälle hat das UN-Kinderhilfswerk Unicef vor Fehlinformationen und Nachlässigkeit im Kampf gegen die ansteckende und potenziell tödliche Krankheit gewarnt. In 98 Ländern nahm die Zahl der Fälle im vergangenen Jahr zu, wie Unicef heute erklärte. Dabei sind zehn Staaten für drei Viertel des Anstiegs verantwortlich, darunter mit Frankreich auch einer der reichsten Industriestaaten, wo die Krankheit leicht zu vermeiden wäre. ...

... Obwohl es einen sicheren, wirksamen und preiswerten Impfstoff gegen die hoch ansteckende Krankheit gebe, seien die Masern wieder auf dem Vormarsch. ...



Masern-Schutzimpfung (Foto: www.aerzteblatt.de/dpa)

wird die Entwicklung in vielen anderen Staaten durch eine Anti-Impf-Bewegung vorangetrieben. Deren

Anhänger verbreiten in Onlinenetzen die medizinisch unhaltbare Behauptung, es gebe einen Zusammenhang zwischen Masernimpfungen und Autismus. ...

... Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hatte die Ablehnung von Impfungen kürzlich zu einer der zehn größten globalen Gesundheitsbedrohungen erklärt, weil vor allem die medizinisch mögliche Ausrottung der Masern durch die in den Industrieländern verbreitete Verweigerung von Impfungen verhindert werde.

Masern können tödlich sein, insbesondere in ärmeren Ländern mit einer schlechteren Gesundheitsversorgung. Nach Angaben der WHO stieg die Zahl der Masernfälle im vergangenen Jahr weltweit um fast 50 Prozent im Vergleich zum Vorjahr, 136.000 Menschen starben an der Infektionskrankheit. Den stärksten Zuwachs an Fällen verzeichnete die Ukraine: Dort wurden 2018 insgesamt 35.120 Fälle registriert, rund 30.000 mehr als im Vorjahr. In Brasilien stieg die Zahl der Fälle von null im Jahr 2017 auf 10.262. In Frankreich wurden 2.269 Masernerkrankungen mehr registriert als im Vorjahr. © afp/aerzteblatt.de“

Ende des Auszuges

WHO definiert: Das sind die größten Gesundheitsbedrohungen

In der Ärzte Zeitung vom 23.01.2019 (www.aerztezeitung.de/politik_gesellschaft...) steht ein interessanter Beitrag über die von der WHO definierten größten Gesundheitsbedrohungen weltweit. Darin ist, u.a. auch die Impfverweigerung gegen Masern ein Thema. Im Anschluss das Wichtigste aus diesem Bericht:

„In ihrer strategischen Planung hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) für die Jahre 2019 bis 2023 ein "Drei-Milliarden-Ziel" formuliert.



(Bild: © peterschreiber.media / stock.adobe.com)

Eine Milliarde Menschen mehr als bislang sollen verbesserten Zugang zur Gesundheitsversorgung erhalten, eine Milliarde mehr sollen vor Gesundheitsbedrohungen geschützt werden und eine Milliarde mehr Menschen soll es 2023 gesundheitlich besser gehen als heute. Dafür setzt die Organisation Schwerpunkte, die sie mit gezielten Programmen bearbeiten möchte.

An erster Stelle stehen dabei **Luftverschmutzung und Klimawandel**. Neun von zehn Menschen atmen der WHO zufolge verschmutzte Luft. Sieben Millionen Menschen pro Jahr sterben deshalb vorzeitig an Krebs, Schlaganfall sowie an Herz- und Lungenerkrankungen

... In diesem Zusammenhang rechnet die WHO zwischen 2030 und 2050 mit jährlich 250.000 zusätzlichen Todesfällen, deren direkte Ursachen Unterernährung, Malaria, Diarrhoe und Hitzestress sein werden. Selbst wenn alle Versprechungen und Zusagen des Pariser Klimaabkommens eingehalten würden, geht die WHO davon aus, dass sich das Klima in diesem Jahrhundert um mehr als 3°C erwärmen wird.

Natürlich wird sich die Organisation weiterhin für die Prävention von **Diabetes, Krebs und Herzkreislauferkrankungen** einsetzen. Besonders fallen bei Durchsicht des Fünfjahresplans jedoch die dokumentierten Probleme mit Infektionskrankheiten auf:

Influenza: "Die Welt wird mit einer neuen Influenza-Pandemie konfrontiert werden", heißt es in dem Papier, man wisse nur nicht, wann diese passieren wird und wie schwer sie sein werde.

Zunehmende Resistenzen gegen Antibiotika: Diese bereiten der WHO Sorgen. So waren im Jahre 2017 Tuberkulose-Erreger bei weltweit 600.000 Menschen resistent gegen Rifampicin, 82 Prozent dieser Patienten wiesen Multidrug-Resistenzen auf. Auch gegen Gonokokken, Salmonellen und Pneumonie-Erreger stehen immer weniger Mittel zur Verfügung. Kritisiert wird wieder einmal der Übergebrauch von Antibiotika in der Medizin und in der Tierproduktion.

Ebola: Die zwei Ausbrüche, die allein 2018 im Kongo bekämpft werden mussten, werden ebenfalls angesprochen und sollen im Rahmen eines Programms zur Vorbereitung auf schwere Gesundheitsbedrohungen mit adressiert werden.

Widerstand oder Ablehnung von Schutzimpfungen: Diese werden weiterhin von der WHO kritisiert. Beispielhaft genannt wird der Anstieg von Masernerkrankungen um global 30 Prozent. ...

... Die Ursachen dafür, warum Menschen sich nicht impfen lassen, seien komplex. Mitarbeiter in Gesundheitsberufen hätten auf diese Frage großen Einfluss. Speziell fördern möchte die WHO unter anderem die Bemühungen um die HPV-Impfungen zum Schutz gegen Zervixkarzinome.

Dengue-Fieber: Dort schließt sich in gewisser Weise der thematische Kreis vom Klimawandel hin zu den gefährlichen Infektionskrankheiten. Denn viele dieser Erkrankungen treten während der Regenzeit in Bangladesch und Indien auf. Die Regenzeit hat sich im Vergleich zu früher signifikant verlängert. ... Inzwischen breitet sich die Krankheit in Gegenden aus, wo sie bislang unbekannt war, nach Nepal zum Beispiel. Von 390 Millionen Infektionen und 20.000 Toten pro Jahr geht die WHO aus. Von 2012 bis 2020 wollte die WHO die Sterberate um 50 Prozent reduziert haben – man wird sehen.

HIV: Ja, es gab enorme Fortschritte bei der Identifikation der Patienten, deren Behandlung sowie präventiven Maßnahmen. Doch noch immer sterben fast eine Million Menschen jährlich an HIV/Aids. ...

In diesem Jahr will sich die WHO besonders für Verbreitung von Selbsttests einsetzen, damit die Zahl unerkannter HIV-Infektionen abnimmt und somit die prinzipielle Chance auf eine Behandlung steigt.

Ende der Auszüge

EU-Gericht: Behörde muss Zugang zu Glyphosat-Studien gewähren

Laut einem Gerichtsurteil des Europäischen Gerichtshof (EuGH) müssen umstrittene Studien über das Krebsrisiko des Unkrautvernichters Glyphosat öffentlich gemacht werden. Das ist endlich mal eine Entscheidung im Sinne der EU-Bürger!

Im Ärzteblatt vom Donnerstag, dem 7. März 2019 (<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/101491/EU-Gericht-Behoerde-muss-Zugang-zu-Glyphosat-Studien-gewaehren>) ist darüber folgendes nachzulesen:

„... Die Entscheidung der EU-Lebensmittelbehörde Efsa, entsprechende Untersuchungen unter Verschluss zu halten, sei nichtig, erklärten die Luxemburger Richter heute.

... Glyphosat war 2017 in der EU nach monatelangem Streit für weitere fünf Jahre zugelassen worden. Die Internationale Krebsforschungsagentur der Weltgesundheitsorganisation (WHO) stufte **Glyphosat** im März 2015 als „**wahrscheinlich krebserregend**“ für den Menschen ein. Die Lebensmittelbehörde Efsa sah dafür aber keine Bestätigung. ...



Chemie gegen Unkraut (Bild: © afp/dpa/aerzteblatt.de)

Unter anderem vier grüne Europaparlamentarier hatten dagegen geklagt, dass Efsa ihnen den Zugang verwehrt hatte. Die Lebensmittelbehörde begründete dies mit dem Schutz der finanziellen Interessen der Unternehmen, die die Studien vorgelegt hatten – unter anderem die mittlerweile vom Agrar- und Pharmariesen Bayer übernommene US-Firma Monsanto. ...

... Die Luxemburger Richter urteilten nun, das **Interesse der Öffentlichkeit an Informationen, die Emissionen in die Umwelt betreffen, sei höher als der Schutz von Geschäftsinteressen**. Das Interesse bestehe nicht nur darin, zu wissen, was in die Umwelt freigesetzt worden sei, sondern auch, wie die Umwelt dadurch beeinträchtigt werde. ...

... Glyphosat wird für Krebserkrankungen verantwortlich gemacht, die Studien widersprechen sich allerdings. Die US-Umweltbehörde EPA und die Aufsichtsbehörden in der EU und Deutschland gelangten zu dem Schluss, dass von dem Mittel keine Krebsgefahr ausgeht. Dagegen konstatierte die zur WHO gehörende Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) vor drei Jahren, dass Glyphosat „wahrscheinlich krebserregend bei Menschen“ sei.

Die Substanz ist Hauptbestandteil des Pflanzenschutzmittels Roundup. Das Produkt gehört zum Leverkusener Bayer-Konzern, seitdem dieser das US-Unternehmen Monsanto übernommen hat. In den USA liegen bereits mehrere tausend Klagen gegen das Unternehmen vor. Die Kläger machen Glyphosat für ihre Krebserkrankung verantwortlich.

© afp/dpa/aerzteblatt.de

Ende der Auszüge

Aus der Altersforschung

In der Zeitschrift „natürlich gesund und munter“, Ausgabe 1|2019 sind neueste Erkenntnisse aus der Altersforschung nachzulesen. Überall auf der Welt gibt es sogenannte „Blue Zones“, das sind Regionen, in denen besonders viele, körperlich und geistig fitte „Superalte“ leben. Die Wissenschaftler untersuchten, welche Umstände dazu führen könnten. Zu den Blue Zones gehören: Okinawa (eine japanische Inselgruppe), Sardinien, Ikaria (kleine griechische Insel), Nicoya (Halbinsel vor Costa Rica) und Loma Linda (eine Adventistengemeinde in Kalifornien). Die Wissenschaftler fanden dabei auch heraus, dass Körper und Gehirn eine unglaubliche Fähigkeit zu Wiederaufbau und Selbstreparatur haben. Die Erfahrungen der Wissenschaft kann jeder für sich nutzen. Im Anschluss ein paar Auszüge aus dem wirklich sehr lesenswerten Beitrag:

Anti-Aging auf körperlicher Ebene

Entzündungen ausbremsen: Die Forschung der letzten Jahre hat deutlich gezeigt, dass entzündliche Prozesse der Motor vieler Alterserkrankungen sind. ... Selbst bei der Entstehung von Krebs wirken entzündliche Prozesse mit. ... Das Immunsystem ist im Daueralarm - und irgendwann überlastet. Auch das Altern selbst geht auf ganz ähnliche, unheilvolle Prozesse zurück. ... Unterschwellige, chronische Entzündungen in den Fokus zu nehmen und zu reduzieren ist enorm wichtig. Denn viele Erfolge bei der Bekämpfung einer dieser Alterserkrankungen werden oft dadurch zunichtegemacht, dass die weiter vor sich hinglimmenden Entzündungsprozesse bald das nächste Altersleiden auslösen.

Altersbewusst essen: Ein Überschuss an Nahrung steigert nicht nur die Radikalenbelastung und die Entzündungsprozesse, sondern kann auch Faktoren verstärken, die das Wachstum von Krebszellen begünstigen. Die Menschen in den Blue Zones verzehren vergleichsweise wenig Kalorien. ... Die Entzündungsaktivität ist bei den Menschen in den Blue Zones auch deshalb geringer, weil sie ihre traditionelle Ernährung bewahrt haben. Sie essen wenig Fleisch, die Adventisten aus Loma Linda Kalifornien gar nicht. Sie bauen ihr Gemüse oft noch selber an. ... Die Hundertjährigen der Blue Zones verzehren praktisch keinen Zucker, dafür aber viele Kohlenhydrate. ... Was vielleicht noch entscheidender ist: Sie nehmen sehr viele, besonders gesunde Antioxidantien auf, also Pflanzenstoffe, die aggressive freie Radikale, die Antreiber von Entzündungen, unschädlich machen können. Auf Okinawa ist das Grundnahrungsmittel eine antioxidantienreiche Süßkartoffel. Wahrscheinlich noch bedeutender ist Grüntee, von

dem über den Tag verteilt mehrere Tassen getrunken werden. ... Auf Ikaria und Sardinien ist das Antioxidantien-Elixier der selbst produzierte Rotwein. Dieser ist nach traditionellem Verfahren hergestellt, daher dreimal so reich an herz- und gefäßgesunden Antioxidantien als für den Massenmarkt schnell produzierter Wein. Rotwein ist auch eine Topquelle für das Antioxidans Resveratrol, das senescente Zellen in jugendlich-produktive umwandelt.

Bakterien und Viren in Schach haften: Mit krank machenden Mikroorganismen bringen wir zu Recht das Thema Entzündung in Verbindung, etwa wenn wir uns mit der Virusgrippe angesteckt haben oder Bakterien in eine Wunde gelangt sind und sie infiziert haben. Offenbar trägt aber auch die Summe der durchgemachten Infektionen zur gesamten Entzündungslast bei. ...

Darmflora gut behandeln: ... Ist die Darmflora entgleist und überwuchert, ist das Immunsystem ständig gefordert und gibt verstärkt proentzündliche Botenstoffe ab. Diese erhöhen das Risiko für etliche Alterserkrankungen, vor allem Diabetes. Insbesondere Probiotika mit Bifidobakterien können oft helfen, die Darmflora wieder zu verbessern. ... Eine gesunde Ernährung, die reich ist an wichtigen Vitalstoffen wie dem B-Vitamin Folsäure aus frischem Gemüse und Vitamin C aus Früchten, ist für die Abwehr dann sehr wichtig.“

Nur ein aktives Gehirn bleibt jung

Sozialkontakte pflegen: Die geistige Fitness vieler Hundertjähriger aus den Blue Zones scheint mit ihrer aktiven Teilnahme am sozialen Leben zusammenzuhängen. Auch dies ermöglicht einen neuen Blick aufs Älterwerden: Nicht zurückziehen, sondern Kontakt und Verbindung suchen, das ist die wichtigste Grundregel im Alter. Noch mehr als bei Muskeln und Knochen, die Belastungsreize brauchen, um nicht zu verkümmern, gilt beim Gehirn: Use it or lose it" - gebrauche es oder du verlierst es. Der Grund: das Hirngewebe verbraucht 20 Prozent der Energie des Körpers, deshalb baut es sich ab, wenn es nicht mehr intensiv benutzt wird. Die Hirnforschung legt nahe, dass ein Großteil der Rechnerkapazität des Gehirns für soziale Aufgaben verantwortlich ist. Forscher konnten nachweisen, dass mit der Gruppengröße auch die Größe des Gehirns wächst. Die grauen Zellen sind nämlich nicht nur für Logik und Rechnen da, sie helfen uns auch nachzuempfinden, was in den Mitmenschen vorgeht, und komplexe Sozialstrukturen aufzubauen. Gelungene soziale Verbindungen halten den Geist fit, aber sie senken auch nachweislich Stresshormone und Entzündungswerte im Blut.

Selbstwertgefühl stärken: Auch ein besseres Selbstwertgefühl verbessert die für die Gesundheit so wichtige Teilnahme am sozialen Leben. Zudem wirkt eine optimistische Grundeinstellung lebensverlängernd, wie zahlreiche Studien nachgewiesen haben. Sieht man hingegen einen Abbauprozess auf sich zurollen, dem man hilflos ausgeliefert ist, aktiviert das automatisch das menschliche Angst- und Stresssystem - und bringt oft genau die gefürchteten Abbauprozesse erst so richtig ins Rollen. ...

Aktiv sein und bleiben: Beim Rentenbeginn etwa zeigt sich, was alles schiefgehen kann. Man freut sich auf die Dauerferienzeit, aufs nur noch Entspannen und Genießen. ... Nicht wenige der Rentner entwickelt im Ruhestand eine Depression, die dazu führt, dass der Hippocampus sich verkleinert. Das Demenzrisiko verdoppelt sich, und die Betroffenen spüren selbst, wie ihr Gedächtnis nachlässt, was die Depression verstärkt. Doch es gibt eine gute Nachricht: Mit einer erfolgreichen Behandlung - ob mit Medikamenten oder Psychotherapie - kann der Hippocampus wieder seine Ausgangsgröße erreichen. Besonders gefährdet sind Menschen, die ihren Selbstwert vor allem aus ihrer Arbeit oder aus ihrer beruflichen Stellung beziehen. Diese Fixpunkte fallen von einem Tag auf den anderen weg. Deshalb ist es wichtig, schon frühzeitig vor der Pensionierung neue Aufgabenfelder zu erschließen. Optimal ist dafür übrigens die Betreuung von Enkeln. ...

... Daneben gibt es **fünf Lebensstilfaktoren**, mit denen Sie Ihren Alltag so gestalten können, dass Sie Ihre Lebenskraft und Ihre Lust aufs Leben bis ins hohe Alter erhalten und stärken.

(1) Leben Sie im Takt des Alters. Mit dem Alterwerden verschiebt sich die gesunde Balance von Aktivität und Ruhe. Die Schaffensphasen werden kürzer, und meist braucht es anschließend auch längere Ruhephasen zur Erholung. Versuchen Sie aber nicht, generell in einen Schonmodus zu schalten, jeden Stress zu meiden und sich sicherheitshalber zurückzuziehen! Das wäre nämlich mindestens so ungünstig wie Dauerstress. Vermeiden Sie Überanstrengung genauso wie Unterforderung.

(2) Bewegen Sie sich. ... Körperliches Training senkt generell die Spiegel von Cortisol und Entzündungsmarkern im Blut, es hilft, Übergewicht abzubauen, fördert den Aufbau von Muskeln und Knochen. Bewegung verjüngt auch das Gehirn, in Hippocampus sprießen neue Nervenzellen. Hierzulande ist Sport eines der wirksamsten Anti-Aging-Mittel. Er stärkt zudem den wichtigsten Muskel überhaupt: das Herz. Wenn es kraftvoll schlägt, fühlen wir uns nicht nur vitaler, es verbessert auch die Sauerstoffversorgung unseres Gehirns. Selbst die Schlagadern gesunden durch Bewegung: Sie bilden mehr antientzündliches Stickstoffmonoxid (NO). ... Aerobes Training, also etwa dreimal die Woche mindestens eine halbe Stunde laufen oder zügig Rad fahren, verbessert die Sauerstoffversorgung des Gehirns und stärkt das Herz. Krafttraining lässt Muskeln und Knochen dicker und kräftiger werden, Gymnastik hält beweglich.

Gehen Sie tanzen. Paartanz fällt vielen Menschen leichter als zu joggen, bereitet Freude, stärkt soziale Beziehungen und trainiert Gleichgewichtssinn und Koordination. Neue Schritte und Figuren fordern zudem das Gehirn heraus.

Falls das alles nicht mehr geht: Schon ein Spaziergang täglich senkt das Risiko, frühzeitig zu

sterben. Wandern ist noch besser: Es regt besonders stark die Neubildung von Nervenzellen an - glaubt das Gehirn doch, wir befänden uns auf dem Weg in ein neues Umfeld, in dem wir auch viel Neues lernen müssen.

(3) Achten Sie auf guten Schlaf. ... Sieben bis acht Stunden sollten es sein - weniger erhöht schon messbar das Alzheimer- Risiko. Bleiben Sie deshalb bei anhaltenden Einschlaf- oder Durchschlafproblemen nicht untätig. ... Lassen Sie Ihre Gedanken zur Ruhe kommen. Überlegen sie nachts nicht, was am nächsten Tag alles zu tun ist, und diskutieren Sie abends nicht über Probleme.

(4) Reduzieren Sie Stress. ... Praktizieren Sie Entspannungsmethoden. Hirnscans haben gezeigt, dass schon einige Monate Tai Chi oder Yoga die Masse der grauen Substanz im Gehirn anwachsen lässt. ... Oft bewerten wir Situationen viel zu negativ und pessimistisch. Das verursacht unnötig Stress. ... Wählen Sie wenn möglich ehe positive Sichtweise - Optimisten leben länger.

Bleiben Sie realistisch. Setzen Sie Ihre Ziele so, dass sie eine Herausforderung, aber erreichbar sind. Suchen Sie Gestaltungsspielräume. Maßnahme Nummer eins gegen Stress ist, aus dem Grübeln herauszukommen und Handlungsstrategien auszuprobieren. Nichts belastet mehr, als sich hilflos ausgeliefert zu fühlen. Verfallen Sie aber nicht in blinden Aktionismus, sondern probieren Sie Lösungsideen achtsam aus.

... Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit **nicht** auf negative Nachrichten. Zeitunglesen etwa verdreifacht laut einer Studie das Alzheimerisiko! ... News sind fast immer negativ, wenn nicht katastrophal, sie machen Angst - und wir können nichts dagegen tun.

(5) Geben Sie dem Leben Sinn.

Fitte Hundertjährige wissen, wofür sie morgens aufstehen. Hirnscans zeigen auch, dass bei ihnen die Gehirnregionen, die sich mit Entscheiden und dem Verfolgen von Zielen befassen, noch besonders gut in Schuss sind. Viele von ihnen findenden Sinn offenbar auch in ihrer Religion. Religiosität verlängert nachweislich die Lebenserwartung um rund sechs Jahre. Wichtig ist auch, dass wir in dem, was wir täglich tun, einen Sinn sehen. Diese empfundene Stimmigkeit hat sich als besonders förderlich für den Aufbau neuer Nervenverbindungen im Gehirn herausgestellt.

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