



Newsletter November 2019

Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Termine im November

Weihnachtsfeier und ordentliche
Mitgliederversammlung

Am **29. November** findet im **Hotel „Waldhaus“** in **Lauenhain** (An der Talsperre 10, 09648 Mittweida OT Lauenhain) unsere **Weihnachtsfeier** statt. Wir wollen uns, wenn möglich 11:30 Uhr dort treffen und ca. 12:00 Uhr Mittag essen. **Ab 13:00 Uhr bis ca. 15:00 Uhr** führen wir dann dort im Hotel unsere **ordentliche Mitgliederversammlung** für das Jahr 2019 durch. Die Einladungen dazu werden bzw. sind separat per Post verschickt.

In der ordentlichen Mitgliederversammlung werden die Rechnungsprüfungsberichte für 2017 und 2018 vorgestellt und über die Entlastung des Vorstandes abgestimmt. Weiterhin wird der Haushaltsplan für 2020 zur Diskussion gestellt.

Nach der offiziellen Mitgliederversammlung gibt es Kaffee und Kuchen und ein kleines Unterhaltungsprogramm. Die Dauer der Veranstaltung ist bis ca. 18:00 Uhr geplant.

Veranstaltung am 18. Oktober - Rückblick

Ungefähr 15 Mitglieder sind der Einladung zu der Zusammenkunft gefolgt, um Gespräche zu führen, über das, was sie in letzter Zeit bewegt hat.



In lockerer Atmosphäre konnte jeder mal sein Herz ausschütten. (Foto: H. Gießner)

Außerdem hat uns Jürgen Haubold über die Planungen des verschobenen 15-jährigen Jubiläums unterrichtet. Dieses wird vom 22. Bis 26. April 2020 im Hotel „Residenz“ in Bad Frankenhausen (Kyffhäuser) durchgeführt. Es sind 3 Übernachtungen mit Halbpension geplant, wobei mindestens 2 Übernachtungen gebucht werden müssen, um den günstigen Preis zu halten.

Der Preis liegt in der Größenordnung wie zum Jahresabschluss 2017 in Friedrichroda. Der Ablauf ist auch ähnlich; es gibt wieder eine Busrundfahrt und natürlich wieder Weiterbildungsvorträge mit hochkarätigen Referenten.

E. Stein

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft

Rezept für ein natürliches Antibiotikum

Auf der Website „Zentrum der Gesundheit“ (www.zentrum-der-gesundheit.de/natuerliche-antibiotika-selbst-hergestellt-ia.html) wird beschrieben, wie man sich ein natürliches Antibiotikum selbst herstellen kann. Diesen Beitrag möchte ich in Auszügen hier wiedergeben, da ich die Sache sehr interessant fand. (Auszug, gekürzt):

„Die Grundrezeptur zu diesem Antibiotikum soll ihren Ursprung im Europa des Mittelalters haben, in einer Zeit, als die Menschen unter vielen Krankheiten und tödlichen Epidemien zu leiden hatten. Inwiefern es seinerzeit wirkte, ist nicht bekannt. Schaut man sich jedoch seine Zutaten an, wird schnell klar, dass es in jedem Fall antibiotisch wirken muss, also gegen Mikroorganismen vorgehen kann und daher durchaus Antibiotikum genannt werden darf, obwohl der Begriff häufig meist nur mit den üblichen Antibiotika-Tabletten und -Injektionen in Verbindung gebracht wird. ...

Das natürliche Antibiotikum bekämpft aufgrund der Eigenschaften seiner Zutaten viele verschiedenen Bakterienarten. Auch wirkt es gegen manche Parasiten und Pilze (z.B. Candida). Es verbessert überdies die Blutzirkulation und den Lymphfluss. Das Geheimnis sollen dabei nicht die einzelnen Zutaten sein, sondern ihre Kombination. Erst im Zusammenspiel sollen sich die extrem wirksamen Eigenschaften gegen unzählige Krankheitserreger zeigen.“ (Ende des Auszuges)

Für lebensbedrohliche Akutfälle ist die Rezeptur natürlich nicht gedacht. Dafür ist auf jeden Fall ein Arzt nötig! Das Mittel ist mehr zur Vorbeugung in Zeiten, wenn Infekte grassieren.

Die Zutaten für das natürliche Antibiotikum sind Apfelessig (Bio und naturtrüb), Knoblauch, Zwiebeln, Pepperoni/Chili, frischer Ingwer, frischer Meerrettich, frische Kurkumawurzeln, schwarzer Pfeffer und Blütenhonig. Das ist schon geballt Kraft der Natur! Die Zutaten sind antibakteriell, antimykotisch, entzündungshemmend, immunstärkend und verdauungsfördernd.

Wer Lust hat, die Rezeptur auszuprobieren, findet die genaue Anleitung, Infos über die Wirkung der einzelnen Zutaten und Anwendungshinweise unter obigem Link; wer keinen Zugang zum Internet hat, wendet sich an den Vorstand.

BZK Mitgliederforum

Der Bundesverband Zecken-Krankheiten und Neurotrope Erreger e.V. hat ein Mitgliederforum eingerichtet (www.bzk-mitgliederforum.de). Dort kann man sich zu verschiedenen Themen umfassend informieren, Fragen stellen und/oder von eigenen Erfahrungen berichten. In den Beiträgen selbst sind meist weiterführende Links aufgeführt, so dass man also wirklich sehr ins Detail gehen kann.

Unter www.bzk-mitgliederforum.de/anmeldung kann man sich einfach anmelden. Man braucht einen Benutzernamen und ein Passwort. Die Freischaltung erfolgt über eine Bestätigungsmail mit einem Link, welcher nochmals angeklickt werden muss.

Die BZK-Vorsitzende Christel Schmedt hat zusammen mit ihren Vorstandskollegen Karin Schaffert und Knut Schaffert in den neuesten Mitglieder-News interessante Beispiele der im Forum besprochenen Themen aufgelistet. Es geht da u.a. um die geheime Sprache der Bakterien, Entwicklung neuer Antibiotika gegen Bakterien in Biofilmen, um Fibromyalgie, Retroviren usw..

Über eine Suchfunktion kann man sich im Mitgliederforum die Beiträge zu bestimmten Themen, die einen interessieren herausuchen. Man braucht nur viel Zeit und Muße um die umfangreichen Informationen zu nutzen. In meiner derzeitigen Situation habe ich von beiden zu wenig. Aber ich hoffe es kommen auch wieder bessere Zeiten.

E. Stein

Umweltmedizin

Beim Stöbern im Mitgliederforum (siehe oben) bin ich auf einen weiterführenden Link zur Seite des dbu e.V. (Deutscher Berufsverband Klinischer Umweltmediziner e. V.) gestoßen (www.dbu-online.de).

Dort wiederum gibt es interessante Infoblätter über die [Multiple Chemikaliensensitivität \(MCS\)](#) und über [Toxische Metallbelastungen](#). Beide sind sehr lesenswert. In beiden Flyern wird erklärt, was der dbu ist und welche Ziele er verfolgt: (Auszug)

Der Deutsche Berufsverband Klinischer Umweltmediziner (dbu) ist die wissenschaftliche Fachgesellschaft aller umweltmedizinisch tätigen Ärztinnen und Ärzte in Deutschland. Seine Aufgabe ist es, die Patientenversorgung, aber auch die Forschung und die Lehre auf dem Gebiet der Klinischen Umweltmedizin zu fördern.

Aufgaben des dbu

- Organisation wissenschaftlicher Veranstaltungen
- (Workshops, Seminare, Kongresse)
- Erstellung von Weiterbildungsrichtlinien, Diagnostikleitfäden und Therapiekonzepten
- Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses
- Dokumentation wissenschaftlicher Daten
- Gründung von Qualitätszirkeln

Der dbu:

- FÖRDERT die Praktische Klinische Umweltmedizin in Deutschland
- VEREINT die verschiedenen Arztgruppen in einem Verband

- VERTRITT Seine Mitglieder in den entsprechenden Gremien der KBV sowie den Sozialversicherungen (der Krankenkassen)
- KANN nur leistungsfähig arbeiten, wenn er breite Unterstützung aus der Kollegenschaft erfährt

Hier der Auszug aus dem Infoblatt MCS, gekürzt:

Multiple Chemikaliensensitivität (MCS) ist international nach den Kriterien des Center of Disease Control (CDC-Kriterien) anerkannt und definiert. ...

Folgende phänomenologische Faktoren sind gültig:

- Die Krankheit ist chronisch.
- Die Symptome sind bei wiederholter chemischer Exposition reproduzierbar.
- Niedrige Expositionsmengen (niedriger als vorher bzw. als allgemein toleriert) verursachen die Manifestation des Syndroms.
- Die Symptome verbessern sich, wenn die Auslöser beseitigt sind.
- Reaktionen werden durch viele chemisch nicht-verwandte Substanzen ausgelöst.
- Die Symptome betreffen multiple Organsysteme.

Abgrenzung zu psychosomatischen bzw. psychiatrischen Krankheitsbildern

Insbesondere in der MCS-Studie am Robert Koch-Institut erfolgte die genaue Abklärung, ob es sich um eine psychosomatische oder psychiatrische Erkrankung handeln könnte. ... Das Ergebnis war, dass MCS eine eigene Krankheitsentität darstellt und dass MCS nicht psychosomatischen, somatoformen oder anderweitigen psychiatrischen Erkrankungen zugeordnet werden kann. ... Die bis heute übliche Einstufung als psychische, psychosomatische oder somatoforme Störung ist deshalb nicht gerechtfertigt und wissenschaftlich widerlegt. ...

Welche Krankheitsmechanismen wurden durch die Studie ausgeschlossen?

Es handelt sich bei MCS nicht um:

- Eine allergische Krankheit, da die Spezifität fehlt.
- Eine toxische Erkrankung, da keine Dosis-Wirkungs-Beziehung vorliegt.
- Eine psychosomatische Erkrankung. Die MCS-Studie brachte hierfür keine Evidenz.
- Eine psychiatrische Erkrankung. Die MCS-Studie brachte hierfür keine Evidenz.
- Eine Hysterie. Diese wurde in der MCS-Studie ausgeschlossen.
- Eine Phobie. Diese wurde in der MCS-Studie ausgeschlossen.
- Eine Hypochondrie. Diese wurde in der MCS-Studie ausgeschlossen.

Welche Pathomechanismen wurden bei dieser Krankheit beschrieben?

Die bislang vorliegenden Daten sprechen dafür, dass es sich grundsätzlich um eine entzündliche Erkrankung handelt. ... Der Krankheitsmechanismus zu den CDC-Consensus-Kriterien ist weder allergisch, noch durch toxisch relevante Dosierungen bedingt. Es gibt Hinweise, dass genetische Faktoren

für die Wahrscheinlichkeit der Entwicklung von MCS eine bedeutsame Rolle spielen.

Einstufung des Schweregrads der Erkrankung

In der MCS-Studie wurde die Krankheit hinsichtlich ihrer Schwere und der Auswirkung auf die Patienten untersucht. Das Ergebnis war erstaunlich und ist für die sozialmedizinische Bewertung entscheidend. Es wurde festgestellt, dass MCS zu den schwersten der uns bekannten Krankheiten zu zählen ist. ... MCS wurde wegen ihrer Auswirkungen schwerwiegender eingestuft als alle Formen von Tumorkrankheiten. Die Auslösung schwerer Krankheitssymptome ist jederzeit und überall sowie durch Nahrung möglich. Es gelingt unter den heutigen Lebensbedingungen nur eine Expositionsreduktion, keine Expositionsmeidung. Es gibt keine Arbeitsplatzbedingungen, die diesen Ansprüchen gerecht werden können. Dies hat zur Konsequenz, dass selbst leichte Formen von MCS wenigstens mit einem Grad der Behinderung (GdB) von 50 v. H. einzustufen sind. Besonders schwere Krankheitsverläufe sind mit einem GdB von bis zu 100 v. H. einzustufen. Da es bislang keine zuverlässigen Heilungsmöglichkeiten der Erkrankung gibt, kann Arbeits- und Erwerbsunfähigkeit nur dann vermieden werden, wenn es gelingt, das persönliche und berufliche Lebensumfeld den Bedürfnissen anzupassen. (Ende des Auszuges)

Nun noch der Auszug aus den Infoblatt „Toxische Metallbelastung“:

Aufgrund ihrer biochemischen Eigenschaften sind toxische Metalle schädlich für zahlreiche grundlegende Zellfunktionen. Basierend auf ihrer Häufigkeit, Toxizität und des Ausmaßes der täglichen Exposition gehören sie zu den schädlichsten Substanzen für den Menschen.

Schwermetalle können jede Zivilisationskrankheit auslösen oder verstärken. Neben der allgemein anerkannten Vergiftung mit toxischen Metallen, die auf Messungen im Blut und Urin beruht, existiert eine chronische Belastung in der Bevölkerung, die noch zu selten als behandlungsbedürftig eingestuft wird.

Vergiftungen entstehen beispielsweise am Arbeitsplatz und können als Berufskrankheiten anerkannt werden. Chronische Belastungen entstehen im täglichen Leben z. B. durch Getränke, Nahrungs- und Genussmittel, Gebrauchsgegenstände, Zahnersatzmaterialien, Konsumgüter sowie Medikamente.

Während die Bestimmung von Schwermetallkonzentrationen im Blut oder Urin verwendet wird, um akute Belastungen festzustellen, reicht dies für die Bestimmung chronischer Belastungen in der Regel nicht aus. Der DMPS-Mobilisationstest bietet in diesen Fällen die Möglichkeit, eine Langzeitbelastung mit Metallen zu diagnostizieren.

Die Anwendung weiterer Chelatbildner ermöglicht ein größeres Spektrum an Metallen nachzuweisen und im Falle einer chronischen Belastung diese auch zu behandeln. Obwohl von einigen Arbeitsmedizinern und Verantwortungsträgern im Gesundheitssystem davon ausgegangen wird, dass chronische Metallbelastungen unschädlich seien und toleriert werden können, darf nicht ignoriert werden, dass die chronische Schwermetallbelastung in der Allgemeinbevölkerung nachweislich mit der Entstehung verschiedener Beschwerden und Krankheiten in Verbindung steht. Dies wird unter anderem durch Ergebnisse des US-amerikanischen National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) belegt. Auswertungen des NHANES ergaben, dass:

- Eine niedrige Kobaltbelastung in der Bevölkerung ein Risikofaktor für altersbedingte körperliche Beeinträchtigungen, wie Gelenkentzündungen (Arthritis), sein kann-
- Eine geringe umweltbedingte Bleiexposition in der Normalbevölkerung ein wichtiger, aber weitgehend übersehener Risikofaktor für die Mortalität von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist.
- Umweltbedingte Expositionen gegenüber Cadmium, Kobalt und Blei bei Kindern der Durchschnittsbevölkerung Gewichtsverlust verursachen.
- Umweltbedingte Konzentrationen von Cadmium, Quecksilber, Barium, Cäsium, Thallium und Wolfram in Blut- und Urinproben in der Durchschnittsbevölkerung zur Störung der Schilddrüsenfunktion führen können.
- Studienergebnisse nahelegen, dass die kumulative Exposition gegenüber mehreren Schwermetallen in der Durchschnittsbevölkerung mit Fettleibigkeit und den damit verbundenen

dbu
Deutscher Berufsverband
Klinischer Umweltmediziner e. V.

Infoblatt 02

ARSEN
QUECKSILBER
ALUMINIUM URAN
PALLADIUM
BLEI CADMIUM
PLATIN

Toxische
Metallbelastungen

Fachinformation für Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten

www.dbu-online.de

chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes mellitus Typ 2 verbunden ist.

Diese kleine Auswahl von wissenschaftlichen Untersuchungen zeigen bereits, dass eine Schwermetallbelastung auch unterhalb der Grenzwerte, die bislang als toxisch relevant angesehen werden, die Gesundheit schädigen kann.

Warum sind chronische Metallbelastungen für den Menschen schädlich? Die Antwort besteht aus mehreren Aspekten:

- Verschiedene Metalle kommen häufig im täglichen Leben vor.
- Diese Metalle können im menschlichen Körper akkumulieren.
- Metalle haben viele unterschiedliche toxische und immunologische Effekte.
- Metalle zeigen vielfältige Interaktionen miteinander.

Es gibt keine sicheren Grenzwerte, wenn eine Mehrfachbelastung mit unterschiedlichen potentiell toxischen Metallen längere Zeit auf den Menschen einwirkt. Die in der klassischen Toxikologie verwendeten diagnostischen Maßnahmen sind nicht dazu geeignet, eine chronische Metallbelastung zu diagnostizieren.

Die Parlamentarische Versammlung (PV) des Europarates hat in der Resolution 1816 am 27. Mai 2011 auf die Gesundheitsgefährdung durch Schwermetalle und weitere Metalle aufmerksam gemacht. Die PV äußert sich darin besorgt darüber, dass die Mitgliedstaaten des Europarates in ihrer Gesundheitspolitik der Gesundheitsgefährdung durch Metalle unzureichende Aufmerksamkeit widmen. Nach Auffassung der PV gibt es immer mehr Beweise dafür, dass die ständige Exposition des Menschen mit kleinen Mengen von Substanzen wie Aluminium, Cadmium, Quecksilber oder Blei eine der Co-Determinanten von bestimmten neurologischen, Herz-Kreislauf- oder Autoimmunerkrankungen sein könnte. Die PV stellt fest, dass ausreichend wissenschaftliche und medizinische Kenntnisse vorliegen, die Maßnahmen rechtfertigen, Schwermetalle aus der menschlichen Umwelt zu reduzieren oder zu eliminieren und damit ihre Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit zu verringern. Alle Mitgliedstaaten werden zu einer innovativen politischen Herangehensweise aufgefordert. Schwermetalle und die von ihnen ausgehende Gesundheitsgefährdung sollen als vorrangige Anliegen der Gesundheits- und Umweltpolitik erkannt werden. Die Mitgliedstaaten sollen sich darauf konzentrieren, so viele Schwermetalle wie möglich aus der menschlichen Umwelt zu entfernen sowie ihre Bioakkumulation in der natürlichen Umwelt, der Nahrungskette und schließlich im menschlichen Körper zu verhindern.

Aufbauend auf der Resolution 1816 der PV bleibt zu fordern, dass die Diagnose und Behandlung von chronischen Metallbelastungen zu den Basistherapien für die Behandlung und Vorbeugung chronischer Krankheiten gehören sollte. Darin liegt ein großes Potential für die Volksgesundheit, das bisher noch viel zu wenig beachtet wird.

Was soll man dazu sagen? Da kann man ja nur mit dem Kopf schütteln. Konzerninteressen scheinen in Europa immer noch wichtiger zu sein als das Wohlergehen der Bevölkerung. Das ist wirklich sehr traurig, finde ich.

E. Stein

Körpereigene Antibiotika

Zum Thema „Antibiotika habe ich in einer anderen Quelle noch einen interessanten Artikel gefunden. Unter der Überschrift „Körpereigene Antibiotika – Wirksam und sicher“ ist auf der Web-Seite „Zentrum der Gesundheit“ ein Beitrag zu lesen (www.zentrum-der-gesundheit.de/antibiotika-alternativen-ia.html), welcher wieder erstaunliche Neuigkeiten über den menschlichen Körper offenbart. Es geht dabei um antimikrobielle Peptide. Das sind körpereigenen Eiweiße in Haut und Schleimhäuten, welche aktive Mitglieder unseres Immunsystems sind. Im Anschluss der Beitrag als Auszug, nur leicht gekürzt:

Wissenschaftler entdeckten, dass diese Peptide so stark wirksam sind, dass sie auch solche Erreger radikal abtöten können, die gegen Antibiotika längst resistent sind und die daher mittlerweile die Gesundheit vieler Menschen bedrohen. Diese Nachricht ist umso spannender, da antimikrobielle Peptide – im Gegensatz zu Antibiotika – keinerlei Nebenwirkungen haben. ...

Antibiotika sind eine wunderbare Errungenschaft, da sie schon vielen Menschen das Leben retteten - und dies teilweise noch immer tun. Leider stellte sich im Laufe des nun jahrzehntelangen Antibiotika-Einsatzes heraus, dass das "Wundermittel" mindestens zwei ungünstige Eigenschaften hat:

1. Antibiotika schädigen gesunde Zellen

Antibiotika erledigen nicht nur die infektiösen Bakterien, sondern gleichzeitig auch gesunde Zellen, z.B. die nützlichen Bakterien der Darmflora. Da letztere die Basis eines funktionierenden Immunsystems verkörpern, führt eine Antibiotika-Therapie immer auch zu einer Schwächung der körpereigenen Abwehr, ist also zwar kurzfristig von Vorteil (weil man an der aktuellen Infektion nicht stirbt), führt aber langfristig - wenn man die lebenswichtige Sanierung der Darmflora versäumt - zu einer erhöhten Anfälligkeit für weitere Infekte.

2. Antibiotika machen Erreger resistent

Der zweite Nachteil der oft unüberlegten Antibiotika-Verordnungen ist, dass immer mehr potentiell schädliche Keime gegen Antibiotika resistent werden. Diese Tatsache kostet allein in Deutschland jedes Jahr bis zu 40.000 Menschen das Leben, meistens im Krankenhaus. ...

Vor einigen Jahren waren beispielsweise nur 2 Prozent des Bakteriums [Staphylococcus aureus](#) multiresistent, heute sind es bereits 25 Prozent. Der Keim führt dazu, dass beispielsweise Operationswunden nicht mehr heilen. Sie eitern und der Keim frisst sich immer weiter ins gesunde Gewebe. Staphylococcus aureus kann auch zu einer Entzündung der Herzhinnenhaut, zu Blutvergiftung oder über eine Lungenentzündung zum Tode führen.

Wie viele Bakterien ist auch Staphylococcus aureus überall. Warum aber infiziert sich nicht jeder damit? Unsere Haut ist immer wieder verletzt. Hier ein Kratzer, dort ein kleiner Schnitt, mal ein Insektenstich oder ein aufgeschlagenes Knie - und dennoch sterben wir nicht alle am multiresistenten Staphylococcus. Wer schützt uns? Antimikrobielle Peptide, die von Natur aus in unserer Haut oder in unseren Schleimhäuten sitzen - aber nur, wenn wir über ein gesundes und leistungsfähiges Immunsystem verfügen.

Verschiedene Studien haben nun gezeigt, dass diese körpereigenen Peptide eine antibiotische Wirkung auf Bakterien, Schimmelpilze und sogenannte behüllte Viren haben können. Behüllte Viren sind Viren, die im Gegensatz zu unbehüllten oder nackten Viren, eine Virushülle besitzen.

Der Unterschied zwischen beiden Virenarten ist der, dass die behüllten Viren sehr viel gefährlicher für den Menschen sind, als das bei den splitter nackten Viren der Fall ist. Behüllte Viren - z.B. Grippeviren oder auch HIV - sind Meister darin, das Immunsystem ihres Opfers zu unterwandern.

Und genau gegen diese Viren zeigen die körpereigenen antimikrobiellen Peptide (AMP) eine schnelle Wirkung - und sorgen dafür, dass wir nicht ständig und dauernd unter fürchterlichen Infekten leiden.

Endlich: Gesunder Antibiotika-Ersatz in Sicht

Wissenschaftler versuchen nun, diese Peptide künstlich herzustellen, um sie - in absehbarer Zeit - anstelle von Antibiotika einsetzen zu können. Dr. Andreas Schubert vom Fraunhofer Institut für Zelltherapie und Immunologie ([IZI](#)) in Leipzig erklärte, dass die Peptide sogar gegen die Antibiotika resistenten Erreger wirken, also auch gegen den multiresistenten Staphylococcus aureus (MRSA) oder gegen Klebsiellen, die gegen die Antibiotikaklasse der Carbapeneme resistent sind (CRKP) - und zwar in einer Konzentration, die nur einem Zehntel der üblicherweise verordneten Antibiotikadosis entspricht.

Der menschliche Organismus kann im Idealfall die antimikrobiellen Peptide selbst herstellen und sich daraufhin hervorragend selbst schützen. Das Problem ist hier jedoch, dass viele Menschen aufgrund einer ungeeigneten Ernährungs- und Lebensweise sowie infolge unüberlegter Antibiotika-Therapien oder der Einnahme anderer nebenwirkungsreicher Medikamente nicht mehr über das erforderliche leistungsfähige Immunsystem verfügen.

Ein geschwächtes Immunsystem jedoch kann nicht mehr die dringend nötigen antimikrobiellen Peptide in ausreichender Menge produzieren. Das Ergebnis ist ein Mensch, der plötzlich anfällig wird für Infekte aller Art.

Für diejenigen, die nicht auf den Erfindungsreichtum und die Schnelligkeit der Wissenschaftler setzen mögen, stellt sich jetzt die Frage: Wie stärkt man sein Immunsystem und wie bringt man es wieder in

die Lage, genügend Schutzengel, also antimikrobielle Peptide herstellen zu können?

Aktivieren Sie Ihr Immunsystem

Hochwertige Proteine:

Versorgen Sie Ihren Organismus mit wirklich hochwertigen Proteinen, damit ihm ausreichend Rohstoffe vorliegen, um daraus die dringend notwendigen anti-mikrobiellen Peptide herzustellen. Meiden Sie verarbeitete Fleischprodukte sowie Milchprodukte, da diese - obwohl sie Proteine liefern - den Organismus gleichzeitig mit vielen Nachteilen belasten, so dass diese die möglichen Vorteile bei weitem übertreffen. Nüsse, Hanfsamen, Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen, Erbsen, Kichererbsen etc.), Trockenfrüchte, grüne Blattgemüse, das Mehl der Süßlupine und köstliche Shakes aus einem hochwertigen Reisprotein liefern dem Organismus dagegen alle Aminosäuren, die er für die Produktion von antimikrobiellen Peptiden benötigt. Gleichzeitig versorgt eine solche Ernährungsweise mit einer Vielzahl an antioxidativ wirksamen Vitalstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die das Immunsystem auf vielfältigste Weise unterstützen und in eine uneinnehmbare Festung verwandeln.

Pflegen Sie Ihre Darmgesundheit!

Ohne eine Darmflora, die sich in einem harmonischen Gleichgewicht befindet, ist das Immunsystem nahezu machtlos. Gerät die Darmflora aus ihrem gesunden Gleichgewicht und nehmen die schädlichen Bakterien im Darm überhand, z.B. durch eine Antibiotika-Therapie, durch minderwertige, also industriell verarbeitete Nahrung, durch zuckerreiche Nahrung, durch Alkoholmissbrauch, durch Medikamente oder Drogen etc., dann ist eine solche Dysbakterie oft der Anfang eines ganzen Rattenschwanzes aus den unterschiedlichsten Beschwerden. Daher ist die Sanierung der Darmflora - in Kombination mit einer naturbelassenen basenüberschüssigen Ernährungsweise - eine der einfachsten und gleichzeitig erfolgreichsten Maßnahmen zur Steigerung der Selbstheilungskräfte. Eine Sanierung der Darmflora lässt sich völlig problemlos in jeden Alltag integrieren.

(Ende des Auszuges)

Hier wird dann noch auf 2 Links zum Thema „Immunsystem stärken“ verwiesen:

- [Zehn Tipps für ein unbesiegbares Immunsystem](#)
- [Das Immunsystem stärken](#)

Bei Interesse können Ausdrucke der Texte zur Verfügung gestellt werden. Melden Sie sich dazu beim Vorstand.

E. Stein

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