



Newsletter Oktober 2019

Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Termine im Oktober

Mitgliederversammlung und Vortrag im Oktober

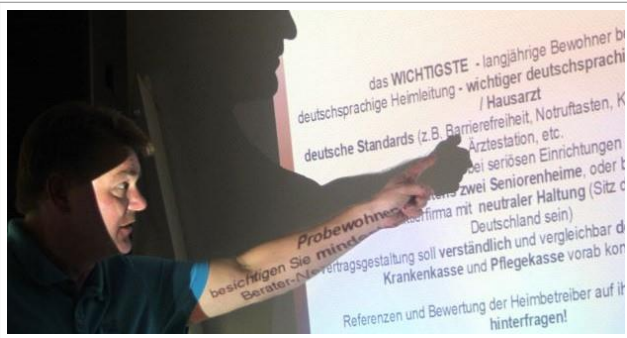
Am **4. Oktober, 15:30 Uhr** findet im **Schwanen-
eck** (09217 Burgstädt, Herrenstraße 21) ein
Vortrag mit Film über das Thema **Schlafapnoe**
statt.

Wir könnten uns auch nochmal am 18. Oktober zu
Gesprächen usw. treffen. Wenn Interesse besteht,
bitten wir um Mitteilung. Wir müssten das bis zum
4. Oktober klären. Teilnahmemeldungen bitte an
Jürgen Haubold (siehe oben).

Veranstaltung am 13. September - Rückblick

Herr Baldauf von der Pflegevermittlung Sachsen
informierte die Zuhörer über wichtige Fakten zu
verschiedenen Pflege-Themen und gab Hinweise zu
Möglichkeiten der Pflege im häuslichen Umfeld und
was bei welchem Pflegegrad durch die
Pflegeversicherung übernommen werden kann.

Weitere Hinweise gab es zu Refinanzierung und
Geltend-Machung der Ausgaben bei der Steuer.



Uwe Baldauf sprach auch darüber, worauf man achten
sollte, wenn man Angehörige in einem Pflegeheim
unterbringen möchte. (Foto: H. Gießner)

Ich war aus familiären Gründen nicht anwesend und
kann deshalb den Vortrag nicht ausführlicher
beschreiben.

E. Stein

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft

Proteinfamilie unterstützt Regeneration beschädigter Nervenzellen

So titelt ein Artikel im Deutschen Ärzteblatt
(<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/105763/Proteinfamilie-unterstuetzt-Regeneration-beschaedigter-Nervenzellen>). Wissenschaftler um Frank Bradke vom Bonner Standort des Deutschen Zentrums für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) und der Universität Bonn haben herausgefunden, dass auch ältere Nervenzellen des Zentralnervensystems (ZNS)

das Potenzial haben, Beschädigungen ihrer Struktur zu beheben. Bisher galt als allgemein anerkannt, dass Zellen des ZNS ihre Wachstumsfähigkeit einstellen, wenn sie diese nicht mehr benötigen, d.h. normalerweise, nachdem sie ihre Zielzellen gefunden und Verbindungen zu ihnen gebildet haben. Nur die Nervenzellen der Peripherie, z. B. in Armen und Beinen, können beschädigte Verbindungen wiederherstellen. Werden jedoch Nervenfasern im Rückenmark unterbrochen, wachsen sie nicht nach und die Signalstrecke für Nervenimpulse bleibt gestört.

Im Beitrag der Ärztezeitung wird von einer m. E. bedeutenden Entdeckung berichtet (Auszug, gekürzt):

Frank Bradke und seine Kollegen haben festgestellt, dass adulte Zellen die Veranlagung für Wachstum und Regeneration dennoch behalten. Entscheidend dafür wären bestimmte Proteine, welche das Wachstum auch bei jungen Zellen vermitteln. „Diese Proteine sind wichtige Wachstumsregulatoren, unabhängig vom Entwicklungsstadium. Sie wirken auf das Stützgerüst der Nervenzelle und setzen damit dynamische Prozesse in Gang, die Wachstum und Regeneration überhaupt erst ermöglichen“, so der Bonner Neurobiologe. „Schon lange treibt uns die Frage an, ob sich die Abläufe aus der frühen Entwicklungsphase reaktivieren lassen. Das könnte ein Weg sein, um Regeneration bei adulten Nervenzellen auszulösen“, sagte Sebastian Dupraz aus der Arbeitsgruppe. Vor diesem Hintergrund haben die Bonner Forscher in den vergangenen Jahren diverse Faktoren identifiziert, die das Wachstum von Nervenzellen beeinflussen.

Bestimmte Proteine – die Proteine der „Cofilin/ADF“-Familie – erwiesen sich als Schlüsselemente: Sie steuern im frühen Entwicklungsstadium die Ausbildung von Fortsätzen, aus denen die Axone hervorgehen. „Bei unserer aktuellen Studie haben wir festgestellt, dass genau diese Proteine auch bei ausgereiften Nervenzellen die treibende Kraft für Wachstum und Regeneration sind“, so Dupraz.

Der zugrundeliegende Mechanismus ist dabei der Ab- und Aufbau sogenannter Aktin-Filamente. Diese langgestreckten Moleküle sind Bestandteil des molekularen Gerüsts, das der Zelle Gestalt und Stabilität verleiht. Die Proteine der Cofilin/ADF-Familie lösen dieses Korsett teilweise auf. Erst durch dieses Aufbrechen kann sich die Struktur der Zelle verändern – und sie kann wachsen und regenerieren.

„Ein Ansatz für künftige regenerative Therapien könnte daher darin bestehen, auf die Aktin-Filamente in geeigneter Weise einzuwirken“, so die DZNE-Forscherin und Mitautorin der Studie, Barbara Schaffran. (Ende des Auszuges)

Wie wichtig ist Nahrungsergänzung?

Zu diesem Thema gab es einen Artikel in der Zeitschrift „ORTHOpress“. Was darin beschrieben steht habe ich so noch nicht gewusst (Auszüge, gekürzt):

Vitalstoffe - dazu gehören Vitamine, Vitaminaide, Pflanzenbegleitstoffe, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren und essenzielle Fettsäuren - werden für die tägliche Aufrechterhaltung zahlreicher Körperfunktionen benötigt. Allerdings lässt die Vitalstoffqualität der im Handel erhältlichen Nahrungsmittel, u.a. aufgrund langer Transportwege, oft zu wünschen übrig. ...

Da Nahrungsergänzungsmittel nicht amtlich überprüft werden, sind ausschließlich die Hersteller für ihre Wirksamkeit und Sicherheit verantwortlich. Bislang gibt es nur wenige Produzenten, die ihre Nahrungsergänzungsmittel nach den gleichen Qualitätsstandards herstellen und wissenschaftlich dokumentieren wie Arzneimittel. Eine Ausnahme stellt etwa die Q-Symbio-Studie¹ dar, in der mit einem hochreinen und standardisierten Produkt (Q10 Bio-Qinon Gold) der Effekt auf den Organismus belegt werden konnte. Typische Beispiele für eine mangelhafte Versorgung mit Vitalstoffen sind Selen- und Koenzym-Q10-Mangel. Während in Deutschland täglich etwa 20 µg des Spurenelements Selen zugeführt werden, benötigt man für eine gute Gesundheit 100 bis 200 µg Selen pro Tag.

¹ Mortensen SA., Rosenfeld, F., Kumar, A. et al.: The effect of coenzyme Q10 on morbidity and mortality in chronic heart failure: results from Q-SYMBIO: a randomized double-blind trial. JACC Heart Fail. 2014 Dec, 2(6):641-9

Ein deutlicher Selenmangel findet sich häufig bei Menschen mit krankhaft vergrößertem oder leistungsschwachem Herzen oder bei Menschen, die unter rheumatischen Beschwerden leiden, ohne dass bei ihnen Rheumafaktoren nachzuweisen sind. Ebenso wenig bekannt ist das Potenzial von Koenzym Q10. Während das Vitaminoid bis zum 40. Lebensjahr in ausreichendem Maße vom Organismus selbst gebildet werden kann und diesem als universeller Energielieferant dient, nimmt die Eigenproduktion ab 40 von Jahr zu Jahr ab. Dadurch können Organe, die in hohem Maße Energie verbrauchen, wie z.B. das Herz, schnell in einen Energiemangel geraten. Mögliche Folgen sind Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelschwäche und Herzleistungsschwäche.

Ein gutes Multivitamin-Produkt sollte alle fettlöslichen Vitamine (E, D, K, A) sowie die wichtigsten wasserlöslichen Vitamine wie die B-Vitamine und Vitamin C enthalten. Lediglich das bereits erwähnte Vitaminoid Koenzym Q10 sollten über 50-jährige und Menschen mit Herzkrankheiten zusätzlich in einer Dosierung von 100 µg pro Tag einnehmen.

Stille Entzündungen – der verborgene Feind in unserem Körper

... so ist ein Beitrag im LaVita-Blog „Gesundheit“ vom Oktober 2018 überschrieben (zu lesen unter [https://blog.lavita.de/entzuendung/...](https://blog.lavita.de/entzuendung/)).

Die Autorin Dunja Rieber ist Ernährungswissenschaftlerin. Sie schreibt im Beitrag:

„Nicht richtig krank, aber auch nicht richtig fit? Heimliche Entzündungen belasten unseren Körper, oft ohne, dass wir es merken. Aber wir sollten dieser Gefahr auf die Schliche kommen, denn sonst muss unser Körper in permanenter Abwehrhaltung gegensteuern - und das zehrt an unseren Kräften. Auf Dauer schwächt das unser Immunsystem und unsere Organe. ...“

Kommt Ihnen das bekannt vor? Frau Rieber erläutert aber auch, was man selbst gegen die stillen Entzündungen tun kann. Es gibt Lebensmittel, welche den Entzündungen Vorschub leisten. Dazu gehören vor allem Zucker, Weißmehl und Schweinefleisch. Die Vitamine C, E und A sowie sekundäre Pflanzenstoffe hingegen neutralisieren die schädlichen Radikale, die durch Entzündungen entstehen. Lange verlaufen die stillen Entzündungen ohne Symptome. Die Autorin schreibt:

„Keine Rötung im Gewebe der Haut, keine Schwellung, keine Wunde – die stille Entzündung lässt uns nicht wie bei einer Infektion durch Fieber, Schmerzen oder Pochen aufhorchen. Sie brennt wie ein Schwelbrand langsam vor sich hin und breitet sich in unserem Körper aus. Stille Entzündungen verlaufen lange ohne Symptome und fallen auch bei einer Untersuchung unseres Blutes nicht immer auf. Erst nach einiger Zeit macht sie sich mit wenig spezifischen Symptomen, wie Schlaptheit, Müdigkeit oder durch allgemeines Krankheitsgefühl bemerkbar.

Das Problem dabei: Die versteckten Entzündungen spielen bei mehr Erkrankungen eine Rolle als wir glauben. Mittlerweile verstehen Mediziner immer besser, inwieweit chronische Entzündungen Krankheiten fördern können – von Arterienverengung bis hin zu Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“

Zu den Ursachen schreibt Frau Rieber:

„Was wir essen und wie viel wir essen sind zwei entscheidende Bausteine, um chronischen Entzündungen entgegenzuwirken. Denn unbestritten ist, dass unser moderner Lebensstil den Daueralarm in unserem Körper fördern kann: Fertigkost, zuckerreiche Lebensmittel, Fleisch und Weißmehl fächern aufflackernde Entzündungen erst so richtig an.

Dass uns dauerhaft erhöhte Entzündungswerte schaden, steht außer Frage. Denn zirkulieren ständig schädigende Reize in unserem Körper, befindet sich unser Immunsystem permanent in einer Abwehrhaltung und versucht gegenzusteuern. Ein Immunsystem in Daueralarm – man kann sich leicht vorstellen, dass das nicht gesund ist und auslaugt.

Viele Hinweise deuten darauf hin, dass körpereigene Fettdepots eine Rolle bei den ausufernden Abwehrreaktionen spielen. Gerade das Fettgewebe am Bauch produziert viele Entzündungsstoffe, wesentlich mehr als das Fett an Hüften und Po.

Und auch wer schlank und sportlich ist, kann von stillen Entzündungen betroffen sein. Denn Umweltgifte, Feinstaub und auch Nikotin befeuern Entzündungen, ebenso Rückstände von Pestiziden. Künstliche Zusatz- und Konservierungsstoffe können unserem Darm schaden und damit unser

Abwehrsystem zusätzlich reizen, schließlich bildet auch der Darm viele Immunstoffe.“

Im Artikel wird weiter beschrieben, was bei einer stillen Entzündung im Körper passiert:

„Im Kampf gegen Entzündungen setzt unser Immunsystem aggressive Radikale frei. Diese bekämpfen nicht nur Krankheitserreger aller Art (z.B. Bakterien und Viren). Sie können auch unsere Gewebe angreifen. Dauern die Entzündungen längere Zeit an, können sich dadurch u.a. die inneren Wände unserer Blutgefäße verändern – ein erster Vorbote für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Je länger die Entzündungen andauern, desto wahrscheinlicher wird es, dass unsere Zellen angegriffen werden. Entzündungen können auch im Gehirn auftreten. Manche Forscher vermuten einen Zusammenhang mit Depressionen.“

Wie man den stillen Entzündungen gegensteuern kann, wird auch im Artikel erläutert:

„Gelegentlich etwas Zucker oder Baguette schaden sicher nicht gleich, doch leider stehen sie viel zu oft auf unserem Esstisch. Sie feuern die Entzündungsherde so richtig an. Vor allem dann, wenn der Ausgleich durch gesunde, entzündungshemmende Gegenspieler fehlt.

Denn leider landen in unserem stressigen Alltag immer weniger frische, gesunde Lebensmittel in unserem Einkaufswagen. Wie sich eine pflanzenbetonte Ernährung auf Entzündungsreaktionen in unserem Körper auswirkt, haben Wissenschaftler des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung untersucht. Das Ergebnis: Wer seine Ernährung auf pflanzenbasierte Kost umstellt, konnte damit die Entzündungsstoffe in seinem Blut deutlich reduzieren, vor allem bei bestehendem Übergewicht. Nähere Infos zur Studie können Sie hier nachlesen: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/obr.12439>.“

Wie die beste Ernährung für unser Wohlbefinden aussieht wird von Frau Rieber mit 4 Hauptkomponenten beschrieben. Das sind Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren, Fermentiertes, und Vitamin D, Selen sowie Zink. Sie schreibt:

Antioxidantien: Eine pflanzenbetonte, basische Ernährung ist sicherlich eine gute Grundlage gegen Entzündungen. Denn, um der Zerstörung durch Radikale entgegen zu wirken, braucht unser Körper Antioxidantien, z. B. Vitamin C, Vitamin E und Vitamin A sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sie fangen freie Radikale, die uns bei bestehenden Entzündungen belasten. Frisches Gemüse, Obst und vor allem auch Kräuter und Gewürze sind besonders reich an natürlichen Antioxidantien. Ideal: Täglich drei Handvoll frisches Gemüse – als Rohkost, Suppe oder gedünstet als Beilage – dazu reichlich frische Kräuter und Gewürze wie Petersilie und Ingwer, ergänzt durch 1 bis 2 Portionen Obst z.B. Beeren oder Äpfel.

Omega-3-Fettsäuren: Süßes, Weißmehl und vor allem auch Fleisch stecken voller entzündungsfördernder Inhaltsstoffe. Vor allem Schweinefleisch enthält viele entzündungsfördernde Substanzen und heizt das Immunsystem weiter an. Arachidonsäure ist eine Omega-6-Fettsäure. Eine gesunde

Alternative ist Fisch, in dem viele Omega-3-Fettsäuren stecken. Die gesunden Fette sind ein immunologischer Gegenspieler der Arachidonsäure. Auch Leinsamen-Öl enthält besonders viele der gesunden Omega-3-Fette.

Fermentiertes: Probiotische Lebensmittel wie fermentiertes Gemüse und Joghurt haben einen Einfluss auf die Bakteriengemeinschaft in unserem Darm – ein wichtiger Teil unseres Immunsystems. Eine gesunde Darmflora kann daher dazu beitragen ein entgleistes Abwehrsystem zu entlasten.

Vitamin D, Selen und Zink: Unser Immunsystem braucht eine ganze Reihe an Nährstoffen, um gut zu funktionieren. Neben Selen, Zink und Vitamin B2 ist auch Vitamin D wichtig, vor allem in der dunklen Jahreszeit. Unser Körper kann es selber bilden, allerdings nur wenn unsere Haut ausreichend Sonnenlicht abbekommt. Champignons, Eier und Fisch liefern ebenfalls Vitamin D.“

Als weiteren Auslöser von stillen Entzündungen beschreibt Frau Rieber akute Entzündungen, wie z.B. Zahnfleischentzündungen oder eine Entzündung der Haut, welche nicht immer vollständig ausheilen. Aber auch diese Auslöser können mit einer gesunden Ernährung, wie oben beschrieben.

Auch anderswo weisen Ärzte und Wissenschaftler auf dieses Problem hin; nicht zuletzt auch der Arzt, Wissenschaftler und Lehrer Dr. med. Dietrich Klinghardt. Einen äußerst interessanten Vortrag von ihm kann man im Internet, bei youtube unter <https://www.youtube.com/watch?v=XqpQC-oX3lw> ansehen und anhören.

Fermentiertes Gemüse

Passend zum obigen Artikel habe ich im gleichen Internet-Blog von LaVita noch eine Anleitung gefunden, wie man Gemüse fermentieren und damit noch gesünder und leckerer machen kann. Dieser Beitrag ist schon im August 2018 erschienen. Autor ist Christian John. Er ist Kulturwissenschaftler, Anthropologe und ganzheitlicher Gesundheitsberater (IHK) und schreibt seit 2015 für LaVita. In diesem Beitrag, komplett nachzulesen unter <https://blog.lavita.de/fermentieren/...>, schreibt er:

„Lecker, lange haltbar und dazu noch sehr gesund: Unsere Großeltern und viele Generationen davor machten ihr Gemüse durch Fermentation haltbar. Mit diesem Vitamin-Vorrat wappneten sie sich auch für die harten Winter. Heute erlebt das Fermentieren eine richtige Renaissance. ...

Wir kennen zahlreiche Lebensmittel, die durch Fermentation halt- und genießbar gemacht werden: Sauerkraut und Käse sind die gängigsten Vertreter hierzulande. In Asien ist Kimchi, fermentierter Weißkohl, eines der weitverbreitetsten Gerichte. Aber auch Tee, Kaffee und Kakao werden durch Fermentation veredelt. Beim Vorgang des Fermentierens (auch Fermentation genannt) werden Zucker und Stärke aus den jeweiligen Lebensmitteln ab- bzw. umgebaut. Das Ganze geschieht durch Mikroorganismen und/oder Enzyme.

Am Sauerkraut lässt sich der Fermentations-Prozess am anschaulichsten erklären: Weißkohl wird in dünne Streifen geschnitten, in Salz eingelegt und gestampft. Auf dem Weißkohl leben

Milchsäurebakterien (die übrigens auch in unserer Darmflora vorkommen). Durch das Zerstampfen tritt der Saft aus den Krautzellen aus. Das Salz bewirkt, dass dem Kohl das Wasser entzogen wird – ein erster Schritt der Konservierung.



Gemüse fermentieren – noch gesünder
(Foto: [https://blog.lavita.de/fermentieren/...](https://blog.lavita.de/fermentieren/))

Nun wird das Sauerkraut luftdicht verschlossen. Dadurch entsteht ein sauerstoffreies, anaerobes Milieu, das dazu führt, dass die Milchsäuregärung einsetzt. Die Bakterien beginnen nun, den Zucker aus dem Weißkohl in Milchsäure umzuwandeln. Dadurch wiederum entsteht ein saures Milieu, das verhindert, dass sich Schimmelpilze oder andere Fäulniserreger ausbreiten können. Man spricht davon, dass der Kohl nun „milchsauer-vergoren“ ist.

Das Fermentieren von Sauerkraut dauert in der Regel zwischen drei und sieben Wochen. Je wärmer die Umgebungstemperatur bei der Fermentation, desto schneller fermentiert der Kohl.“

Warum sind fermentierte Lebensmittel so gesund? Dazu schreibt Christian John:

„Da fermentierte Lebensmittel nicht mit Wärme behandelt werden, bleiben die Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und auch Enzyme in ihnen nahezu vollständig erhalten. Zu ihnen gesellen sich noch die bereits angesprochenen Milchsäurebakterien. Wenn wir fermentierte Lebensmittel essen, nehmen wir also deren Nährstoffe genauso auf, wie besagte probiotische Milchsäurebakterien, die besonders gut für unseren Darm sind. Denn sie siedeln sich in unserer Darmflora an und leisten bei der Aufnahme von Nährstoffen wertvolle Dienste.

Übrigens: Sauerkraut aus der Dose oder dem Glas wird in der Regel bereits bei der Herstellung erhitzt. Dadurch werden die wertvollen Milchsäurebakterien abgetötet und Vitamine zerstört. Darum lohnt es sich durchaus, Gemüse selbst zu fermentieren.“

Ein Rezept gibt es auch in dem Artikel. Viele weitere im Internet. Gebraucht wird dabei immer:

- *Gemüse Ihrer Wahl (Ich nehme meist Weißkohl mit etwas Möhre und Paprika.),*
- *Salz, Gewürze (Ich nehme fürs Sauerkraut Pfeffer, Kümmel und Wacholder) und Wasser*
- *ein entsprechend großes verschließbares Gefäß (Gär-Topf, Einweckglas oder Schraubglas),*

- *ein geeignetes scharfes Messer und Schneidbrett bzw. einen Gemüsehobel und*
- *etwas Zeit.*

Zuerst wird das Gemüse zerkleinert. Je kompakter das Gemüse ist, desto kleiner sollten die Streifen bzw. Stücke sein. Weißkohl kann man statt zu schneiden auch gut hobeln.

Dann wird das zerkleinerte Gemüse mit den Gewürzen und Salz in einer großen Schüssel gestampft und/oder gerührt (je nach Konsistenz des Gemüses). Danach wird es schichtweise in das vorher heiß ausgespülte Gärgefäß gefüllt und festgedrückt. Das Gefäß bitte nicht bis zum Rand füllen, durch die Gärung entstehen Gasblasen die das Ganze sonst zum Überlaufen bringen!*

Zum Schluss wird das Ganze mit Wasser oder einer Salzlake übergossen. Das Gemüse muss dabei vollständig bedeckt sein. (Man kann eine Untertasse oder einen flachen Stein zur Beschwerung verwenden.)*

Nun wird das Gefäß verschlossen und mindestens eine Woche bei Raumtemperatur stehen gelassen. Einmal am Tag muss der Deckel gelüftet werden um den entstehenden Druck entweichen zu lassen.

Nach der ersten Woche bei Raumtemperatur stellt man das Glas mit dem fermentierten Gemüse kühler, z.B. in den Keller oder in den Kühlschrank; es ist dann relativ lange haltbar. Bei der Entnahme einer Portion ist darauf zu achten, dass das Gemüse danach wieder von Lake bedeckt ist.

() Zum Thema Salz: 1-3% Salz ermöglicht die größte Vielfalt fermentierender Mikroorganismen und bringt ein gutes Aroma. Das bedeutet 10 bis 30 Gramm (ca. 2 bis 6 Teelöffel) Salz auf 1 kg Gemüse und Wasser. (Ich bereite immer eine Salzlake mit ca. 4 Teelöffeln Salz auf einen halben Liter Wasser für Sauerkraut.) Man sollte immer Salz ohne Rieselhilfen oder Jodzusatze, welche die Fermentation beeinträchtigen, verwenden.*

Im Internet sind noch viele Rezepte für fermentiertes Gemüse zu finden. Hier einige Links:

<https://www.rohkost.de/rezepte/fermentieren-mit-salzlake-anleitung-boris-lauser/>

<https://blog.knappschaft.de/fermentieren-salzlake/>

<https://www.schmecktnachmehr.de/salzgurken-fermentieren/>

Man kann auch immer mit viel Phantasie eigene Kreationen ausprobieren – es macht Spaß und ist gesund.

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