



## Newsletter Dezember 2020

### Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Die Bestimmungen bezüglich Corona-Regeln werden ja nun wahrscheinlich noch verschärft, so dass bis auf weiteres unsere **Mitglieder-versammlungen ausfallen** werden. Wenn wir uns dann wieder treffen können, wird der Vorstand die Mitglieder auf den bisherigen Kanälen (Email, Post, Telefon) benachrichtigen. Es wird dann jedoch voraussichtlich ein Treffen ohne Weiterbildungsvortrag.

### Urlaubstage 2021 in Bobbin auf Rügen

Jürgen Haubold hat auch für 2021 wieder Plätze im Hotel Leuchtfeuer in Bobbin reserviert; und zwar für die Zeit vom 20. Juni (Sonntag) bis 4. Juli (Sonntag). Wer Interesse hat sollte sich möglichst bald bei ihm melden!



**Bobbin** Der Ort liegt in unmittelbarer Nähe des 60 Meter hohen Tempelberges, der eine Aussicht über den westlich gelegenen Großen Jasmunder Bodden bietet. An klaren Abenden kann man Leuchttürme der Insel Hiddensee und von Kap Arkona sehen. Nördlich des Bobbiner Oberdorfs befindet sich eine Kiesgrube, deren trockener Bereich von Sanddorn bewachsen ist. Die Umgebung wird überwiegend landwirtschaftlich benutzt.

(Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Bobbin>)

### Beiträge Gesundheit und Wissenschaft

#### Leaky Gut Syndrom – Was ist das?

Diesen Ausdruck haben sicher schon viele von unseren Lesern gehört oder gelesen. Für medizinisch Ausgebildete ist da sicher alles klar. „Leaky“ heißt ja auf Deutsch leckend (von Leck = Loch). Und „Gut“ ist die englische Bezeichnung für den Darm. Also ist da vom „Löchrigen-Darm-Syndrom“ die Rede. Bei medizinischen Laien gibt es da sicher viele Fragen.

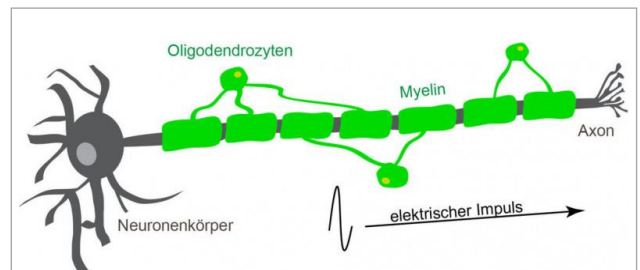
In einem Online-Gesundheitsmagazin gibt es einen ausführlichen Artikel darüber, der die meisten Fragen diesbezüglich beantwortet. Nachfolgend lesen Sie die

wichtigsten Textpassagen daraus. Der komplette Beitrag ist im Internet nachzulesen unter:

<https://www.inspiriert-sein.de/das-leaky-gut-syndrom-wenn-der-darm-loechrig-wird>

„... die Löcher im Darm bereiten keine Schmerzen und werden aufgrund ihrer Vielzahl an möglichen Symptomen nur selten richtig diagnostiziert. Dabei wird das Leaky Gut Syndrom mit unterschiedlichen Erkrankungen in Verbindung gebracht und ist wissenschaftlich längst nachgewiesen.

... Beim Leaky Gut Syndrom verändert sich die Darmschleimhaut derart, so dass Fremdstoffe aus dem Darm wie zum Beispiel Bakterien, Stoffwechselprodukte und unverdaute Nahrungsbestandteile in den Blutkreislauf gelangen können, die sonst von einer intakten Darmschleimhaut abgehalten werden. Diese in den Blutkreislauf gelangenden Fremd- und Giftstoffe können so zum Auslöser für verschiedene Beschwerden werden. ...



Oligodendrozyten umhüllen mit ihren Fortsätzen das Axon einer Nervenzelle. Sie bilden auf diese Weise eine elektrische Isolationsschicht um das Axon und erhöhen so die Leitungsgeschwindigkeit. Außerdem versorgen die Oligodendrozyten die Nervenzelle mit Energie.

© MPI f. experimentelle Medizin/ de Hoz

(Quelle: [www.myscience.de](http://www.myscience.de))

... Der Darm, genauer gesagt die Darmschleimhaut (Mukosa) bildet die Grenze zwischen Darminhalt und Körper. Hier wird sortiert, was als Nährstoff über unseren Blutkreislauf in unseren Körper gelangen soll und was als Abfallstoff besser ausgeschieden wird.

Die Darmschleimhaut besteht dabei nur aus einer sehr dünnen einschichtigen Zellreihe. Wenn die Zwischenräume der Zellen den Kontakt verlieren, wird die Zellschicht krankhaft durchlässig und man spricht vom Leaky Gut Syndrom bzw. einem löchrigen Darm. Mediziner reden dann auch von einer erhöhten intestinalen Permeabilität.

Normalerweise gelangen durch die Darmschleimhaut nur ausgewählte und zerkleinerte Nährstoffe, die unser Körper für verschiedene Funktionen benötigt. Die Durchlässigkeit wird nur dann erhöht, wenn zum Beispiel mit der Nahrung schädliche Bakterien aufgenommen wurden und die Immunzellen, die hauptsächlich im Darm wohnen, in den Blutkreislauf durchgeschleust werden, um die Eindringlinge zu

bekämpfen. Anders dagegen, wenn der Darm permanent löchrig ist und mehr durchpasst, als eigentlich sollte. Dann stehen auch unerwünschten und zum Teil schädlichen Bakterien die Tore in unseren Blutkreislauf offen.

Genauso leicht können unverdaute und toxische Nahrungsbestandteile in das Blut gelangen und so zum Allergen werden. Denn der Körper sieht sich nun einer Vielzahl an belastenden und vergiftenden Fremdstoffen konfrontiert, mit denen er möglichst schnell fertig werden muss. So können sich schleichende Infektionen breit machen, die oft lange unbemerkt bleiben.

### **Welche Krankheiten können durch das Leaky Gut Syndrom ausgelöst werden?**

#### **1. Leistungsabfall, Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Kraftverlust**

Wenn der Darm löchrig ist und andauernd Fremdstoffe in unseren Blutkreislauf gelangen, wird die Leber als Hauptorgan für die Entgiftung sehr stark beansprucht. Da die Leber gleichzeitig auch eine Hauptverantwortliche für unseren Energiehaushalt ist, nun aber nahezu ihre gesamte Aufmerksamkeit der „Schädlingsbekämpfung“ widmen muss, bleibt für die Bereitstellung von Energie für den Wirt nicht mehr viel übrig. So kommt es, dass sich vom Leaky Gut Syndrom Betroffene oft müde, ausgelaugt und schlapp fühlen.

#### **2. Allergien & Nahrungsmittelunverträglichkeiten**

Auch das Immunsystem wird durch die vielen Eindringlinge irritiert. ... In Folge dessen kann es zu Allergien gegen Stoffe kommen, die normalerweise ohne Probleme toleriert werden. Dazu zählen zum Beispiel Alkohol, Blütenpollen, Gluten, Laktose usw. Sehr häufig tritt das Leaky Gut Syndrom daher mit Asthma, Heuschnupfen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf.

#### **3. Erkältungen und wiederkehrende Infekte**

Auch mit Erkältungen und anderen Infektionskrankheiten haben Menschen mit einem löchrigem Darm oft zu kämpfen. Denn das Immunsystem ist überfordert und kann sich nicht wie bei einem Gesunden effektiv um Grippe- und Erkältungsviren kümmern. Ständig vereiterte Nasennebenhöhlen ... oder wiederkehrende Infekte sind typisch für dieses Krankheitsbild.

#### **4. Chronische Schmerzen, Entzündungen, Autoimmunerkrankungen und Krebs**

Im schlimmsten Fall greift das Immunsystem in seiner Überforderung auch gesunde Zellen an und es können Autoimmunerkrankungen bis hin zu Krebs entstehen. ...

#### **5. Mangelerscheinungen, Darmentzündungen und kaputte Darmflora**

Und als wäre das noch nicht genug, stehen auch Verdauungsstörungen auf dem Programm. Durch einen löchrigen Darm gelangt die Nahrung viel zu früh in den Blutkreislauf und wird nicht mehr richtig verdaut. Nährstoffe bleiben ungenutzt (Mangelerscheinungen mit all ihren Folgen können darauf zurückzuführen sein), einzelne Abschnitte im Darm können sich entzünden (z. B. Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn) und auch die gesunde Darmflora leidet. ...

Denn ein gesunder Darm wiederum ist die Voraussetzung für die Intaktheit der Darmschleimhaut. Im Darm also werden die Weichen für unser Wohlergehen und unsere Gesundheit gestellt.

#### **6. Depressive Verstimmungen**

Da Körper, Seele und Geist miteinander verbunden sind, wirkt sich der angeschlagene Zustand des Körpers oft auch auf das seelische Wohlbefinden der Patienten aus. ...

#### **Wodurch wird der Darm löchrig?**

Wird die Darmschleimhaut ständig durch Allergene und Fremdstoffe (z.B. aus Medikamenten, Rückständen von Pflanzenschutzmitteln in der Nahrung) gestresst, kann sie sich schließlich entzünden. Infolge der Entzündung schwillt die Schleimhaut an.

Die Schwellung der Darmschleimhaut führt zu einem dazu, dass nicht mehr genug Antikörper hergestellt werden, die schädliche Stoffe aus der Nahrung binden sollen, wodurch die Entzündung nicht mehr abklingen kann.

Zum anderen werden die Zellen der Schleimhaut durch das Anschwellen auseinander gedrückt. Die Darmschleimhaut wird also durchlässiger und es können Stoffe in den Blutkreislauf gelangen, die nicht dafür vorgesehen sind. ...

#### **Hauptauslöser für das Leaky Gut Syndrom sind:**

- glutenhaltiges Getreide (Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer)
- lektinhaltige Lebensmittel (in fast jedem Getreide und grünen Tomaten)
- Histamine aus unserer Nahrung
- verschiedene Aromen, künstliche Zusätze, Antibiotikarückstände in der Nahrung
- Antibiotika, Schmerzmittel und eventuell auch andere Medikamente
- Strahlentherapie
- psychischer Stress
- Überbelastung mit Darmpilzen, Viren oder Salmonellen

**Kleiner Hinweis am Rande:** Nicht nur über Medikamente erhalten wir Antibiotika. Inzwischen sind auch die meisten tierischen Produkte wie Fleisch, Käse, Milch usw. mit Rückständen von Antibiotika (Mittel gegen das Leben) belastet. Außerdem enthalten Lebensmittel, die in Folie eingeschweißt sind, Konservierungsmittel mit einer antibiotischen Wirkung.

Unserer Gesundheit zuliebe sollten wir die Zufuhr mit Antibiotika möglichst gering halten. Sie zerstören die guten Darmbakterien und können so zu einem löchrigem Darm führen.

Zu beachten gilt, dass nicht jeder Mensch gleich stark auf diese Stoffe reagiert. Während sich bei den einen entstehende Löcher im Darm sehr schnell wieder schließen, bleibt die Darmschleimhaut bei anderen dauerhaft durchlässig und das kann negative Folgen haben. ...

Wenn immer mehr „böse“ Bakterien durch eine geschädigte Darmschleimhaut in den Blutkreislauf gelangen, können diese sogar den Appetit des Wirtes beeinflussen. Denn schließlich wollen sie gefüttert werden. Da diese Eindringlinge vor allem von schnell verdaulichen Kohlenhydraten leben, steigt die Lust



auf Süßes, Brot, Nudeln und andere Teigwaren. Heißhunger auf diese Nahrungsmittel kann daher ein Anzeichen für das Leaky Gut Syndrom sein.

### Diagnose des Leaky Gut Syndroms



Die Hirnhäute schützen das Gehirn vor dem Eindringen von Krankheitserregern mit Plasmazellen, die ihre Ausbildung offenbar im Immunsystem des Darms erhalten. (Quelle: <https://www.aerzteblatt.de>)

Aufgrund der Vielzahl an potentiellen Symptomen, die mit dem Leaky Gut Syndrom einhergehen bzw. aufgrund vielen Faktoren die den Darm zu durchlässig machen können, kann man einen löchrigen Darm anhand der Bestimmung von Symptomen nicht eindeutig feststellen. Hierzu bedarf es einer ärztlichen Untersuchung, zum Beispiel des Stuhls oder des Blutes.

Mit dem sogenannten Laktulose Mannitol Test kann man die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut auch direkt messen. Außerdem fallen beim Leaky Gut Syndrom erhöhte Leberwerte auf, da diese durch die vielen in den Blutkreislauf gelangenden Schadstoffe besonders beansprucht wird.

### Behandlung des Leaky Gut Syndroms

Um das Leaky Gut Syndrom erfolgreich zu behandeln, sollten zunächst einmal die auslösenden Faktoren weggelassen und begleitend dazu eine ganzheitliche Darmsanierung durchgeführt werden. ...

Damit sich Darmflora wieder gesund ausbilden kann, kann man Präparate verwenden, die verschiedene Stämme von Bifidokeimen und Lactobazillus acidophilus enthalten. Diese sollten möglichst in magensäurestabilen Kapseln eingenommen werden.

... Die gleichzeitige Einnahme von Flohsamen, Chlorella oder Zeolith hilft, den Darm von belastenden Giften zu befreien. Außerdem kann bei bereits bestehenden Mineralstoffmängeln die Gabe von entsprechenden Nahrungsmittelergänzungen sinnvoll sein. (Ende der Auszüge)

*Falls Sie den Verdacht haben, vom Leaky-Gut-Syndrom betroffen zu sein, wenden Sie sich bitte an eine(n) der Naturheilkunde offen gegenüberstehenden Arzt bzw. Ärztin Ihres Vertrauens. Er bzw. sie kann sicher die entsprechenden Untersuchungen einleiten, Hinweise zu den auslösenden Faktoren geben und Ihnen bei der Behandlung zur Seite stehen.*

### Darm schützt das Gehirn vor Infektionen

*Im vorhergehenden Artikel wurde ja schon erwähnt, dass der Darm einen sehr hohen Stellenwert in Bezug auf unser Immunsystem hat. Aber wie der Darm sogar das Gehirn vor Infektionen schützt, hat ein Team von*

*amerikanischen und englischen Forschern jetzt anhand von Beobachtungen in menschlichen Gewebeproben und mit tierexperimentellen Studien herausgefunden. Im Deutschen Ärzteblatt ist ein Bericht darüber zu lesen. Nachfolgend lesen Sie die wichtigsten Aussagen des Berichtes als leicht gekürzte Auszüge. Der Komplette Artikel mit weiterführenden Links ist zu lesen unter:*

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/118091/Wieder-Darm-das-Gehirn-vor-Infektionen-schuetzt>

„Das menschliche Gehirn wird auf doppelte Weise vor Krankheitserregern geschützt. Neben einer speziellen Barriere in der Wandschicht der Endothelien, die als Blut-Hirn-Schranke bezeichnet wird, gibt es in den Hirnhäuten einen besonderen Abwehrschirm. Hier gibt es neben den Makrophagen des angeborenen Immunsystems und den T-Zellen der zellulären Immunabwehr auch Plasmazellen, die Krankheitserreger durch die Bildung von Antikörpern abwehren. Diese besondere Abwehr in den Meningen ist vermutlich notwendig, weil hier über die Sinusvenen das venöse Blut aus dem Gehirn abgeleitet wird. Die Sinus durae matris sind damit potenzielle Eintrittsporten für Krankheitserreger. ...

Zu ihrer Überraschung stellten die Forscher fest, dass die Plasmazellen nicht wie überall sonst im Inneren des Körpers IgG-Antikörper bildeten, sondern IgA-Antikörper. Diese Antikörper werden ansonsten vor allem von den Schleimhäuten der Lungen und des Darms gebildet.

Die Forscher gingen der Sache nach und untersuchten die Meningen von Mäusen, die keimfrei aufgewachsen waren. Bei diesen Tieren wird der Darm nicht von Bakterien besiedelt, was sich auch auf die Entwicklung des Immunsystems auswirkt. Die Zahl der Plasmazellen, die IgA-Antikörper bilden, ist mangels „Gegner“ vermindert. Dieser Mangel war bei den keimfreien Mäusen nicht nur in der Darmschleimhaut, sondern auch in den Hirnhäuten nachweisbar. Wenn der Darm der Tiere später mit Bakterien besiedelt wurde, stieg die Zahl der IgA produzierenden Plasmazellen nicht nur im Darm, sondern auch in den Meningen an.

Die Forscher vermuten deshalb, dass die Plasmazellen in den Hirnhäuten ihre „Heimat“ im Darm hatten. Eine Massensequenzierung von T-Zellen bestätigte dies. Die Gene für die Antikörper stimmten in den Plasmazellen aus Darm und Hirnhäuten zu 20 % überein. Da jede Plasmazelle Antikörper gegen ein spezielles Antigen bildet, kann eine so hohe Übereinstimmung kein Zufall sein.

Die Studienergebnisse belegen deshalb, dass Plasmazellen aus dem Darm für den Immunschutz des Gehirns zuständig sind. Dies erscheint den Forschern auch sinnvoll, weil die Darmbarriere nicht 100-prozentig dicht ist. ...

Immer wieder gelingt es Bakterien oder Viren, über die Schleimhaut ins Blut einzudringen. Wenn sie nicht über das Immunsystem in der Leber abgefangen werden, gelangen sie auch in das Gehirn. Dort werden sie offenbar von der Blut-Hirn-Schranke und den Immunzellen in der Umgebung der Sinusvenen abgefangen.

Die Studie ist ein weiteres Beispiel für die engen Verbindungen zwischen Darm und Gehirn. So gilt der

Darm als mögliche Eintrittspforte für Prionen, die nicht nur eine Creutzfeldt-Jakob-Krankheit auslösen, sondern auch – nach allerdings unbestätigten Hypothesen – an der Pathogenese von anderen neurodegenerativen Erkrankungen wie Morbus Parkinson oder Morbus Alzheimer beteiligt sein könnten.

Eine Stimulation des Vagusnerven ist als Behandlung für Epilepsien und Depressionen in der Diskussion. Die Einnahme von Prä- und Probiotika könnten ebenfalls in der Lage sein, Angstzustände und Depressionen zu lindern, um nur einige Beispiele für die mögliche Bedeutung einer „Darm-Hirn-Achse“ zu nennen, die allerdings in weiten Bereichen noch hypothetisch ist.“ (Ende der Auszüge)

*Auch hier wird uns wieder vor Augen geführt, wie wichtig ein gesunder Darm für unser Immunsystem ist!*

### **Myelin optimiert zuverlässige Informationsverarbeitung im Gehirn**

Im Wissenschaftsmagazin MyScience kann man online einen interessanten Artikel über einen Versuch von Wissenschaftlern des Max-Planck-Instituts für experimentelle Medizin in Göttingen und der Charité - Universitätsmedizin Berlin lesen. Die Forscher haben herausgefunden, dass Nervenzellen die zeitliche Abfolge akustischer Signale nur dann verarbeiten können, wenn sie mit bestimmten Gliazellen zusammenarbeiten. Es geht hier um die Rolle des Myelins bei der Verarbeitung von Sinneswahrnehmungen in der Hirnrinde, worüber bisher wenig bekannt war. Nachfolgend Auszüge aus dem Bericht:

„In einer Konversation können wir einzelne Worte leicht verstehen und auseinanderhalten. Im Gehirn wird die zeitliche Struktur von Sprache mit ihrer schnellen Abfolge von Lauten und Pausen und dem charakteristischen Rhythmus durch elektrische Impulse kodiert. ... Nervenzellen leiten elektrische Signale mit Hilfe ihrer Axone weiter. Die Geschwindigkeit und zeitliche Präzision, die für die Verarbeitung im Gehirn erforderlich ist, wird nur dank des Myelins erreicht - einer von sogenannten Oligodendrozyten gebildeten elektrischen Isolierung der Axone. Diese Gliazellen erhöhen einerseits die Nervenleitgeschwindigkeit. Darüber hinaus versorgen die Oligodendrozyten die Nervenzellen mit Energie in Form von Milchsäure (Laktat).

Über die Rolle des Myelins bei der Verarbeitung von Sinneswahrnehmungen in der Hirnrinde war bislang wenig bekannt. Die Forschenden haben deshalb das Hörsystem untersucht, das auf die kontinuierliche Weiterleitung von Informationen spezialisiert ist und entsprechend konstant Energie benötigt. Sie haben dazu die neuronale Aktivität der für das Hören spezialisierten Hirnrinde in genetisch veränderten Mäusen gemessen, die unterschiedliche Mengen an Myelin produzieren. „Unsere Ergebnisse zeigen, dass weniger Myelin mit geringerer Nervenzellaktivität auf wiederholte akustische Reize einher geht“, sagt Livia de Hoz, die die Studie zusammen mit Klaus-Armin Nave am Max Planck Institut für experimentelle Medizin geleitet hat.

Die Forschenden haben auch herausgefunden, dass die Nervenzellen der Mäuse mit weniger oder gar keinem Myelin kurze Pausen innerhalb eines langanhaltenden Tons schlechter identifizieren

können. Beim Menschen ist diese Fähigkeit zum Beispiel eine wichtige Voraussetzung für die Spracherkennung.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben die elektrophysiologischen Experimente zudem durch Lern- und Verhaltensstudien ergänzt. Ähnlich wie bei der neuronalen Aktivität zeigte sich auch hierbei, dass die genetisch veränderten Mäuse die in langen Tönen eingebetteten Pausen nicht als solche wahrnehmen können. „Myelin ist also unabhängig von der eigentlichen Nervenleitgeschwindigkeit wichtig, damit Nervenzellen die zeitliche Abfolge akustischer Reize korrekt entschlüsseln können“, erklärt Klaus-Armin Nave.

Könnte dies daran liegen, dass Oligodendrozyten den Axonen Energie zur Verfügung stellen? Die Forscher und Forscherinnen haben eine dritte Mausmutante untersucht, bei der lediglich die Energiezufuhr von Gliazellen zu den Axonen verringert ist, die ansonsten aber normale Myelin-Werte aufweist.

Interessanterweise zeigen diese Tiere die gleichen Defizite der zeitlichen Kodierung akustischer Signale. „Dieses Ergebnis macht es sehr wahrscheinlich, dass auch beim Verlust des Myelins die geringere Energieversorgung durch Gliazellen ein entscheidender Faktor für die Defizite bei der Verarbeitung akustischer Reize ist“, sagt die Erstautorin der Studie, Sharlen Moore. (Ende der Auszüge)

Kompletter Beitrag unter:

[https://www.myscience.de/news/2020/myelin\\_optimiert\\_zuverlässige\\_informationsverarbeitung\\_im\\_gehirn-2020-mpg](https://www.myscience.de/news/2020/myelin_optimiert_zuverlässige_informationsverarbeitung_im_gehirn-2020-mpg)

### **Tinnitus messbar?**

„Mit neuer Methode kann man Tinnitus messen“ Diese Überschrift fiel mir bei einer Internet-Recherche ins Auge. Was, wie soll das gehen, ein Geräusch messen, das nur im Gehirn des Betroffenen existiert? Im Anschluss – zur Klärung der Fragen – Auszüge aus dem Beitrag von n-tv. Komplett ist er zu lesen unter:

<https://www.n-tv.de/wissen/Mit-neuer-Methode-kann-man-Tinnitus-messen-article22176412.html>

„Dafür setzten sie insgesamt 46 Probanden - einige mit und einige ohne chronischem Tinnitus - eine spezielle Kappe auf, mit deren Hilfe die Hirnaktivität gemessen werden kann. ... Die Forscher interessieren sich dabei für bestimmte Muster, wie Gehirnbereiche miteinander in Verbindung stehen. Mit Hilfe spezieller Computerprogramme konnten sie dann bei der überwiegenden Zahl der untersuchten Fälle auf einen Tinnitus und dessen Schwere schließen.“

Die Direktorin des Tinnituszentrums an der Berliner Charité, Birgit Mazurek, spricht von einer "interessanten Studie" - auch wenn solche experimentellen Hirnmessungen bei Tinnitus-Patienten nicht ganz neu seien. Es ließe sich bislang nicht wirklich beurteilen, ob die neue Methode tatsächlich praxistauglich sei. So seien Kosten und auch Zeitaufwand unklar.

Birgit Mazurek, Direktorin des Tinnituszentrums an der Berliner Charité, spricht von einer "interessanten Studie" ... Wie stark ein Patient unter seinem Tinnitus leidet, ließe sich nur bedingt mit der nun vorgestellten Methode bestimmen.“ (Ende der Auszüge)



**Ja, ist denn schon Weihnachten?**

Ja, bald ist es wieder soweit! Leider wird nun, nachdem Corona uns schon Ostern verhagelt hat, auch Weihnachten und die Adventszeit durch den Corona-Virus und die dadurch verordneten Einschränkungen ganz anders verlaufen als wir uns alle das wünschen! Es gibt keine Weihnachtsmärkte mit Roster-, Bratapfel- und Glühweinduft. Und Familienzusammenkünfte sind, in der Adventszeit gar nicht, und zu Weihnachten nur sehr beschränkt möglich.

Nichts desto trotz wünscht der Vorstand des Netzwerkes Selbsthilfe Sachsen allen unseren Mitgliedern, Referenten, Interessenten sowie deren Angehörigen und allen Menschen, welche unserem Verein gewogen sind:

**Eine friedliche und besinnliche  
Weihnacht & einen Guten  
Rutsch in Neue Jahr 2021!**

Zum Schluss nun noch ein paar Weihnachtssprüche von mehr oder weniger bekannten Leuten.  
(Quelle der Sprüche: <https://weihnachtsgedichte-sprueche.net/neujahrswuensche.html>)

„Wenn uns bewusst wird, dass die Zeit, die wir uns für einen anderen Menschen nehmen, das Kostbarste ist, was wir schenken können, haben wir den Sinn der Weihnacht verstanden.“ – Roswitha Bloch

„Die besinnlichen Tage zwischen Weihnachten und Neujahr haben schon manchen um die Besinnung gebracht.“ - Joachim Ringelnatz



Das Geheimnis der Weihnacht besteht darin, dass wir auf unserer Suche nach dem Großen und Außerordentlichen auf das Unscheinbare und Kleine hingewiesen werden.  
(Verfasser unbekannt, Quelle: <https://weihnachten2020.guru...>)

*Bleiben Sie kritisch, gesund und optimistisch!  
Liebe Grüße,  
Erik Stein, im Auftrag des Vorstandes*

**Und denken Sie daran:  
Es kommen auch wieder bessere Zeiten!**

