



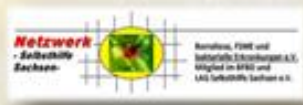
Newsletter Januar 2020

Wir, der Vorstand des Netzwerkes Selbsthilfe Sachsen, mit Jürgen Haubold an der Spitze, wünschen allen unseren Mitgliedern, Interessenten und Unterstützern ein

Gesundes Neues Jahr 2020!

Neujahrswünsche 2020 an alle Mitglieder des Netzwerkes

Ein neues Jahr nimmt seinen Lauf,
wir laufen fröhlich mit.
Im Frühjahr steigt die Sonne auf,
da geht es noch im Schritt.
Wenn überall dann Blumen sind,
da kommen wir ins Schwitzen.
Im Herbst, da weht ein frischer Wind,
wenn wir zu Tische sitzen.
Dann ist die Ernte eingebracht,
das Korn und die Melonen.
Froh sind wir in der Nebelnacht,
dass wir im Warmen wohnen.
Der Winter ist die kalte Zeit,
um sie zu überstehen,
können wir alle, weit und breit,
bald frohe Narren sehen.
Beim Narrentreiben fällt uns auf,
wie schnell die Zeit hinglitt:
Ein neues Jahr nimmt seinen Lauf,
Wir laufen fröhlich mit!
Quelle des Gedichts unbekannt



Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Unsere **Zusammenkunft im Januar** findet **am Freitag, den 10. Januar** statt. Wir treffen uns, wie gewohnt **um 15:30 Uhr** im „Schwaneneck“ in Burgstädt (09217 Burgstädt, Herrenstraße 21).
Im **Februar**, und zwar **am Donnerstag, den 27.02.2020, um 15 Uhr** ist ein **Vortrag** zum Thema „Schaufensterkrankheit“ geplant. Der **Chefarzt Herr Dr. med. Karagiannis** der **Klinik für Gefäß- und endovaskuläre Chirurgie** im **Diakoniekrankenhaus Chemnitzer Land gGmbH** ist der Referent im „Schwaneneck“.

Wir bitte um Teilnahmemitteilungen!

Mitgliederversammlung und Weihnachtsfeier

Unsere ordentliche Mitgliederversammlung für 2019 und die Weihnachtsfeier fanden diesmal im „Waldhotel Lauenhain“ statt. Nach einem wohlschmeckenden Mittagessen in der Gaststube begaben wir uns in den Versammlungsraum.

Dort begrüßte der Versammlungsleiter Jürgen Haubold um ca. 13:40 Uhr die Vereinsmitglieder und einen Gast. Danach eröffnete Herr Haubold die Mitgliederversammlung. Nach der Beschlussfassung über die Zulassung des anwesenden Gastes und der Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung wurde die Beschlussfähigkeit festgestellt. Es waren 32 stimmberechtigte Mitglieder anwesend und es lagen 5 Vollmachten vor.



Unser Versammlungsleiter und Vereinsvorsitzender Jürgen Haubold (Foto: H. Gießner)

Es folgte die Mitteilung der Tagesordnungspunkte durch den Versammlungsleiter. Danach verlas Peter Franke die Rechnungsprüfungsberichte für die Jahre 2018 und 2019. Es gab keine Beanstandungen, welche einer Entlastung des Vorstandes für beide Geschäftsjahre entgegenstanden. Der Beschluss zur Entlastung des Vorstandes fiel dementsprechend einstimmig aus.

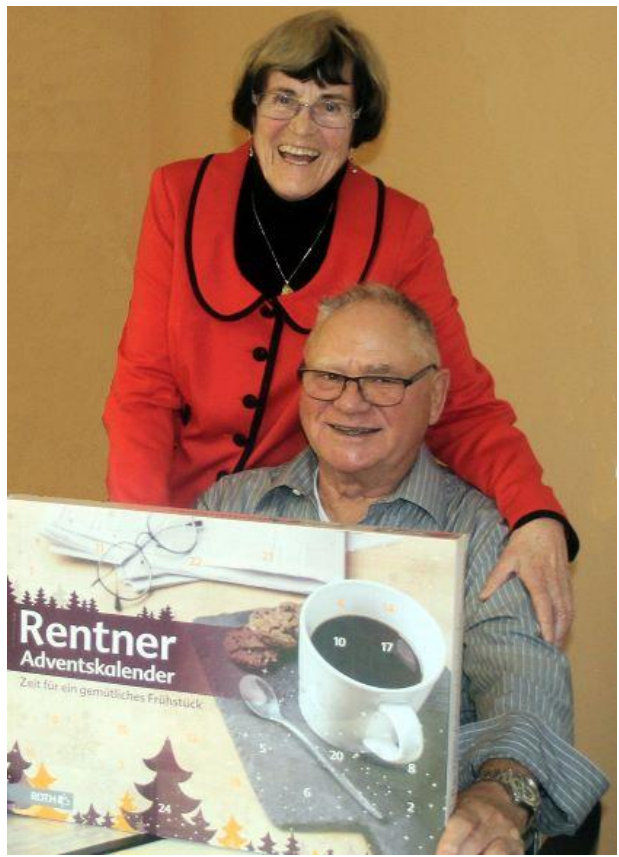


Begrüßung der Mitglieder (Foto: H. Gießner)

Danach stellte ich als Schatzmeister des Vereins den Entwurf des Haushaltsplanes für das Jahr 2020 vor.

Dazu gab es keine Fragen oder Ergänzungen. Das Protokoll führte Frau Beate Maier.

Nach Abschluss der ordentlichen Mitgliederversammlung ging es dann mit dem „geselligen“ Teil der Veranstaltung, der Weihnachtsfeier weiter. Es gab Kaffee und Kuchen, viele Gespräche und auch wieder einen Beitrag unserer Verse-Schmiedin, Astrid Lose.



Er kann immer noch lachen, auch Dank Astrid!
(Foto: H. Gießner)

Der humoristische Höhepunkt des Nachmittags war dann aber der „Äggsbärde“ Klausi aus Frankenberg. Mit seinen geschilderten Erlebnissen und Gesangseinlagen hat er sehr zur Stimmungsaufhellung beigetragen.



Klausi aus Frankenberg und sein Publikum
(Foto: H. Gießner)

Insgesamt war es wieder ein gelungener Tag, der sicher jedem der dabei war noch eine geraume Zeit im Gedächtnis bleiben wird.

Erik Stein

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft

Die Lyme -Krankheit – wo kommt sie her und woraus besteht sie?

In den BZK Mitglieder News vom Dezember 2019 hat die Vorsitzende des BZK (Bundesverband Zeckenkrankheiten – Neurotrope Erreger e.V.), Christel Schmedt einen äußerst interessanten Artikel mit Hintergrundinformationen veröffentlicht. Frau Schmedt hat uns erlaubt, ihren Text für unseren Newsletter zu verwenden. Deshalb möchten wir diese Informationen hier auch unseren Mitgliedern zukommen lassen. Nachfolgend der Text aus BZK Mitglieder News:

Borrelien oder Spirochäten gab es schon immer, schon Ötzi lief damit herum und niemand kann sich vor den 70-iger Jahren daran erinnern, dass man diese nicht oder nur so schwer behandeln konnte. Was ist aber nun bei den Betroffenen mit der sog. Lyme-Borreliose heute anders? Was sind das für Erreger, die allen Antibiotika und weiteren Behandlungen so hartnäckig trotzen?

Die vielen aktuellen Berichte und Dokus aus dem In- und Ausland lassen erkennen, dass in den USA viele Menschen inzwischen überzeugt sind, dass die Lyme-Krankheit in Wirklichkeit ursächlich etwas ganz Anderes ist, Bezug zur Biowaffenforschung hat und wahrscheinlich zusammengesetzt aus manipulierten Bakterien und Viren ist, ein Hybriderreger, keine Borrelien, aber eingebracht in Zecken. Und diesen neuen Hybrid-Erreger soll es erst nach 1975 geben - aus einem Biowaffenlabor des Militärs in den USA, Lyme, Connecticut verbreitet worden.

Es gibt aktuell in den USA Aufklärungskampagnen, die eine offizielle Anfrage an die Regierung eingeleitet haben und Klage gegen die CDC, die Gesundheitsbehörde der USA erhoben hat in Bezug darauf, ob die Lyme eine Biowaffe ist durch modifizierte Erreger und bewusst ausgesetzt wurde.

Das Parlament in den USA hat nun das Verteidigungsministerium (Pentagon) aufgefordert mitzuteilen, ob Zecken für den biologischen Kampf bewusst manipuliert wurden und absichtlich oder unabsichtlich in die Umwelt gelangten.

Den Parlamentariern, die das wissen wollen, geht es darum, dass ein solches Wissen für eine erfolgreiche Bekämpfung der Borreliose notwendig sei. Jetzt muss der Kongress mit einer solchen Untersuchung einverstanden sein damit diese offensichtlich im Raum stehende Frage geklärt werden kann. Jedoch rechnet kaum jemand damit, dass die Militärs und die Regierungen irgendetwas freiwillig zugeben und sich an den Aufklärungen beteiligen.

Wie von der *New York Times* bestätigt wurde, enthalten die von *Newsday* offen gelegten Dokumente Pläne, damals die sowjetische Wirtschaft zum Erliegen zu bringen, indem durch die Ausbreitung von Krankheitserregern der Tierbestand dezimiert wird.

Ein umfassender und unbedingt zu lesender Bericht für hier Interessierte ist von der Dr.-Rath-Foundation verbreitet worden: www.dr-rath-foundation.org/2018/08/the-

[hidden-history-of-lyme-disease-links-to-biological-warfare-research/?lang=de](#)

Es gibt aber noch sehr viele weitere Zeitungsberichte von Spiegel, Stern, Ärztezeitung usw., die wir in unser Mitglieder-Forum eingestellt haben.

Sogar der vielgerühmte, viel gelobte Willi Burgdorferi ist nach den Dokus involviert in das geheime Biowaffenprogramm, und soll langjähriger Mitarbeiter davon gewesen sein.

Laut Newby (Autorin von dem Buch „BITTEN: The Secret History of Lyme Disease & Biological Weapons“ - sie hatte noch kurz vor dessen Tod ein Interview mit ihm) war der 2014 verstorbene Entdecker der Borreliose, Willy Burgdorfer, auch Experte für Biowaffen. So erklärte auch der Politiker Smith, dass Burgdorfer gemeinsam mit anderen Forschern Zecken mit Erregern ausgestattet habe, um schwere Behinderungen, Krankheiten oder sogar Todesfälle bei möglichen Feinden zu verursachen.

Laut Newby würde alles darauf hindeuten, dass es sich bei den Lyme-Verursachern aber nicht um Borrelien handeln soll, weil viel zu unpraktisch für eine Biowaffe. Zitat: „Zuerst bin ich sehr einverstanden, dass das Lyme-Bakterium, Borrelia burgdorferi, eine "unwahrscheinliche Waffe" wäre. Dieser Organismus reproduziert sich sehr langsam und es kann nicht in großen Mengen produziert werden, wie andere Zecken Agenten, wie z.B. die Tularämie der Hasenartigen.

Die Beweise, die im Buch „Bitten“ gelegt wurden, führen uns zu der Annahme, dass ein anderer Organismus, wahrscheinlich ein Rickettsien-Viral-Hybrid, von militärischen Wissenschaftlern erschaffen wurde und dass Willy B. gebeten wurde, es zu verdecken. Wie bei diesem Artikel scheint das Lyme-Bakterium, das erstmals in einem Journal im Jahr 1982 beschrieben wurde als Lyme-Borreliose, eine bequeme Irreführung zu sein zu dem, was das Militär nicht will, dass wir sehen.“ Ende Zitat

Zitate aus dem Link von der Dr. Raht-Foundation:

Obwohl Pasteur, Koch und andere vor über einem Jahrhundert die Ursachen der meisten Infektionskrankheiten erkannt hatten, blieb die Entstehung der Borreliose – glaubt man der offiziellen Story – bis 1982 unerkannt. Damals sorgte die Publikation der Ergebnisse von Willy Burgdorfer und seinen Kollegen im Wissenschaftsmagazin Science für internationales Aufsehen in den Medien. Darin berichteten sie über eine neu entdeckte Spezies aus der Gattung Borrelia – den mutmaßlichen Grund für die Krankheit. Doch wie eingangs erwähnt, gelingt es mit der offiziellen Version nicht, Antwort auf die entscheidende Frage zu geben: Weshalb konnte ein pathogener Erreger von solcher Bedeutung der eingehenden Beachtung durch medizinische Forscher so lange entgehen?

Lesen Sie weiter in dem Link oder im Forum!

Lyme ist a priori eine multi-infektiöse Erkrankung vieler Erreger und elementarer Grund-erkrankungen von Dr.med. Helmut B Retzek am 4. Mai 2019: www.homeopathy.at/lyme-ist-a-priori-eine-multi-infektiöse-erkrankung-nicht-nur-borreliose

Die vielen Bakterien und Viren sind u.a. im genannten Link alle benannt.

Neue 2018er Studie: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30374055> hat 400 Borrelien-Erkrankte auf 20 Co-Infektionen untersucht: 85% aller Betroffenen zeigten im Test mehrere Infektionen. „Borreliose“ muss man daher a priori immer als eine Infektion mit multiplen Keimen betrachten! Borrelien produzieren TGF-β, IL-10 und haben andere Tarnmaßnahmen (z.B. Kopplung an Parasiten), so dass das Immunsystem ausgehebelt wird und bei einem bestimmten Prozentsatz der infizierten Patienten gar keine Antikörper produziert werden.

Parasiten sind zentrale Vektoren für Lyme! Die Forschung des späten Alan Macdonald war klar: im Hirn wimmelt es oft von Nematoden, die in ihrem Darm Borrelien symbiotisch mitschleppen. Wir haben sowohl Parasiten als auch Pilze als auch Borreliose als Träger der Neurodegeneration ‚beginnende Demenz‘ in der Praxis erlebt, behandelt und geheilt! Ende Zitat

Jetzt kommen wir zu dem ganz wichtigen Thema: Manche Würmer fressen und beherbergen Bakterien – gut geschützt! Das bedeutet, dass man zuerst die Würmer, insbesondere Saugwürmer, also die Egel, eliminieren muss, bevor man überhaupt an eine Behandlung von Erregern geht. Aber diese Saugwürmer werden so gut wie nie oder selten schulmedizinisch erkannt, nicht durch eine Stuhlprobe und auch nicht mit den meisten anderen Labortechniken. Wir haben das auch erst lernen müssen: Wir dachten in den ersten Jahren, wir hätten mit der Bioresonanz und der Radionik alle Erreger erfolgreich eliminiert, aber die Würmer konnten wir damit nicht erledigen – und nach ca. ½ Jahr waren die Erreger wieder da! Erst nachdem zuerst die Würmer mit einer Wurmkur (Mebendazol) und einer nochmaligen Wiederholung erledigt wurden, griff auch die Behandlung!

Mikroskopie und Würmer

Ein Video, das man sich ansehen sollte. <http://bewusst.tv/mikroskopie-und-wuermer/>

Gunnar Torbohm unterhält sich mit Jo Conrad über die Problematik der oft nicht diagnostizierten Borrelien, Bakterien etc. Diese können auch durch Würmer in den Körper kommen und seien leicht unterm Mikroskop erkennbar, was aber aus bestimmten Gründen offenbar heute nicht mehr erkannt wird oder werden soll. Ebenso über Botulismus und die Entwicklung eines Mittels, das hilfreich sein könnte.

Und noch ein sehr gutes Video:

Visite - Wie die Darmflora das Gehirn krank macht - Heilung mit Propion.

www.youtube.com/watch?v=tenIkEkDZkk&feature=emb_title

Mit freundlichen Grüßen

Bundesverband Zecken-Krankheiten e.V.

im Namen des Vorstandes

Christel Schmedt

(Ende des Auszuges)

Die Informationen unter den angegebenen Links sind auch sehr empfehlenswert!

Kritische Anmerkungen zur S3 Leitlinie

Im Deutschen Ärzteblatt (Dtsch Arztebl Int 2019; 116: 344; DOI: 10.3238/arztebl.2019.0344a) haben die Ärzte PD Dr. med. Walter Berghoff, Dr. med. Barbara Weitkus, Dr. med. Petra Seidel-Hopf und Dr. med. Charlotte Steiner Anmerkungen zur umstrittenen S3-Leitlinie Neuroborreliose veröffentlicht. Der Link dazu ist:

www.aerzteblatt.de/treffer?mode=s&wo=17&typ=16&aid=207028&s=Anmerkungen&s=Kritische

Diese Anmerkungen sollen auch an dieser Stelle gekürzt weitergegeben werden:

Die Leitlinie (LL) der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN), und die entsprechende Publikation im Deutschen Ärzteblatt enthalten mehrere gravierende Fehler, die zur Irreführung auf medizinischem und forensischem Gebiet führen. Die LL DGN beruht insbesondere bezüglich des Spätstadiums nicht auf evidenzbasierter Literatur, sondern auf einem strukturierten Konsens. Es handelt sich somit um eine S2k-Leitlinie und nicht, wie fälschlich dargestellt, um eine S3-Leitlinie. Im Gegensatz zur DGN hat die Deutsche Gesellschaft für Dermatologie ihre Leitlinie zur Lyme-Borreliose 2017 korrekt als S2k-Leitlinie bezeichnet.

Als Vorbedingung für die Diagnose einer Lyme-Neuroborreliose im Spätstadium werden ein passendes klinisches Bild, ein entzündlicher Liquor, intrathekale Antikörper und eine positive Borrelienserologie im Blut gefordert. Diese Prämissen sind für das Frühstadium belegt, nicht jedoch für das Spätstadium. Überdies fehlen in 30 % der Fälle im Spätstadium Borrelien-Antikörper.

Im Widerspruch zur LL DGN ist die hohe diagnostische Wertigkeit des Lymphozytentransformationstests durch umfangreiche Literatur belegt. Das „post treatment lyme disease syndrome“ (PTLDS) ist eine Hypothese. Die Behauptung, dass das PTLDS Ausdruck einer Defektheilung sei, lässt sich literarisch nicht belegen. Unverständlich ist, dass die LL einen Kausalzusammenhang zwischen einer zunächst aufgetretenen Lyme-Borreliose und dem (hypothetischen) PTLDS verneint.

In der LL DGN wird ausdrücklich festgestellt, dass keine ausreichende Literatur zur antibiotischen Behandlung der Lyme-Neuroborreliose im Spätstadium vorliegt. Trotzdem wird eine Behandlung empfohlen, die sich am Frühstadium orientiert. Unerwähnt bleibt, dass umfangreiche Literatur die Persistenz der Infektion nach antibiotischer Behandlung belegt. Unzutreffend ist auch die Behauptung, dass eine vierwöchige antibiotische Behandlung die Beseitigung der Lyme-Borreliose garantiert. ...

Der Autoren erklären, dass kein Interessenkonflikt besteht.

(Ende des Auszuges)

Neuregelungen in Gesundheit und Pflege im neuen Jahr 2020

In diesem Jahr ändert sich einiges im medizinischen Bereich. Im Deutschen Ärzteblatt ist am 30. Dezember 2019 ein Überblick darüber veröffentlicht worden. Link dazu:

www.aerzteblatt.de/nachrichten/108176/Das-aendert-sich-2020-Neuregelungen-in-Gesundheit-und-Pflege

Im Folgenden möchten wir auszugsweise über die wichtigsten Änderungen hier informieren:

Apps auf Rezept und Digitales

Ärzte können künftig digitale Anwendungen, beispielsweise Tagebücher für Diabetiker oder Apps für Menschen mit Bluthochdruck verschreiben. ...

Die Krankenkassen können ihren Versicherten Angebote zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz machen. Versicherte können sich damit im Umgang etwa mit Gesundheits-Apps oder der elektronischen Patientenakte schulen lassen. Ärzte dürfen künftig auch auf ihrer Internetseite über ihre Videosprechstunden informieren.

Der Gesetzgeber hat zudem weitere Regelungen bei der Digitalisierung getroffen. So kann ein freiwilliger Beitritt zu einer Krankenkasse künftig elektronisch erfolgen. Vor einem Krankenhausaufenthalt können Versicherte Wahlleistungen elektronisch vereinbaren. Und für weitere Leistungen wie Heil- und Hilfsmittel oder häusliche Krankenpflege kann die elektronische Verordnung erprobt werden.

Damit der Wissenschaft in einem geschützten Raum aktuelle Daten für neue Erkenntnisse zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung zur Verfügung stehen, fassen die Krankenkassen Abrechnungsdaten pseudonymisiert zusammen. Die Daten können der Forschung in Form von anonymisierten Ergebnissen zugänglich gemacht werden. Die Regelung ist bis zuletzt – wie viele Gesetze Spahns – heftig umstritten gewesen. ...

Terminservicestelle

Damit Patienten schneller Arzttermine bekommen, sind die Terminservicestellen täglich an sieben Tagen in der Woche 24 Stunden bundesweit einheitlich über die Telefonnummer 116117 erreichbar. Zusätzlich soll es möglich sein, Termine online zu vereinbaren.

In Akutfällen werden Patienten auch während der Sprechstundenzeiten an Arztpraxen oder Notfallambulanzen oder auch an Krankenhäuser vermittelt. Diese Regelungen wurden mit dem „Gesetz für schnellere Termine und bessere Versorgung“ (TSVG) beschlossen und müssen bis zum 1. Januar 2020 umgesetzt sein.

Pflegepersonalkosten

Um die Pflege im Krankenhaus zu verbessern, sollen die Personalkosten für die Pflege am Bett jedes einzelnen Krankenhauses ermittelt werden und sind von den Kostenträgern zu finanzieren. ...

Rund 120 Krankenhäuser in dünn besiedelten Regionen erhalten darüber hinaus einen zusätzlichen jährlichen Zuschuss von 400.000 Euro. Um in pflegesensitiven Krankenhausbereichen eine Mindestausstattung mit Pflegepersonal sicherzustellen, werden seit 2019 schrittweise Pflegepersonaluntergrenzen eingeführt. Für die Bereiche Neurologie, neurologische Frührehabilitation, Schlaganfallereinheit und Herzchirurgie werden die Mindestgrenzen per Verordnung neu festgelegt. ...

Pflegeberufsausbildung und Pflegekosten

Um die Ausbildungen in der Kranken-, Alten und Kinderpflege an die fachlich gestiegenen Anforderungen an die Versorgung in der Pflege anzupassen und den Beruf attraktiver zu machen, startet eine neue moderne Ausbildung.

Nach dem Mitte 2017 beschlossenen „Gesetz zur Reform der Pflegeberufe“ werden die bisherigen Ausbildungen zu einer neuen generalistischen Pflegeausbildung zusammengeführt. Alle Auszubildenden erhalten zunächst zwei Jahre lang eine gemeinsame, generalistisch ausgerichtete Ausbildung. Auszubildende, die im dritten Jahr die generalistische Ausbildung fortsetzen, erwerben den Berufsabschluss „Pflegefachfrau“ bzw. „Pflegefachmann“. Möglich ist auch ein gesonderter Abschluss in der Altenpflege- oder der Gesundheits- und Kinderkrankenpflege, wenn sie für das dritte Ausbildungsjahr eine entsprechende Spezialisierung wählen.

Eine kostenfreie Ausbildung soll das Gesetz gewährleisten. Auszubildende haben einen Anspruch auf eine angemessene Ausbildungsvergütung. Lehr- und Lernmittel werden finanziert, Schulgeld darf nicht erhoben werden.

Entlastungen gibt es ab dem neuen Jahr auch für Kinder von Pflegebedürftigen. Sie werden erst ab einem Jahresbruttoeinkommen von 100.000 Euro an den Pflegekosten für ihre Eltern beteiligt.

Kinderärzte, Hebammen und Notfallsanitäter

Hebammen werden in Zukunft in einer Hochschulausbildung mit hohem Praxisanteil ausgebildet. Das duale Studium wird mit einer staatlichen Prüfung und einem Bachelor abgeschlossen. Das Gesetz zur Reform der Hebammenausbildung sieht eine Vergütung der Studierenden während der gesamten Dauer des Studiums vor.

Im Notfallsanitätergesetz wird die Frist, in der sich Rettungsassistenten zum Notfallsanitäter weiterqualifizieren können, um drei Jahre bis 2023 verlängert.

Damit künftig mehr Kinder- und Jugendärzte zur Verfügung stehen, müssen jährlich mindestens 250 angehende Kinder- und Jugendärzte Plätze in der Förderung der Weiterbildung in der ambulanten fachärztlichen Versorgung erhalten. Das wird mit dem MDK-Reformgesetz geregelt.

Masernimpfpflicht

Zum besseren Schutz vor Masern hat der Bundestag ein Gesetz für eine Impfpflicht beschlossen. Es soll zum 1. März 2020 in Kraft treten. Eltern müssen dann vor der Aufnahme ihrer Kinder in Kitas oder Schulen nachweisen, dass diese geimpft sind. Für Kinder, die schon zur Kita oder in die Schule gehen, muss der Nachweis bis zum 31. Juli 2021 erfolgen. Bei Verstößen drohen bis zu 2.500 Euro Bußgeld. Die Impfpflicht gilt auch für Personal in medizinischen Einrichtungen.

MDK, Implantate, G-BA, Hepatitis-C

Die Medizinischen Dienste, die im Auftrag der Krankenkassen tätig werden, werden alle zu eigenständigen Körperschaften des öffentlichen Rechts. Auch das regelt das „Gesetz für bessere und unabhängige Prüfungen“ (MDK-Reformgesetz).

Damit sollen die Medizinischen Dienste organisatorisch von den Krankenkassen gelöst werden. Ziel ist es, dadurch ihre Unabhängigkeit zu gewährleisten.

Menschen mit Implantaten sollen ab dem neuen Jahr schneller über mögliche Risiken oder Komplikationen mit dem jeweiligen Produkt informiert werden können. Das „Gesetz zur Errichtung eines Implantateregisters“ regelt den Aufbau und die Funktion eines solchen Registers.

Damit der medizinische Fortschritt schneller in die vertragsärztliche Versorgung kommt, muss der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) die Bewertung neuer Untersuchungs- und Behandlungsmethoden in zwei statt bisher drei Jahren abschließen. ...

Durch eine Änderung des Anti-D-Hilfegesetzes behalten Frauen, die bei einer Immunprophylaxe in der ehemaligen DDR mit Hepatitis-C infiziert wurden und deren Gesundheitszustand sich gebessert hat, durch die Einführung eine Bestandsschutzregelung weiterhin oder wieder ihre monatliche Rente.

Apotheken

Der Not- und Nachtdienst in den Apotheken wird ab 2020 besser vergütet. Der Festzuschlag steigt nach der Verordnung zur Änderung der Apothekenbetriebsordnung und der Arzneimittelpreisverordnung pro abgegebenem verschreibungspflichtigem Arzneimittel von 16 auf 21 Cent.

Für Betäubungsmittel und andere dokumentationsaufwendige Arzneimittel erhalten Apotheken nach der Verordnung zur Änderung der Apothekenbetriebsordnung und der Arzneimittelpreisverordnung einen Zuschlag von 4,26 Euro (bisher 2,91 Euro).

Betriebsrenten

Pflichtversicherte Betriebsrentner werden ab Januar bei den Krankenkassenbeiträgen entlastet. Betriebsrenten bis 159 Euro im Monat bleiben frei von Krankenkassenbeiträgen. Erst bei Überschreiten des Freibetrags sind künftig Beiträge zu zahlen. ...

Früherkennung und Zahnersatz

Ebenfalls ausgebaut wird im neuen Jahr das Leistungsangebot der Krankenkassen. Ab 1. Januar 2020 haben alle Frauen ab 20 Jahren einen Anspruch auf neue Leistungen zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs (Zervixkarzinom).

Zudem steigen im Herbst nächsten Jahres die Festzuschüsse zum Zahnersatz von derzeit 50 Prozent auf 60 Prozent der Kosten.

Selbsthilfe

Organisationen der gesundheitlichen Selbsthilfe erhalten ab 2020 eine höhere Förderung durch die Krankenkassen: 70 statt bisher 50 Prozent der Basisfinanzierung (z.B. Raummiete, Materialkosten) werden übernommen. Das sieht das TSVG vor. Zudem sind die Krankenkassen mit dem DVG verpflichtet, in der gesundheitlichen Selbsthilfe verstärkt digitale Anwendungen (wie etwa Internetforen) zu fördern.

Krankenkassenfinanzen

Der durchschnittliche ausgabendeckende Zusatzbeitragssatz in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) wird um 0,2 Prozentpunkte auf 1,1 Prozent angehoben. Das hat das BMG im Bundesanzeiger bekanntgeben.

Wie hoch der individuelle Zusatzbeitragssatz tatsächlich ausfällt, legt jede Krankenkasse für ihre Mitglieder selbst fest. Allerdings dürfen Krankenkassen mit Finanzreserven von mehr als einer Monatsausgabe (dies sind aktuell deutlich mehr als die Hälfte aller Krankenkassen) ihren Zusatzbeitragssatz nicht anheben.

Außerdem sind die Krankenkassen mit dem MDK-Reformgesetz zum schrittweisen Abbau überschüssiger Finanzreserven verpflichtet. Somit profitieren deren Versicherte zeitnah bei der Festlegung der kassenindividuellen Zusatzbeiträge. © may/EB/dpa/aerzteblatt.de (Ende der Auszüge)

Vegane Ernährung und Testosteronspiegel!

Überraschendes über Ernährung gibt es unter dem Link <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/testosteronspiegel-steigt-mit-dieser-ernaehrung> zu lesen, einem Beitrag über den Zusammenhang von Ernährung und Testosteronspiegel. Nachfolgend möchte ich Auszüge daraus zur Kenntnis bringen.

Testosteron steht für Potenz, für Muskeln, für markante Gesichtszüge, kurz für echte Männlichkeit. Mit einer bestimmten Ernährung können Männer offenbar ihren Testosteronspiegel steigen lassen. Fleisch oder Milchprodukte gehören allerdings nicht zu dieser Ernährungsform. ...

Die These, dass Männer, die sich rein pflanzlich ernähren (Veganer), weniger maskulin sein sollen oder sogar femininer als Männer, die sich omnivor (*bedeutet: Allesfresser; Anm. der Red.*) ernähren, kann nun aufgrund neuer medizinischer Untersuchungen verworfen werden. Das genaue Gegenteil scheint der Fall zu sein:

Bei vegan essenden Männern zirkulieren um 8 % höhere Konzentrationen an Testosteron im Blut als bei vegetarisch essenden Männern und sogar um ganze 13 % höhere Testosteron-Konzentrationen als bei den sog. Allesessern. ...

Wissenschaftler verglichen in einer Studie die Blutwerte von 696 Männern. Ein Drittel ernährte sich omnivor, ein Drittel vegetarisch und ein weiteres Drittel vegan.

Ungefähr für die Hälfte der höheren Testosteron-Konzentrationen bei den Veganern konnte der niedrigere BMI (*Body-Mass-Index*) als ursächlicher Faktor identifiziert werden.

Die andere Hälfte der erhöhten Testosteron-Konzentrationen war jedoch unabhängig vom BMI und konnte direkt auf die rein pflanzliche Ernährungsweise zurückgeführt werden, wobei die genauen Mechanismen, durch welche eine vegane Ernährung explizit zu erhöhten Gesamt-Testosteronspiegeln im Blut führt, nicht weiter untersucht wurden.

Niedriger BMI erhöht Testosteronspiegel

Aus mehreren wissenschaftlichen Abhandlungen ist bekannt, dass vegan essende Menschen im

Durchschnitt einen signifikant niedrigeren BMI gegenüber normal essenden (also auch Fleisch und Milchprodukte essenden) Menschen aufweisen. Dabei ist der BMI umso niedriger, je geringer die verzehrte Menge an tierischen Produkten.

Umfassende Daten diesbezüglich lieferte die grosse EPIC-Oxford Studie, bei welcher insgesamt 37.875 Teilnehmer involviert gewesen waren. Bei sich vegan ernährenden Männern wurde im Durchschnitt ein um ca. 2 Punkte niedrigerer BMI (22,49 versus 24,41 kg/m) im Vergleich zu den sich omnivor ernährenden Männern ermittelt. ...

In der eingangs erwähnten Studie, in welcher die Testosteron-Konzentrationen im Blut von Veganern, Vegetariern und Omnivoren miteinander verglichen wurden, betrug der BMI-Unterschied zwischen Veganern und Allesessern sogar 3,4 Punkte und zu den Vegetariern immerhin noch 0,7 Punkte. ...

Im Alter noch höhere Testosteronspiegel

Im Durchschnitt sinkt der Testosteronspiegel nach dem Erreichen eines Hochs um das 20. Lebensjahr herum altersbedingt pro Jahr um circa 0,5 % ab.

Da vegan essende Männer im Durchschnitt mit einem um 13 % höheren Gesamt-Testosteronspiegel aufwarten können, haben sie auch im Alter noch höhere Werte, als dies bei normal essenden Männern der Fall ist. Das würde bedeuten, dass ein 50-jähriger Veganer noch über eine Testosteron-Konzentration verfügt, wie sie bei den Normalessern in aller Regel nur noch bei den Ende-30-Jährigen zu finden wäre.

Auch höhere SHBG-Werte bei veganen Männern

Das SHBG ist ein Glykoprotein, welches vor allem in den Hepatozyten (*Leberzellen*) synthetisiert wird und die Aufgabe hat, Geschlechtshormone, wie das Testosteron, zu binden und durch den Blutkreislauf zu den jeweiligen Zielorganen zu transportieren. ...

Das SHBG ist im Durchschnitt bei sich vegan ernährenden Männern um ganze 16 % höher als bei sich omnivor ernährenden Männern.

Je niedriger die SHBG- und Testosteronspiegel, umso höher das Risiko für Lebererkrankungen

Erniedrigte SHBG- und Gesamt-Testosteronwerte sind mit einer erhöhten Freisetzung von Transaminasen (*Leberenzymen*) und anderen veränderten Leber-Laborparametern verbunden, die auf einen unspezifischen Untergang von Leberzellen hinweisen. Diese Auffälligkeiten sind bei den unterschiedlichsten Lebererkrankungen im Blut nachweisbar. Insbesondere die nicht alkoholische Fettlebererkrankung, deren Ursachen stark in einer Fehlernährung begründet liegen, gehen mit erniedrigten Werten an SHBG- und Gesamt-Testosteron einher. Sicher ist dies mit ein Grund dafür, dass vegan essende Menschen eher selten an einer Fettleber erkranken.

Erkrankungen bei niedrigem Testosteronspiegel

Auch bei vielen weiteren Erkrankungen sind erniedrigte SHBG- und Testosteron-Konzentrationen im Blut feststellbar, etwa beim sog. metabolischen Syndrom – einem Begriff, der das gleichzeitige Auftreten von Übergewicht, Bluthochdruck, hohen Blutfettwerten und hohem Blutzuckerspiegel umschreibt.

... Das metabolische Syndrom zählt zu einem der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie etwa Herzinfarkte und Schlaganfälle. Gerade Veganer aber leiden deutlich seltener am metabolischen Syndrom als Allesesser, was u. a. an

Vegane Glasnudelpfanne

Passend zum Beitrag hier gleich noch ein Rezept, gefunden unter www.zentrum-der-gesundheit.de/rezept-glasnudeln-mit-pilzen.html :

Zutaten für 2 Portionen, für die Glasnudelpfanne:

- 200 g Shiitake; putzen und in Streifen schneiden
- 150 g Tofu-Natur; mit einer Gabel zerdrücken
- 100 g Glasnudeln; in kaltem Wasser 15 Min. einweichen, im Sieb abspülen, abtropfen lassen
- 100 g Karotten; waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden
- 100 g Wirsing; waschen, feine Streifen schneiden
- 100 g Mungosprossen; im Sieb abspülen, abtropfen lassen
- 1 EL gehackter Ingwer
- ½ Chilischote; in Ringe schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze:

- 100 ml Hafersahne
- 4 EL Tamari (Sojasauce)
- 3 EL Erdnussöl
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL grob gehackter Koriander
- 1 EL gerösteter Sesam (optional)
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Für die Glasnudelpfanne eine Pfanne mit 2 EL Erdnussöl erhitzen. Ingwer und Tofu darin goldbraun anbraten und mit 1 EL Tamari ablöschen. Dann auf einen Teller geben und beiseitestellen.

Die Pfanne erneut mit 1 EL Öl erhitzen und Karotten, Wirsing, Shiitake und Chiliringe darin 4 Min. braten. Dann die Glasnudeln unterheben, erhitzen und die Hafersahne, 3 EL Tamari und 1 EL Ahornsirup einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken; Tofu und Sprossen unterheben. Die Glasnudelpfanne mit Koriander und Sesam garniert servieren.



Foto: www.zentrum-der-gesundheit.de/

Weitere vegane Rezepte unter
<https://www.youtube.com/user/ZentrumDerGesundheit>
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/rezepte>

Guten Appetit!

ihren höheren SHBG- und Testosteronwerten liegen könnte, wie eine koreanische Arbeit von 2017 vermuten lässt. Dabei wurden 1.098 Männer inklusive 139 eineiige Zwillingspaare bezüglich ihrer Testosteron- und SHBG-Blutwerte miteinander verglichen. Es stellte sich heraus, dass ein (um eine Standardabweichung) höherer Gesamt-Testosteronspiegel das Risiko für das metabolische Syndrom um 31 % verringern konnte. Ein höherer SHBG-Spiegel kann das Risiko (pro Standardabweichung nach oben) sogar um 48 % reduzieren.

Niedrige Testosteron- und SHBG-Konzentrationen sprechen für erhöhte Entzündungsaktivität

Bei 451 Männern mit einem Mindestalter von 50 Jahren waren erniedrigte Testosteron- und SHBG-Konzentrationen mit einem signifikanten Anstieg der Leukozytenzahl (*weisse Blutkörperchen*) im Blut vergesellschaftet gewesen. Die Leukozyten oder auch weisse Blutkörperchen genannt, dienen in der Labordiagnostik unter anderem als Entzündungsmarker, wobei eine Erhöhung der Leukozytenzahl auf eine erhöhte Entzündungsaktivität im Körper hinweist. Anhand dieser Ergebnisse konnten die Wissenschaftler zeigen, dass erniedrigte Gesamt-Testosteron- und SHBG-Konzentrationen im Blut für einen niedriggradigen Entzündungszustand des Körpers sprechen.

Auch die daraus ableitbare Schlussfolgerung, dass vegan essende Männer aufgrund ihres höheren Testosteron- beziehungsweise SHBG-Spiegels geringere Entzündungsparameter wie Leukozyten und Lymphozyten aufweisen, konnte in Untersuchungen bestätigt werden.

Bei 25 vegan essenden Männern und Frauen waren die Blutproben auf verschiedene Parameter hin ausgewertet worden. Es zeigte sich, dass bei vegan essenden Menschen deutlich niedrigere Konzentrationen an weissen Blutkörperchen (Leukozyten, Lymphozyten) im Vergleich zur Fleisch essenden Normalbevölkerung gemessen werden konnten.

Vegane Ernährung für Männer

Die vegane Ernährung ist somit auch für Männer – die der pflanzlichen Ernährung oft skeptisch gegenüber stehen – eine sehr gut geeignete Ernährungsform. Sie scheint den Testosteronspiegel auf einem gesunden Level zu halten und schon allein damit das Risiko etlicher Erkrankungen reduzieren zu können. Bereits frühere Studien zeigten, dass die pflanzenbasierte Ernährung auch für Sportler optimal ist, das Herz schützt und das Risiko für Krebs reduzieren kann. (*Ende der Auszüge*)

Weiterführende Informationen gibt es dazu unter folgenden Links:

www.zentrum-der-gesundheit.de/news/vegane-ernaehrung-fuer-sportler-optimal-190104005.html

www.zentrum-der-gesundheit.de/vegane-ernaehrung-bei-krebs.html

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