



Newsletter Juli 2020

Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Die nächste **Versammlung** ist am **Freitag, den 14. August 2020, 15:30 Uhr**, im „Schwaneneck“ **Burgstädt**. Bisher ist kein Vortrag geplant. Es gibt aber sicher Bedarf an persönlichem Austausch.

Wir bitten dringend um **Anmeldung**, per Telefon oder E-mail (siehe oben)!

Bitte haltet das Wochenende vom **24.-27. Sept. 2020** für unser 15-jähriges Jubiläum frei!

Es wird dort auch die ordentliche Mitgliederversammlung 2020 durchgeführt.

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft

Zitronensäure bringt Aluminium ins Gehirn

Beim Stöbern im BZK-Forum ist mir ein Beitrag aufgefallen, welcher mich aufhorchen ließ. Es geht darum, dass Zitronensäure Aluminium ins Gehirn transportiert. Dass man säurehaltige Lebensmittel nicht mit Alu(-Folie) in Verbindung bringen soll, weiß man ja. Aber dass gerade die Zitronensäure dieses Metall ins Gehirn bringt, das war mir nicht so bewusst.

Daraufhin habe ich etwas recherchiert und bin im Online-Magazin „Zentrum der Gesundheit“ auf einen (wieder mal sehr ausführlichen) Artikel gestoßen. Auch im „Focus-Online“ gibt es einen Bericht (welcher kürzer ausfällt).



Foto: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de>

Zitronensäure bringt Aluminium (und andere Metalle) ins Gehirn, weil sie ein Komplexbildner und gleichzeitig ein körpereigener Stoff des Menschen ist.

Zitat „Zentrum der Gesundheit“: „... Sie entsteht im Rahmen des so genannten Zitronensäurezyklus als Zwischenprodukt. Dieser Prozess, auch Citratzyklus genannt, beschreibt eine komplexe Folge biochemischer Reaktionen, die in den Mitochondrien der Zellen ablaufen und dem Zweck der Energiegewinnung dienen. Am Ende dieses Prozesses wird die Zitronensäure dann zu Kohlendioxid und Wasserstoff abgebaut.“

Und zum Thema Komplexbildner heißt es bei „Focus-Online“ (ähnlich auch bei „Zentrum der Gesundheit“):

„Diese haben die Fähigkeit, Schwermetalle wie z. B. Blei, aber auch das Leichtmetall Aluminium an sich zu binden. Als Komplexbildner soll Zitronensäure die in Lebensmitteln enthaltenen Spuren gesundheitsschädigender Metalle binden und somit ungefährlich machen. Der Nachteil: Zitronensäure ist leider auch in der Lage, die Blut-Hirnschranke zu überwinden. So transportiert Sie die gebundenen Metalle ins Gehirn - mit möglichen gesundheitlichen Folgen.“

Aber warum ist in so vielen industriell hergestellten „Lebensmitteln“ künstliche Zitronensäure, auch als E330 bezeichnet?

Zitronensäure fungiert in den „Lebensmitteln“ als Säuerungsmittel, Säureregulator, Schmelzsalz (in Schmelzkäse) und Konservierungsmittel (reduziert Oxidationsprozesse, die durch Sauerstoff- und/oder Lichteinflüsse den Verderb von Lebensmitteln beschleunigen). Und in ihrer Eigenschaft als Komplexbildner macht sie die Spuren von gesundheitsschädigenden Metallen unschädlich. Außerdem sorgt sie für einen fruchtigen Geschmack.

Hergestellt wird sie industriell mit Hilfe des gentechnisch manipulierten schwarzen Schimmelpilzes *Aspergillus niger*. Das klingt nicht so appetitlich, aber es ist sehr billig. Die Nährlösung für die Schimmelpilzkulturen wird meist auch aus gentechnisch veränderten Pflanzen hergestellt. Und da Antibiotika verwendet wird, um Bakterien von der Nährlösung fernzuhalten, können u.U. auch davon Reste in der fertigen, industriellen Zitronensäure vorhanden sein. Alles im Allen macht das nicht gerade Appetit auf mehr!

Außerdem schädigt Zitronensäure den Zahnschmelz, vor allem durch die Verbindung mit dem meist hohem Zuckergehalt der Produkte.

Warum Zitronensäure Aluminium ins Gehirn und andere Organe bringen kann und wie schädlich das Metall dort ist, möchte ich anhand nachfolgender Auszüge aus dem Artikel vom „Zentrum der Gesundheit“ veranschaulichen:

„Aluminium kann sowohl über die Nahrung aufgenommen werden als auch über die Haut in den Körper gelangen, wie beispielsweise durch die Verwendung bestimmter Deos.

Aluminium ist generell sehr gesundheitsschädlich. Wenn sich das Metall jedoch mit Zitronensäure zu einem Aluminiumcitrat verbindet, erhöht sich seine gefährliche Wirkung deutlich. Das konnten nachfolgende Studien anschaulich belegen.

In einer dieser Studien haben Wissenschaftler anhand unterschiedlicher Aluminiumverbindungen überprüft, welche dieser Verbindungen am besten vom Körper der Versuchstiere aufgenommen werden konnte.

Hierbei zeigte sich, dass sich die Aluminium-Aufnahme durch die Verwendung von Aluminium-

citrat, im Vergleich zu den anderen Aluminiumverbindungen, um weit mehr als das Doppelte erhöhte. Das bedeutet, dass ein regelmäßiger Verzehr zitronensäurehaltiger Produkte die Aufnahme von Aluminium im Körper enorm fördert.

Eine weitere Studie zeigte die zellschädigende Wirkung von Aluminiumcitrat. Hier wurde festgestellt, dass die Kombination der beiden Substanzen die oxidative Schädigung der Zellmembranen beschleunigt.

Bei diesem Prozess gelangen freie Radikale in die Zellmembranen und lösen eine Kettenreaktion aus, die schließlich zur Zellschädigung führt.

Normalerweise verhindern körpereigene Antioxidantien, wie z. B. die Superoxid-Dismutase (SOD) und Katalasen den Angriff auf die Zellmembranen. Doch genau diese wichtigen Radikalfänger werden von dem Aluminium-Zitronensäure-Komplex in ihrer Aktivität gehemmt.

Zu diesem Ergebnis kam eine Studie, in der genau diese Auswirkung im Großhirn und in der Leber beobachtet wurde.

... Die Zitronensäure wird im Gehirn mit Hilfe eines speziellen Enzyms abgebaut. Daher ist die Aufnahme der Zitronensäure zunächst nicht problematisch.

Wirklich gefährlich wird es allerdings, wenn die Zitronensäure eine Verbindung mit Aluminium eingegangen ist. Dann kann dieses Metall gemeinsam mit der Zitronensäure natürlich ebenfalls ins Gehirn gelangen. Während die Zitronensäure hier abgebaut wird, verbleibt das Aluminium zurück und lagert sich dort ein. Aluminium wirkt hochgiftig auf die Nervenzellen und richtet so verheerende Schäden an.

Es ist kein Zufall, dass neurodegenerative Erkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer mit Aluminium in Verbindung gebracht werden, zumal bei den entsprechenden Patienten immer wieder erhöhte Aluminiumwerte im Gehirn festgestellt wurden.“ (Ende der Auszüge)

Und was sind nun die Unterschiede zwischen der künstlich hergestellten und der natürlichen Zitronensäure (wie etwa in Zitronen und anderen Obst- und Gemüsesorten)? Dazu noch einmal ein Auszug aus dem Artikel vom „Zentrum der Gesundheit“:

„Die natürliche Zitronensäure aus Früchten unterscheidet sich aus chemischer Sicht zwar nicht von einer synthetisch hergestellten Säure. Dennoch sind beide Säuren in ganzheitlicher Hinsicht keineswegs vergleichbar.

Die in Früchten enthaltene Zitronensäure gelangt nicht isoliert, sondern in ihrem natürlichen Verbund in den Körper. So liefert die Frucht neben der Zitronensäure gleichzeitig viele Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe, die eine Fülle gesundheitsfördernder Wirkungen besitzen.

Eine industriell produzierte Zitronensäure hat hingegen nichts von alledem vorzuweisen. Stattdessen handelt es sich hier um ein isoliertes Säurekonzentrat, das der Gesundheit in keinerlei Hinsicht dienlich ist. Ganz im Gegenteil.

Lassen Sie sich daher nicht davon abhalten, auch weiterhin sonnengereifte Zitrusfrüchte zu verzehren.

Wenn Sie sie nicht im Übermaß genießen, brauchen Sie sich um Ihre Gesundheit auch nicht zu sorgen. ...

... Ungeachtet all der beschriebenen Fakten gilt Zitronensäure nach wie vor als unbedenklicher Lebensmittelzusatzstoff, der auch für die Verwendung von Lebensmitteln aus biologischem Anbau zugelassen ist. Selbst in Babynahrung und Babytees ist der Einsatz von Zitronensäure erlaubt, so dass Sie hier besonders aufmerksam die Zutatenliste lesen sollten. Am besten wäre es, wenn Sie generell auf Fertigprodukte und Getränke verzichten würden, die Zitronensäure beinhalten - Ihrer Gesundheit zuliebe.“ (Ende des Auszuges)

Zentrum-der-Gesundheit-Artikel unter:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zitronensaure.html>

Focus-Artikel unter:

https://praxistipps.focus.de/ist-zitronensaure-schaedlich-einfach-erklart_55555

Nun kam aber bei mir die Frage auf: Wie wird man das Aluminium im Gehirn wieder los? Bei weiterer Recherche bin ich im Netz auf die Heilpraktikerin und Gesundheitsberaterin Paola Dziwetzki gestoßen, die in ihren Blog (<https://www.paoladziwetzki.com/blog/>) dieses Problem thematisiert. Inwieweit das alles richtig ist, was dort an Informationen steht, kann ich leider nicht beurteilen. Aber in einem Video zu diesem Thema (<https://www.youtube.com/watch?v=fUM0HcflcHk>) sagt Sie jedenfalls, dass die Aluminium-Entgiftung normalerweise von allein funktioniert, es sei denn, man hat eine Quecksilberbelastung. Dann sollte man sich darum kümmern, und dazu empfiehlt sie die Vorgehensweise nach Dr. Cutler, welcher die Chelatbildner Alpha Liponsäure, DMSA und DMPS dazu verwendet. Auch dazu gibt es ein Video unter <https://www.youtube.com/watch?v=H9bs5pIKc7U>.

- **α-Liponsäure**, (anderer Name **Thioctsäure**) ist eine schwefelhaltige Fettsäure. In ihrer natürlichen (R)-Form kommt sie als Coenzym in den Mitochondrien fast aller Eukaryoten vor und spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel.
- **Dimercaptobernsteinsäure (DMSA)** von engl. Dimercaptosuccinic acid) ist eine organische Säure. In der meso-Form bildet sie wasserlösliche Komplexe mit den meisten Schwermetallen. Diese wird darum in der Chelat-Therapie nach Schwermetallvergiftungen eingesetzt.
- **Dimercaptopropansulfonsäure (DMPS)** ist ein SH-Gruppen-haltiges Antidot (Gegengift), welches als Chelat-Therapie zur Behandlung von Vergiftungen mit Schwermetallen verwendet wird.

Quelle: Wikipedia

Weitere Informationen zur Cutler-Methode gibt es auf der Website des Heilpraktikers Rene Gräber (<https://www.entgiftung-und-entschlackung.de/cutler-protokoll.html>). Dort wird der Ablauf der Entgiftungskur und die Dosierung genau beschrieben.

Heimische Beeren sind Superfood

In einem Blog von LaVita ist ein ausführlicher Artikel über unsere einheimischen Beerenfrüchte zu lesen. (Zitat): „Erfahren Sie, was die heimischen ‚Super-

foods' auszeichnet und welches große gesundheitliche Potential in den kleinen Kugeln steckt.“

In der Einleitung zum Artikel heißt es:

„Unter Ernährungsexperten gelten sie als eine der gesündesten Obstsorten überhaupt. Und laut dem amerikanischen Arzt Dr. Greger, ... sollten wir sie am besten sogar möglichst täglich essen, außerhalb der Saison aus dem Tiefkühlfach. Zu verdanken haben die Beeren diese positive Bewertung ihrem großen Reichtum an Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und vor allem Antioxidantien.“ *Und weiter ...*

„Antioxidantien sind zum Beispiel die Vitamine C, E, Zink und Selen, die helfen unsere Zellen vor oxidativem Stress zu bewahren. Sie kommen neben einer großen Vielfalt an sekundären Pflanzenstoffen wie Flavonoiden, Anthocyanen oder Ellagsäure in einer großen Vielfalt in Obst, Gemüse und Kräutern vor, wobei Beeren die Liste der antioxidantienreichsten Lebensmittel anführen.“

Den höchsten Gehalt an Antioxidantien haben, dem Artikel zufolge, Heidelbeeren (bei uns auch Blaubeere genannt), und da vor allem die wilden Formen (welche gerade jetzt in unseren Wäldern wachsen) dicht gefolgt von schwarzen Johannisbeeren und Holunderbeeren, danach folgen Himbeeren und Erdbeeren.

Der Farbstoff der Heidelbeere hilft dem Darm darüber hinaus, Krankheitserreger abzuwehren; und Erd- und Johannisbeeren sind Vitamin-C-Bomben. Erdbeeren gibt es ja noch frisch in unseren Gärten und Johannisbeeren werden ja auch bald reif. Aber auch tiefgefrorene Beeren wären gut, da die Früchte direkt nach der Ernte tiefgefroren werden. Lange Lagerung und Erhitzen der Früchte sollte aber vermieden werden, da dabei Vitamine und Antioxidantien verloren gehen.

Nicht zu vergessen ist auch der hohe Gehalt an Ballaststoffen, mit dem die Beeren aufwarten können. Bei der Aufzählung sind Brombeeren, Stachelbeeren und Preiselbeeren hier noch nicht genannt. Aber auch diese haben sehr gesunde und wichtige Inhaltsstoffe.

Im Krankenhaus plötzlich dement

Unter diesen Titel ist im Magazin „Zentrum der Gesundheit“ ein Artikel über ein Phänomen zu lesen, das immer wieder beobachtet wird. Es geht um die sogenannte krankenhausbedingte Verwirrung. Ältere Menschen, welche gut ihren Alltag bewältigen können, zeigen bei einem Krankenhausaufenthalt plötzlich Anzeichen von Demenz. Kaum sind die Senioren wieder zu Hause, geht es wieder aufwärts und die Verwirrung verschwindet wieder. Zitat:

„Die alten Menschen sind geistig klar, wenn sie ins Krankenhaus gehen – und nach wenigen Tagen sind sie verwirrt und bauen immer mehr ab. Manche werden plötzlich aggressiv, andere werden panisch und ängstlich, wieder andere bekommen regelrechte Gewaltausbrüche.“

Als Ursachen für dieses Problem werden im Artikel 3 Dinge genannt:

- *Medikamente, die eine Demenz imitieren*
- *Individuelle Beschwerden und Risikofaktoren*
- *Krankenhausroutine*

Medikamente, welche eine Demenz imitieren können zählen Schmerz- und Beruhigungsmittel, Diuretika ("Wassertabletten") und Anticholinergika (gegen Harninkontinenz). Nach einer OP werden Schmerz- und Beruhigungsmittel zumal oft hoch dosiert. Und der Medikamentenmix mit eventuell vorher noch nicht verabreichten Mitteln kann zu der Nebenwirkung Verwirrtheit führen, ebenso wie der Entzug von gewohnten Pillen. Im Artikel steht dazu:

„Achten Sie daher unbedingt darauf, welche Medikamente Ihre älteren Familienmitglieder einnehmen. Fertigen Sie eine Liste der Wirkstoffe an, der Dosis und der Einnahmezeitpunkte – und nehmen Sie diese Liste mit ins Krankenhaus, wenn die betreffende Person dorthin muss. Ideal wäre es, wenn Sie die Liste auch ohne erforderlichen Krankenhausaufenthalt erstellen, diese regelmäßig aktualisieren und in regelmäßigen Abständen mit dem Hausarzt auf mögliche Wechsel- oder Nebenwirkungen durchgehen würden. Auf diese Weise werden Wechsel- und Nebenwirkungen schnell erkannt bzw. mit den Medikamenten in Verbindung gebracht, so dass besser verträgliche Alternativen gesucht und probiert werden können.“

Zu den individuellen Risikofaktoren, die Delirium und Verwirrung auslösen können zählen u.a.:

- *Infektionen, die man sich auch im Krankenhaus einfangen kann*
- *Fortgeschrittenes Alter in Kombination mit Gebrechlichkeit und Unterernährung*
- *eine Operation*
- *Vorerkrankungen (Verschlimmerung einer vorh. Demenz), Parkinson oder Schlaganfall*
- *Fortgeschrittene Krebserkrankungen*
- *Starke Schmerzen, die nicht ausreichend oder zu stark behandelt werden*
- *Knochenbrüche z.B. Oberschenkelfrakturen*
- *eingeschränkte Seh- oder Hörfähigkeit*
- *Organversagen*

Aber auch die ungewohnte Krankenhausroutine kann Ängste und Verwirrung auslösen. Oft wird auch bei Untersuchungen der alten Menschen im Krankenhaus auf deren Scham nicht genügend Rücksicht genommen, was nicht selten zu Verwirrungszuständen kommt. Zitat:

„Für viele Menschen, besonders für hochsensible Menschen sind derartige Untersuchungen oder Eingriffe traumatische Erlebnisse, die zu Verwirrung und demenzähnlichen Zuständen führen können.“

Auch mangelnder Schlaf durch die ungewohnte nächtliche Unruhe im Krankenhaus kann zu Demenzähnlichen Zuständen führen. Hierzu im Artikel:

„Kaum ist man eingeschlafen, wird man geweckt, weil die diensthabende Schwester wissen möchte, ob man ein Schlafmittel braucht. Noch vor dem ersten Hahnenschrei wird man erneut geweckt, weil die Anti-Thrombose-Spritze fällig ist oder der Blutdruck oder sonst etwas gemessen werden muss. Der Zimmerkollege schnarcht, fällt aus dem Bett, macht den Fernseher an oder ruft nach der Schwester. Licht fällt durch das Fenster oder durch den Türspalt. Straßenverkehrsgeräusche, die man vielleicht nicht gewöhnt ist, stören die Ruhe. Stimmen und Schritte auf dem Flur. Die Luft ist stickig und man darf nicht

lüften. Medikamente wühlen auf oder sorgen für verstärkten Harndrang.“

Weitere Faktoren sind die vielen unbekanntenen Menschen im Krankenhaus und auch Heimweh spielt eine Rolle. Die Verwirrung legt sich nicht sofort nach der Heimkehr aus dem Krankenhaus, sie könne auch Monate anhalten. Zitat:

„Das Problem ist, dass die krankenhausbefindliche Demenz das Risiko für eine tatsächliche Demenz erhöhen oder eine schon begonnene Demenz dramatisch beschleunigen kann, sagt Dr. E. Wesley Ely, Gerontologe und Professor an der Vanderbilt University School of Medicine. „Wir sprechen vom demenzähnlichen Syndrom. Betroffene benötigen dringend Hilfe zur kognitiven Rehabilitation und bei der Anpassung der verordneten Medikamente.“

In manchen Krankenhäusern gäbe es ein Programm namens HELP (Hospitalized Elder Life Program), welches es älteren Menschen leichter machen soll, die Klinikaufenthalte gesund zu überstehen. Zitat:

„Im Rahmen von HELP achtet man beispielsweise darauf, dass die Patienten zu einem erholsamen Schlaf kommen, es nachts in den Zimmern daher ruhig und dunkel ist An den Betten befindet sich eine Uhr, damit der Patient immer weiß, wie viel Uhr es ist und welche Tageszeit herrscht. Auch eine Anzeige ist da, die den Namen der diensthabenden Schwester anzeigt. Auf diese Weise ist der Patient immer informiert. Schon allein das kann helfen, einer Verwirrung vorzubeugen.

Natürlich werden auch Medikamente nur sehr sorgfältig eingesetzt – immer unter Berücksichtigung möglicher Wechselwirkungen. Die Patienten werden ferner dazu ermuntert, möglichst bald wieder das Bett zu verlassen, sich zu bewegen oder an einer Physiotherapie teilzunehmen. Auch geistige Aktivitäten werden angeboten, um das Gehirn in Schwung zu halten.“

Man sollte also seine älteren Angehörigen nach einem Aufenthalt im Krankenhaus nicht als dement abstempeln lassen. Es braucht Zeit, Geduld und liebevolle Fürsorge schon in der Klinik (Besuche) und danach zu Hause. Man sollte auch auf die Medikamentenverordnung achten und sich im Zweifel beim Hausarzt Hilfe holen.

Pregnenolon – die Mutter aller Steroide

Eine Ärztin, welche auch schon vor einiger Zeit einen Vortrag bei uns gehalten hat, machte Jürgen Haubold auf Pregnenolon aufmerksam; und er hat mich darauf hingewiesen. Daraufhin habe ich im Internet recherchiert. Auf der Website des „Hormon Zentrum an der Oper“ München habe ich ausführliche Informationen dazu in einer Broschüre mit obigem Titel gefunden (<https://www.hormonzentrum-an-der-oper.de/de/service/sonderthemen/pregnenolon.html>). Also, was hat es sich nun mit diesem Stoff auf sich? Dazu lesen Sie im Folgenden Auszüge aus der Broschüre.

„Pregnenolon ist der Ausgangsstoff für die meisten Steroidhormone und fungiert als körpereigener Botenstoff im Gehirn (Neurotransmitter). Steroide sind eine große Hormonfamilie mit aufbauenden (anabolen) sowie entzündungshemmenden (anti-inflammatorischen) Eigenschaften.



Pregnenolon gehört zu den effektivsten Hormonen zur Verbesserung der Gedächtnisleistung. (Foto und Text: www.hormonzentrum-an-der-oper.de)

Pregnenolon wird zum Großteil in den Nebennierenrinde produziert, jedoch auch im Gehirn, der Leber, der Haut, den Hoden, den Eierstöcken und in der Netzhaut des Auges. Pregnenolon ist das erste hormonelle Stoffwechselprodukt, das aus der Weiterverarbeitung des lebenswichtigen Fettes Cholesterin entsteht. Dieser Prozess findet in den Mitochondrien, den Energiekraftwerken der Zellen, statt. ...

Pregnenolon verbessert das Gedächtnis in der Lern- und Erinnerungsphase, es wirkt sich positiv auf die Stimmungslage sowie auf die Vitalität aus und kann dazu beitragen, Altersdepressionen zu verringern. Interessanterweise wurde es bereits 1940 mit Erfolg zur Behandlung rheumatischer Gelenkerkrankungen eingesetzt – ein Therapiegebiet, das auch heute nichts an Aktualität verloren hat. ...

Das Hormonzentrum an der Oper führt jährlich eine große Zahl adjuvanter (begleitender) endokriner Rheumatherapien durch.“

Der Pregnenolon-Spiegel ist bei Frauen und Männern annähernd gleich, mit Höchstwerten im Alter von etwa 25 bis 30 Jahren. Dann sinkt der körpereigene Pregnenolon-Spiegel kontinuierlich. Durch Fehlende Energie, abnehmende Gedächtnisleistung und nachlassende Libido könne sich das bemerkbar machen.

Die positiven Wirkungen von Pregnenolon werden in der Broschüre bzw. auf der Website folgendermaßen erläutert (Auszüge):

Gedächtnis: Im menschlichen Gehirn ist der Pregnenolon-Spiegel um ein Vielfaches höher als im Blut. Dies deutet bereits auf die wichtige Rolle von Pregnenolon als Neurosteroid hin. Dabei kooperiert Pregnenolon mit verschiedenen Andockstellen im Gehirn wie beispielsweise den GABA- (Gamma-Amino-Buttersäure) oder den NMDA-Rezeptoren (N-Methyl-D-Aspartat). NMDA spielt eine wichtige Rolle für die Signalübertragung der Nervenzellen im Bereich der Synapsen. Im Alter nimmt die Anzahl der NMDA-Rezeptoren ab, was zu einer Verminderung der Lern- und Merkfähigkeit führt. Durch das Anheben des Pregnenolon-Spiegels kann diese Auswirkung reduziert werden. Viele Studien der letzten 30 Jahre konnten zeigen, dass mit einer gering dosierten Zufuhr von Pregnenolon die Gedächtnisleistung verbessert werden kann. ... **Pregnenolon gehört zu den effektivsten Hormonen zur Verbesserung des Gedächtnisses.**

Chronische Müdigkeit, Stress und Burnout: Durch die Einnahme von Pregnenolon können Symptome wie

Ermüdung (Fatigue) und Stress wirksam gebessert werden. Stress verursacht unter anderem erhöhte Spiegel des Stresshormons Cortisol. Pregnenolon – einer der natürlichen Gegenspieler von Cortisol – hat sich in Kombination mit Melatonin und DHEA bei der Behandlung von Patienten mit Stresssymptomen und Burnout bewährt.

Autoimmunerkrankungen: Es wird vermutet, dass ein unausgeglichener Steroidhormonhaushalt bei der Entstehung von Autoimmunerkrankungen wie rheumatoider Arthritis (RA), systemischem Lupus erythematodes (SLE) oder Multipler Sklerose (MS) mitbeteiligt ist. ... Aus diesem Grund ist die Gabe von Pregnenolon als Vorstufe für die (fehlenden) Steroidhormone naheliegend. Im Rahmen von tierexperimentellen MS-Studien führte die Zufuhr von Progesteron zu weniger Verletzungen des Zentralen Nervensystems und zur Reparatur beschädigter Nervenscheiden. Seit Ende der 80er Jahre wurde das antientzündlich wirkende Pregnenolon immer häufiger durch das künstliche Cortison ersetzt. Leider ist die Langzeittherapie mit Cortisonpräparaten – im Gegensatz zum natürlichen Pregnenolon – mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden. Pregnenolon ist zwar viel besser verträglich als Cortison, aber nicht patentierbar und somit von geringem wirtschaftlichen Interesse für große Pharmaunternehmen.“ *(Ende der Auszüge)*

Weiterhin ist Pregnenolon hilfreich bei Frauenbeschwerden, in der Reproduktionsmedizin und als Zusatzbehandlung bei Schizophrenie.

„Die primäre Doseinstellung und das Feintuning der Dosis müssen durch regelmäßige Hormonmessungen unter ärztlicher Kontrolle erfolgen.“ *Heißt es in der Broschüre bzw. auf der Website.*

Die durchschnittliche Dosierung (Männer und Frauen) wird mit:

- 15 mg/Tag im Alter ab 40 Jahre,
- 30mg/Tag im Alter ab 50 Jahre und
- 30 – 50 mg/Tag ab 60 Jahre

angegeben. Für die Behandlung von Autoimmunerkrankungen liegt die Dosis wesentlich höher. Nebenwirkungen wären bei therapeutischer Dosierung nicht zu erwarten. Vorsicht sei bei Epilepsie-Patienten geboten, da Pregnenolon theoretisch Krampfanfälle auslösen könnte.

Auch auf der Internet-Seite der Klinik Sankt Georg in Bad Aibling sind detaillierte Informationen zu Pregnenolon zu finden unter: <https://www.klinik-st-georg.de/pregnenolon/>.

Die vergessene Pandemie

In „Elementarteilchen“, dem Wissenschafts-Newsletter des SPIEGEL, vom Samstag, den 20. Juni 2020 wird auf eine vergessene Pandemie aufmerksam gemacht. Trotz möglicher Schutzimpfung, wirksamer Medikamente, und über einhundert Jahre einschlägige Erfahrungen mit der Krankheit ist diese Seuche weltweit auf dem Vormarsch. Zitat:

„Es geht nicht um Covid-19, Mers, Sars oder Ebola. Sondern um die Tuberkulose (TB), die tödlichste aller Infektionskrankheiten, die jedes Jahr über 1,5

Millionen Menschen das Leben kostet, darunter mehr als 200.000 Kinder.“

Für die Entdeckung des Erregers der „Schwindsucht“, wie Tuberkulose auch genannt wird, erhielt Robert Koch 1905 den Nobelpreis. In den Industrieländern ist heute diese Krankheit fast in Vergessenheit geraten. Aber in der übrigen Welt wütet die Seuche weiter. (Zitat):

„Schätzungsweise rund ein Fünftel der Weltbevölkerung ist mit TB infiziert, schätzen Experten, doch oft handelt es sich nur um eine "stille Infektion" ohne Symptome. Denn solange das Immunsystem stark genug ist, kann es die Erreger in Schach halten. Aber kommen dann Belastungen wie Mangelernährung oder eine HIV-Infektion hinzu, bricht TB oft mit voller Wucht aus. Sechs Länder tragen zu 60 Prozent der Neuerkrankungen bei: Indien, Indonesien, China, Nigeria, Pakistan und Südafrika.“ *Und weiter im Text:*

„Mehr als 500 Medikamenten- und Interventionsstudien laufen derzeit zu Covid-19, und das ist auch gut so. Ganz anders sieht es bei Tuberkulose aus. Der größte Killer der Welt wird weitgehend ignoriert.

Diese fehlende Aufmerksamkeit rächt sich nun. Die Corona-Anstrengungen führen zu einer weiteren Verstärkung des ohnehin vorhandenen Tunnelblicks, auf Kosten der Tuberkulose-Bekämpfung. Die Spendenbereitschaft sinkt, Patienten können nicht mehr behandelt werden, die einst geplante Ausrottung bis 2030 ist kaum noch zu schaffen, warnt der Mediziner Mel Spigelman, der Leiter der Nichtregierungsorganisation TB Alliance, im Zoom-Gespräch mit dem SPIEGEL: "Könnten wir die Tuberkulose bis 2030 ausrotten? Na klar! Schaffen wir das mit den heutigen Anstrengungen? Auf keinen Fall!"

Die Weltgemeinschaft könnte für nur rund 15 Milliarden Dollar pro Jahr für Forschung, Diagnose und Behandlung riesige Fortschritte im Kampf gegen die Tuberkulose erzielen und gigantische Folgeschäden vermeiden, sagt Lucica Ditiu, eine rumänische Ärztin, die ebenfalls bei der TB Alliance arbeitet. ...

Ein Hoffnungsschimmer: Seit rund 30 Jahren hat sich in der Tuberkulosetherapie wenig getan, nun bewegt sich etwas. In den USA wurde mit Pretomanid ein neues Medikament als Kombinationstherapie zugelassen. Entwickelt wurde es nicht von einem Pharmakonzern, sondern erstmals von einer gemeinnützigen Organisation, nämlich der oben genannten TB Alliance. Bald könnte das neue Antituberkulotikum auch die EU-Zulassung bekommen.“

Ende der Zitate. Kompletter Artikel im Internet unter: <https://www.spiegel.de/thema/elementarteilchen/>

Freundliche Grüße und bleiben Sie gesund!

E. Stein

IMPRESSUM

Vorstand des Netzwerkes 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