



Newsletter November 2020

Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Unsere **Mitgliederversammlung im November** muss leider wegen der verschärften Corona-Regelungen ausfallen. Ob wir uns im Dezember treffen können ist momentan noch unklar. Für die Weihnachtsfeier wird ein Termin im Januar 2021 ins Auge gefasst.

Sächsischer Bürgerpreis 2020

Unser Verein war in der Kategorie „**Menschen helfen - Gemeinnutz stiften**“ für den Sächsischen Bürgerpreis nominiert. Eine Delegation war zum Festakt zur Verleihung dieses Preises in der Dresdener Frauenkirche eingeladen. Jürgen Haubold und zwei Mitsstreiter waren der Einladung gefolgt und bei der Feier dabei. Nachfolgend ein Beitrag von Beate Meier und Horst Gießner. (Die Texte sind zum Teil aus der Website des Freistaates Sachsen.) (<https://www.freistaat.sachsen.de/buergerpreis.htm>)

„Am 14. Oktober 2020 wurde in der Frauenkirche zum zehnten Mal der Sächsische Bürgerpreis verliehen. Gemeinsam mit der Stiftung Frauenkirche Dresden und der Kulturstiftung Dresden der Dresdner Bank würdigte der Freistaat Sachsen Vereine, Initiativen, Institutionen oder Einzelpersonen, die mit ihrem herausragenden Einsatz die Demokratie mit Leben erfüllen, anderen Menschen helfen und sich für die Umwelt, Brauchtum, Traditionen und eine lebendige Erinnerungskultur einsetzen.“



Verleihung des Sächsischen Bürgerpreises in der Frauenkirche Dresden am 14. Oktober 2020
(Foto: P. Sosnowski, www.freistaat.sachsen.de/buergerpreis)

Stellvertretend für die zahlreichen Menschen, die sich in Sachsen ehrenamtlich engagieren, zeichneten die Stifter des Preises in insgesamt fünf Kategorien Personen oder Initiativen aus. In jeder Kategorie wurden 5.000 Euro von den Stiftern bereitgestellt.

Im letzten Jahr haben die Stifter die Kategorien des Sächsischen Bürgerpreises vor dem Hintergrund der Erfahrungen der letzten Jahre überarbeitet und neu gebildet. Die verschiedenen Bereiche ehrenamtlichen Engagements wurden dadurch besser abgebildet:

- **Miteinander stärken - Land gestalten (Demokratie)**
- **Menschen helfen - Gemeinnutz stiften (Menschen)**
- **Traditionen pflegen - Geschichte verstehen (Heimat)**
- **Schöpfung bewahren - Natur schützen (Umwelt)**
- **Global denken – lokal handeln (Welt)**

Die Vorschläge zur Nominierung reichten die Bürgermeisterinnen und Bürgermeister bei den jeweiligen Landräten beziehungsweise Oberbürgermeistern der kreisfreien Städte ein. Diese nominierten die Initiativen oder Personen, die dann gebeten wurden, eine Projektbeschreibung an die Sächsische Staatskanzlei zu senden. Daraufhin wählte eine unabhängige Jury die Preisträger aus den nominierten Projekten, Initiativen und Einzelpersonen aus.“

Kurzbeschreibung der Kategorie „Menschen helfen – Gemeinnutz stiften“

„Ein starkes Gemeinwesen integriert Menschen mit ganz unterschiedlichen Stärken und Eigenheiten. In ihm sollen auch Menschen ihren Platz finden, die dem Leistungsprinzip nicht entsprechen können. Schwächeren muss geholfen, Ausgrenzung verhindert werden. Ausgezeichnet werden Menschen und Initiativen, die sich für sozial Schwächere, Behinderte oder Kranke einsetzen, ihre Situation lindern helfen und ihnen Teilhabe an der Gesellschaft ermöglichen und Integration voranbringen.“

Insgesamt gab es **26 Nominierte, darunter auch unser Verein, das Netzwerk Selbsthilfe Sachsen, Borreliose, FSME und bakterielle Erkrankungen e.V.** (Landkreis Mittelsachsen); mit nachfolgender Begründung:

15 Jahre Beratung, Information und Prävention

Der Verein wurde vor 15 Jahren gegründet, um eine Anlaufstelle für Menschen mit Borreliose und anderen bakterielle Krankheiten zu schaffen. Es wird Wissen über die Befindlichkeiten bei diesen Krankheiten gesammelt, um besser helfen zu können. In der Öffentlichkeit wird Aufklärung über diese Krankheiten angeboten. Der Verein organisiert Projekte, Ausstellungen, Fachtagungen, Vorträge, Weiterbildungen, Selbsthilfe-Nachmittage und Workshops. Außerdem wird ein monatlicher Newsletter erstellt.

Als **Preisträger** in der Kategorie „**Menschen helfen - Gemeinnutz stiften**“ wurde die **Aktion Kinderherzen Erzgebirge** aus dem Erzgebirgskreis gekürt.

„Die Aktion hat 12 ehrenamtliche Mitarbeiter und kümmert sich um Kinder aus sozial schwachen Familien sowie um Kinder, die aufgrund von

Unglücksfällen in der Familie aus dem Gleichgewicht geraten. Die Aktion ist 2002 aus dem Umfeld der Schwarzenberger Tafel hervorgegangen. Derzeit werden fast 500 Kinder im ehemaligen Kreis Aue-Schwarzenberg betreut. Zahlreiche Veranstaltungen werden durchgeführt; im Advent werden für die Kinder Geschenke liebevoll verpackt.“

Fazit aus der Sicht unseres Netzwerkes

Unser Vorschlag zur Nominierung des Sächsischen Bürgerpreises 2020 wurde beim Bürgermeister der Stadt Burgstädt eingereicht. Vom Landrat Mittelsachsen erfolgte dann eine Zusendung unseres Antrages mit entsprechender Projektbeschreibung an die Sächsische Staatskanzlei. Daraufhin wählte eine unabhängige Jury die Preisträger aus den nominierten Projekten, Initiativen und Einzelpersonen aus.

Die Einladung und Teilnahme an der Verleihung des Sächsischen Bürgerpreises 2020 ist als Erfolg und Anerkennung unserer 15-jährigen Vereinstätigkeit zu werten. Abschließend ist vor allem das Engagement des Vorsitzenden Jürgen Haubold und seiner Unterstützer über diese 15 Jahre hervorzuheben!

Wichtig ist aber auch für ein erfolgreiches Weiterbestehen des Netzwerkes, dass sich jüngere Menschen finden, die diese Arbeit fortführen, denn es gibt noch viel zu tun und zu erhalten!

Beate Meier & Horst Gießner

Resümee zur letzten Mitgliederversammlung

Eigentlich wollten wir ja am 16. Oktober Frau Prof. Dr. Engelmann zu einem Vortrag begrüßen. Leider musste die Chefärztin der Augenklinik in Chemnitz aus gesundheitlichen Gründen kurzfristig absagen.



Schnapschüsse vom Treffen in den Räumen der Volkssolidarität in Burgstädt: Bild oben: Jürgen Haubold, Bild unten li. -> re.: Interessent, langjähriges Mitglied, Frau Grunert vom RLS-Verein (Fotos: H. Gießner)



So haben wir unser Zusammentreffen genutzt um unter anderem Jürgen Haubold zuzuhören. Er war zusammen mit zwei Mitgliedern unseres Vereins bei der Mitgliederversammlung des Bundesverbandes

Zecken-Krankheiten - Neurotrope Erreger e.V. (BZK) in Augsburg in den Räumen von ArminLabs dabei.

Dort hat Dr. Armin Schwarzbach, der Chef des Labors, interessante Vorträge über von Zecken übertragbare Infektionen gehalten. Darüber berichtete Jürgen Haubold. Auch über die Zukunft des BZK nach dem Ausscheiden von Frau Christel Schmedt als Vorsitzende gab es Informationen. Eine Zusammenarbeit mit unserem Verein ist angedacht und muss noch im Detail besprochen werden.

Hier noch einmal an dieser Stelle der Aufruf: Wir brauchen engagierte Menschen, welche im Vorstand bei uns mitarbeiten möchten! Es kommen immer wieder Anfragen von Menschen, die nach einer Leitlinienkonformen Behandlung immer noch massive Gesundheitsprobleme haben und bei uns Rat und Hilfe suchen.

Auch zu unserem Treffen im Oktober kam ein Borreliose-geplagter Herr aus dem Erzgebirge zu uns, welcher – ähnlich wie viele unserer Mitglieder – von einem langen Leidensweg zu erzählen hatte. Leider konnten wir ihm keine einfachen Hinweise zu Behandlungsmöglichkeiten geben. Anhand von Erfahrungsberichten einiger anwesender Mitglieder hat sich gezeigt, eine Heilung ist möglich, aber die Wege dahin sind vielfältig und können nicht von einem auf den anderen Fall übertragen werden. Und leider sind fast alle Behandlungen teuer und werden meist nicht von den Krankenkassen bezahlt.

Deswegen ist es wichtig, dass es Netzwerke mit Erfahrungen gibt, die dieses Wissen weitergeben und Informationen öffentlich machen, durch Vorträge von Experten, Erfahrungsaustausch und andere Öffentlichkeitsarbeit.

Dank den Verbindungen unseres Vorsitzenden Jürgen Haubold bekamen wir zu unserem Oktober-Treffen doch noch einen interessanten Vortrag von einem lieben Gast. Und zwar war Frau Regina Grunert bei uns. Sie ist die Leiterin der Regional-Selbsthilfegruppe Mittweida der RLS e.V. – Deutsche Restless Legs Vereinigung. Frau Grunert informierte uns über das Krankheitsbild Restless Legs Syndrom (rastlose-Beine-Syndrom) und die Arbeit ihres Vereins.

Bei der Schilderung der Symptome haben diese auch einige Mitglieder von uns wiedererkannt. Einige kannten das Phänomen, dass wenn man schlafen möchte die Beine anfangen unerträglich zu schmerzen, zu zucken oder zu zittern bzw. dass man sie unbedingt bewegen muss, weil sich eine unerklärliche Spannung in den Beinen aufbaut.

Interessant war an ihren Ausführungen auch, dass nicht nur die Beine betroffen sein können, sondern auch andere Körperteile. Diese Krankheit kann angeboren sein (vererbt) oder durch andere Krankheiten ausgelöst werden, ähnlich wie Polyneuropathie. Nähere Informationen sind auf der Webseite des Vereins RLS e.V. (<https://www.restless-legs.org>) zu finden.

Frau Grunert zeigte sich auch sehr interessiert an unserer Arbeit und den vielfältigen Aspekten der durch Zecken übertragbaren Krankheiten.

E. Stein

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft

Was lässt Bakterien resistent werden?

Welche Mechanismen dafür verantwortlich sind und was sich dagegen tun lässt erforscht Dr. Ana Rita Brochado, an der Uni Würzburg. Darüber wird im Online-Magazin MTA-Dialog berichtet. Im Folgenden einige Auszüge aus dem Artikel:

„Bakterien besitzen faszinierende Eigenschaften. Sie passen sich ihrer jeweiligen Umgebung hervorragend an, und es gab sie schon lange vor dem Menschen. Ihre Zähigkeit hat dazu geführt, dass sich Bakterien seit drei Milliarden Jahren erfolgreich auf der ganzen Welt verbreitet haben – auch an Orten, an denen Menschen nicht überleben könnten, etwa in den heißesten Quellen und an den kältesten Orten der Erde. Entdeckt wurden sie allerdings erst vor wenigen hundert Jahren. Seit dieser Zeit hat die Forschung die winzigen Wesen immer eingehender unter die Lupe genommen. ... „Durch Mutationen können Bakterien rasch resistent gegen Antibiotika werden, die dann nicht mehr wirken“, erläutert Ana Rita Brochado. „Die Waffen, mit denen die Medizin bakterielle Infektionen bekämpft, werden schnell stumpf. Neue Strategien sind permanent gefragt.“

Die unterschiedlichen Antibiotikaklassen haben verschiedene Angriffsorte in der Bakterienzelle. Durch Mutation und horizontale Resistenzübertragung (Transformation, Transduktion, Konjugation) können Bakterien resistent gegenüber fast allen gebräuchlichen Antibiotika werden.

Der Schwerpunkt ihrer Forschung liegt auf den sogenannten gramnegativen Bakterien, die als Infektionserreger besonders schwierig zu bekämpfen sind. Das liegt an ihrer komplexen Hüllstruktur: Zusätzlich zu ihrer Zellwand besitzen sie eine externe Biomembran, die sie sehr widerstandsfähig gegen Antibiotika und andere Einflüsse von außen macht.

Gramnegative Bakterien werden nach der Farbe eingestuft, die sie bei einem chemischen Verfahren annehmen, das Gramfärbung genannt wird. ... Gramnegative und grampositive Bakterien färben sich in unterschiedlicher Weise, da ihre Zellwände verschieden sind. Diese Bakterien verursachen auch verschiedene Arten von Infektionen, und es gibt verschiedene Arten von Antibiotika, die gegen sie wirksam sind.

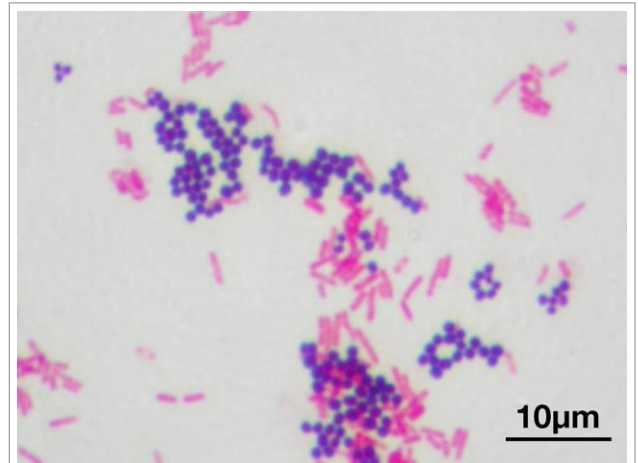
Gramnegative Bakterien sind in einer Schutzkapsel eingeschlossen. Diese Kapsel verhindert, dass die Bakterien von weißen Blutkörperchen, die Infektionen bekämpfen, gefressen werden. Unterhalb der Kapsel haben gramnegative Bakterien eine äußere Membran, die sie gegen bestimmte Arten von Antibiotika schützt, wie z. B. gegen Penicillin. Wenn diese Membran zerstört wird, treten toxische Substanzen aus, sogenannte Endotoxine. Endotoxine tragen zur Schwere der Symptome einer Infektion mit gramnegativen Bakterien bei.

Quelle: www.msmanuals.com/de

Auch Borrelien sind gramnegativ. (Anm. d. Red.)

Ana Rita Brochado untersucht mit ihrer Gruppe die molekularen Mechanismen der Antibiotikawirkung in einem systembiologischen Ansatz. „Es ist nicht so,

dass Bakterien bei Kontakt mit einem Antibiotikum einfach sterben“, erklärt sie, „in diesem Prozess werden zahlreiche Mechanismen in Gang gesetzt. Wir werden verschiedene Verbindungen allein und in Kombination verwenden, um die Komplexität der



Staphylococcus aureus (Kokken, grampositiv, dunkelviolett) und *Escherichia coli* (Stäbchen, gramnegativ, rot)
(Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Gram-Färbung>)

bakteriellen Reaktion besser zu verstehen.“

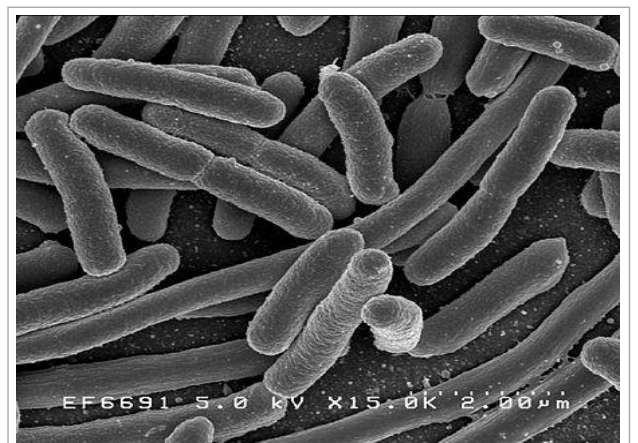
Die Wissenschaftlerin hat unter anderem gezeigt, dass verschiedene Bakterien sehr spezifisch auf Antibiotika-Kombinationen reagieren und dass auch Inhaltsstoffe von Lebensmitteln die Aktivität von Antibiotika gegen resistente Bakterien erhöhen können. ...“ (Ende der Auszüge)

Kompletter Artikel unter: <https://www.mta-dialog.de/artikel/was-laesst-bakterien-resistent-werden.html>

Ein Resistenzmechanismus entschlüsselt

Einen Resistenzmechanismus von Bakterien haben Wissenschaftler der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (MLU) entschlüsselt. Auch darüber ist in MTA-Dialog ein interessanter Beitrag zu finden. Nachfolgend Auszüge aus dem Artikel:

„Einer Forschergruppe der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (MLU) ist es jetzt gelungen, ein für die Antibiotikaresistenz relevantes Membranprotein aus *Escherichia coli*-Bakterien zu isolieren und seine molekulare Struktur aufzuklären. Mit Hilfe dieser Informationen konnten sie zeigen, wie es dem



Escherichia coli unterm Elektronenmikroskop.
(Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Escherichia_coli)

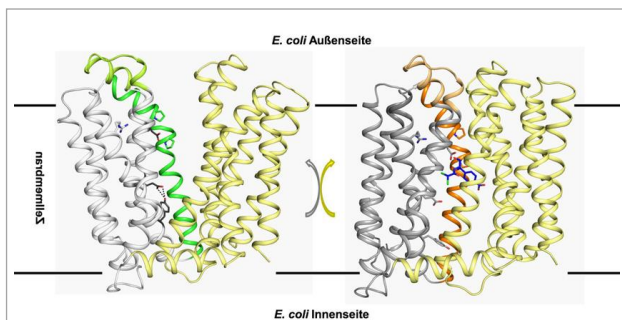
Bakterium gelingt, sich eines Antibiotikums zu entledigen: durch Ausschleusen des Wirkstoffs. ...

Mittels Röntgenkristallografie konnte die Struktur des gewonnenen Materials schließlich aufgeklärt werden.

Kristallstrukturanalyse ist die Bestimmung des atomaren Aufbaus eines Kristalls durch Beugung geeigneter Strahlung am Kristallgitter. Sehr häufig wird hierfür monochromatische Röntgenstrahlung verwendet, da sich diese verhältnismäßig einfach als charakteristische Röntgenstrahlung einer Röntgenröhre erzeugen lässt. Hierfür hat sich der Begriff **Röntgenstrukturanalyse (Röntgenkristallographie)** eingebürgert.

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Kristallstrukturanalyse>

Dank dieses präzisen physikalischen Verfahrens sind Forscher inzwischen in der Lage, in den Ångström-Bereich vorzudringen - ein Ångström entspricht einem Zehntel Nanometer, also einem Zehnmilliardstel Meter. Das bedeutet: Man gelangt mit dieser Methode in einen Größenbereich, in dem einzelne Atome sichtbar werden. Nur mit Hilfe einer derart hohen Auflösung lassen sich die molekularen Details von Proteinen erkennen, durch die man letztendlich ihre Funktionsweise verstehen kann. ...



Das Resistenzprotein MdfA sitzt in der Zellmembran von *E. coli*. Im Zuge der strukturellen Umwandlung der einen Struktur in die andere (und zurück) wird das Antibiotikum aus der Zelle herausgepumpt. | Milton Stubbs.

(Quelle: www.mta-dialog.de)

Die Wirkungsweise von MdfA lässt sich mit einer Art Pumpe vergleichen. Dabei wird das Antibiotikum zwar zunächst von den Bakterien aufgenommen, in einem zweiten Schritt jedoch befördert MdfA den Wirkstoff wieder aus der Zelle heraus, so dass er seine für das Bakterium tödliche Wirkung nicht mehr entfalten kann.“ (Ende der Auszüge) Kompletter Artikel unter: <https://www.mta-dialog.de/artikel/proteinforscher-entschluesseln-resistenzmechanismus.html>

Antibiotikaresistente Erreger im Haushalt

Keime gibt es überall. Alles keimfrei zu machen ist auch nicht sinnvoll, da unser Immunsystem auch trainiert werden muss. Aber Vorsicht ist bei resistenten Keimen geboten, vor allem, wenn man schon ein geschwächtes Immunsystem hat. In MTA-Dialog wird in einem Artikel darüber berichtet, dass sich solche gefährlichen Erreger oft in Haushaltsgeräten einnisten. Es werden im Artikel auch Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt. Nachfolgend einige gekürzte Auszüge aus dem Artikel:

„Die Fakultät Life Sciences der Hochschule Rhein-Waal untersuchte Wasch- und Spülmaschinen aus

privaten Haushalten auf antibiotikaresistente Keime. Die beruhigende Nachricht: Hinweise auf eine direkte Gesundheitsgefährdung bestehen nicht. Doch man muss auch etwas dafür tun.

... Im Fokus der Untersuchungen standen neben Methicillin-resistenten *Staphylococcus aureus*-Stämmen (MRSA) auch von Bakterien gebildete Enzyme, sogenannte Beta-Laktamasen. Diese Enzyme sind in der Lage, verschiedene Antibiotika wie Penicilline oder Carbapeneme zu zerstören und unwirksam zu machen.

Während MRSA in den Hausgeräten nicht nachgewiesen werden konnten, waren Wasch- und Spülmaschinen häufiger als erwartet von Beta-Laktamase-bildenden Mikroorganismen besiedelt. Etwa 96 Prozent der Spülmaschinen waren davon betroffen. Bei den Waschmaschinen wurden die Hygieniker in 79 % der untersuchten Geräte fündig. ...In Küchenschwämmen wurde nun eine besorgniserregend hohe Konzentration an Bakterien nachgewiesen. Dies zeigt die erste umfassende Studie zur Keimbelastung gebrauchter Küchenschwämme. Den Schwamm heiß auszuwaschen oder in der Mikrowelle zu behandeln, seien keine langfristigen Lösungen, so die Forscher.

„Die Ergebnisse legen keinesfalls eine direkte gesundheitliche Gefährdung durch die Haushaltsgeräte nahe, allerdings ist es sinnvoll, Wasch- und Spülmaschinen regelmäßig zu reinigen und nicht ausschließlich Niedrigtemperaturprogramme zu nutzen“, rät Professor Dr. Dirk Bockmühl, Professor für Hygiene und Mikrobiologie an der Hochschule Rhein-Waal und Leiter der Studie. ...

Die Studie empfiehlt daher, dass insbesondere in Haushalten mit Säuglingen oder zu pflegenden Angehörigen regelmäßig Waschprogramme von mindestens 40 Grad Celsius in Zusammenhang mit pulver- oder perlenförmigen Vollwaschmitteln genutzt werden sollten. Ähnliches gilt für die Geschirrspülmaschine: ... Gerade wenn hygienisch kritische Lebensmittel wie rohes Fleisch zubereitet wurden, ist laut Professor Bockmühl der Geschirrspüler die beste Wahl für Geschirr und Besteck, das mit diesen Lebensmitteln in Kontakt gekommen ist.“ (Ende der Auszüge) Kompletter Artikel unter:

<https://www.mta-dialog.de/artikel/antibiotikaresistente-erreger-in-haushaltsgeraeten.html>

Bakterium in Algen gegen Mikroplastik

Hier nun mal wieder etwas Positives über Bakterien: Sie sind nicht immer böse und machen krank; sie können auch anders. In einer Zeitschrift hatte ich schon einmal etwas über Plastik-fressende Algen gelesen. Bei einer Internetrecherche bin ich dann auf einen Artikel im Schweizer Online-Magazin gefunden, der sich mit diesem Thema beschäftigt.

In den Meeren schwimmen riesige Plastikmüllinseln und das Meerwasser ist voll von Mikroplastik. Algen an sich können kein Plastik zersetzen. 2016 wurde in japanischen PET-Recyclinganlagen ein Bakterium (*Ideonella sakaiensis*) entdeckt, welches Plastik sehr gut zersetzen kann. Das geschieht mit Hilfe des Enzyms PETase, welches die Bakterien produzieren. Aus dem Zersetzungsprozess beziehen die Bakterien

ihre Energie. Leider können diese Bakterien nicht im Salzwasser überleben.

Deutsche Forscher aus Marburg haben nun im Labor einer Kieselalge das Gen des Bakteriums *Ideonella sakaiensis* eingesetzt, welches die Synthese des PETase-Enzyms steuert.



Diese Kieselalge wurde so verändert, dass sie Mikroplastik verdauen kann – mit Hilfe eines Bakterien-Gens. (Foto & Text: [www.nau.ch/news/forschung/...](http://www.nau.ch/news/forschung/))

Nachfolgend Auszüge aus dem Artikel im Schweizer Online-Magazin:

„Resultat: Plastik, das den Algen ausgesetzt war, verfügte nach bis zu sechs Wochen über Furchen und Löcher. Die Kieselalgen fraßen das Plastik also und schieden danach harmlose Abbauprodukte aus. «Die PETase-produzierenden Kieselalgen könnten zu einem klimafreundlichen Recycling von PET beitragen», sagt Leitautor Daniel Moog in einer Mitteilung.

Ihm schweben abgegrenzte Anlagen vor, in denen die modifizierte Alge das Mikroplastik der Ozeane abbaut – ähnlich wie bei Kläranlagen. Es gelte nun, das biologische Plastikabbausystem weiter zu optimieren, um es für eine technische Umsetzung effizient nutzbar zu machen.“ (Ende der Auszüge) Kompletter

Artikel unter: <https://www.nau.ch/news/forschung/die-alge-die-mikroplastik-verdaut-65606429>

Besser schlafen – Ernährung kann helfen

Wer gut schläft, ist am Tag ausgeruht und ausgeglichener, kann seine Tagesaufgaben gut erledigen und hat ein gutes Immunsystem. Aber ausreichender guter Schlaf ist bei vielen Menschen keine Selbstverständlichkeit. Ehe man aber zur chemischen Keule, sprich Schlaftablette greift, könnte man es ja mal mit einigen Tipps bezüglich Ernährung versuchen. Im LaVita-Blog kann man dazu Informationen lesen. Nachfolgend das Wichtigste daraus als Auszüge:

„Was wir essen und trinken hat einen großen Einfluss auf unsere Schlafqualität. Wir geben Ihnen 7 Regeln an die Hand, wie Sie in Zukunft besser schlafen. ...

Fragt man Betroffene, warum sie schlecht schlafen, nennen zwei Drittel Stress und „Nichtabschalten können“ als Gründe. Dass in vielen Fällen das Abendessen und die abendlichen Snacks die eigentlichen Auslöser sind, bemerken wir oft gar nicht. Doch unser Körper arbeitet auch während des Schlafes, verdaut, erzeugt Energie, regeneriert. Dabei entscheidet die Zusammensetzung und natürlich auch die Größe der Mahlzeit, wie gut wir damit fertig werden und wann wir besser schlafen.

Eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren und

Enzyme) ist wichtig für unzählige Funktionen des menschlichen Organismus. So auch beim Schlaf. ...

Je älter wir werden, desto stärker macht sich dieser Effekt übrigens bemerkbar. Zum einen liegt durch körperliche Belastungen oder auch Medikamenteneinnahme oft ein erhöhter Mikronährstoffbedarf vor. Zum anderen lässt die Verdauungsleistung nach. ...“

Hier nun die 7 Tipps für besseren Schlaf:

1. Kohlenhydrate am Abend machen müde.

... Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Kartoffeln ... fördern die Freisetzung des Wohlfühlhormons Serotonin. Serotonin entspannt und sorgt für einen ruhigen, erholsamen Schlaf.

2. Fettiges Essen abends liegt schwer im Magen.

... Um fettreiche Speisen zu verdauen, kurbelt der Körper den Stoffwechsel an. Ein ruhiger, entspannter Schlaf ist dann kaum möglich.

3. Nicht zu spät zu Abend essen – besser schlafen.

Mindestens zwei Stunden, bei fettigerem Essen sogar vier Stunden, sollten zwischen dem Abendbrot und der Schlafenszeit liegen. ... Haben Sie keine Möglichkeit, früh genug zu essen, sollten Sie die Menge entsprechend anpassen.

4. Achtung, Hungern lässt Sie schlecht schlafen!

... Gegen einen kleinen Snack vor dem Zubettgehen spricht daher nichts – solange es der richtige ist. Am besten eignen sich hier Nüsse, Mandeln oder Studentenfutter. Sie enthalten Eiweiße, die für einen guten Schlaf förderlich sind. Wenig geeignet sind süße Naschereien wie Schokolade oder Gummibärchen. Der enthaltene Zucker treibt den Blutzuckerspiegel in die Höhe. Das hält uns wach. Ein paar Stunden später sinkt der Blutzuckerspiegel dann rapide ab. Durchschlafprobleme können die Folge sein.

5. Bier und Wein: Alkohol hat zwei Gesichter.

Ein Glas Bier am Abend? Ja, das kann durchaus schlaffördernd sein! In geringen Mengen lässt uns Alkohol besser einschlafen. Gleichzeitig wirkt der Hopfen im Bier beruhigend. Auch ein Glas Rotwein hat einen entspannenden Effekt.

Aber Achtung: Bei größeren Mengen (mehr als zwei Gläser) wendet sich das Blatt. Zwar schlafen wir immer noch schnell ein, doch während des Abbaus des Alkohols schüttet der Körper vermehrt das Stresshormon Cortisol aus. Das führt dazu, dass die zweite Nachthälfte unruhig wird. Wir wachen häufiger auf, träumen wir und schlafen insgesamt flach. Am Morgen fühlen wir uns nicht richtig erholt – und sind es auch nicht.

6. Rohkost am Abend eignet sich nicht für jeden.

Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, sollten Sie abends auf Rohkost verzichten. So gesund das frische Grün auch ist, roh kann es bei sensitiven Personen zu Blähungen und Unwohlsein führen. Das raubt einem dann schon mal den Schlaf. Besser ist, Sie dünsten oder dämpfen Ihr Gemüse am Abend und genießen es warm oder lauwarm.

7. Trinken Sie sich schläfriger!

Dass koffeinhaltige Getränke ... nicht gerade schlaffördernd sind, dürfte bekannt sein. Ab 16 Uhr, besser noch ab 14 Uhr sollten Sie darauf verzichten, wenn Sie unter Schlafstörungen leiden.

Doch auch Fruchtsäfte haben einen belebenden Effekt. Die Fruchtsäure und die enthaltenen Vitamine wirken belebend und sind daher kurz vor dem Zubettgehen nicht zu empfehlen.

Geeignet sind dagegen warme, aromatische Getränke wie Tees. Besonders zu empfehlen ist Melissentee. Melisse (auch Zitronenmelisse genannt) wirkt beruhigend und entspannend und fördert so das Einschlafen. Übrigens dürfen Sie den Tee gerne mit einem Teelöffel Honig süßen. Denn auch der verhilft dem Körper zu einem entspannten Schlaf.“ (Ende der Auszüge) Kompletter Artikel unter:

<https://blog.lavita.de/richtig-essen-besser-schlafen/>

Zu viel Angst im Umgang mit Covid 19

Wenn im Radio oder Fernsehen Nachrichten kommen, ist Corona fast nur noch das einzige Thema. Als gäbe es sonst nichts Wichtiges auf der Welt. Im Internet ist es ähnlich. Ich frage mich, womit die Sendungen gefüllt würden, wenn die Pandemie nicht wäre. Ist der Klimawandel nicht mindestens genauso existenzbedrohend für die Menschheit? Ist in Syrien noch Bürgerkrieg? Gibt es noch Flüchtlinge? Und was ist eigentlich mit der Schweinepest?

Dann gibt es auch noch fast täglich Sonder-sendungen, welche reißerisch über Infektionszahlen berichten. Es ist kein Wunder, wenn viele Leute dann übertrieben Angst bekommen. Dazu muss man wissen, dass nicht jeder, der positiv getestet wurde auch krank ist oder wird. Wenn ich dann auch noch höre, dass z.B. bei einem Fußballprofi der Test positiv war, und einen Tag später negativ, dann weiß ich auch, was ich von den Tests bzw. den Infektionszahlen halten soll. Wichtig ist ja, dass die Krankenhäuser nicht überlastet werden. Bei YouTube gibt es ein aufschlussreiches Video von Prof. Harald Lesch zu diesem Thema, und zwar unter:

www.youtube.com/watch?v=X9RKReLDjBM.

Es gab bei uns schon Epidemien, welche mehr Todesopfer gekostet haben; so die Influenza-Welle 2017 (> 25.000 Tote). In Nachrichtensendungen war es jedoch nur ein Rand-Thema. Da hätten Schutzmaßnahmen auch die Todeszahlen verringert. Aber es gab ja Impfungen (auch wenn sie nicht richtig geholfen haben). Auch sterben jedes Jahr über 500.000 Menschen weltweit an Malaria. Aber das sind Leute aus meist armen Gebieten der Welt (Afrika). Da winkt kein großer Profit. Die Pharma-Lobby hat überall auf der Welt einen großen Einfluss auf Entscheidungsträger.

Risikofaktoren für die erhöhte Sterblichkeit bei Covid19 (Herz-/Kreislauferkrankungen, Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Vitamin-D-Mangel usw.) wird in den Medien leider nicht so viel Beachtung geschenkt. Würde jeden Tag mehrfach darüber berichtet, wie viel Menschen an Schlaganfällen Herzinfarkten usw. sterben und wie diese Krankheiten begünstigt werden, würde langfristig sogar auch die Infektionssterblichkeit bei Corona sinken (in Deutschland z.Zt. ca. 0,3%).

Zur Veranschaulichung von Zahlen: Im Jahr 2018 sind insgesamt 954.874 Menschen in Deutschland

gestorben, 36,2% davon an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, das sind 345.664 Menschen (Quelle: Statistisches Bundesamt ([www.destatis.de/...](http://www.destatis.de/))! Aber irgendwie besteht da nicht so ein großes Interesse, diese Toten zu verhindern. Dazu müssten ungesunde Lebensmittel (Zucker, Fleisch, Fertiggerichte usw.) teurer werden. Aber leider besteht da bei der Politik eine Hemmung. Auch die Subventionspolitik der EU für die Landwirtschaft wurde leider nicht so geändert, dass es wirklich viel besser wird.

Ich denke, wir werden mit dem Virus leben lernen müssen. So weit es möglich ist, kann man sich schützen (Maske in Supermarkt, Bus und Bahn, Händewaschen, Abstand halten usw.). Einen hundertprozentigen Schutz wird und kann es aber nicht geben, auch mit einer eventuellen Impfung nicht.

Die Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung sollten m. E. von den Gesundheitsämtern festgelegt werden und nicht von PolitikerInnen die sich damit profilieren wollen. Vor allem ist es kontraproduktiv, wenn „idiotische“ Maßnahmen wie das Beherbergungsverbot verhängt werden. Es war aber schön zu hören, dass Gerichte diesen Unsinn gestoppt haben. Das ist ein Zeichen, dass Gerichte in Deutschland noch unabhängig sind.

Ich verstehe auch solche Maßnahmen wie die Sperrstunden in Kneipen nicht. Werden die Corona-Viren in Berlin und anderswo erst ab 23 Uhr gefährlich? Und wieso muss man, wenn man sich einige Tage in einem Risikogebiet (im Ausland) aufhält, in Quarantäne, wenn man aber nur tagsüber dahin pendelt, nicht? Die unterschiedliche Anzahl an zugelassenen Personen bei Versammlungen, Feiern und anderen Veranstaltungen ist irgendwie auch verwirrend.

Ich halte Verbote überhaupt für die falschen Werkzeuge. Gerade Jugendliche setzen sich ja gern über Verbote hinweg; das war schon immer so. Wenn man dagegen mehr an Verstand und Solidarität appelliert, führt das meiner Meinung nach eher zum Erfolg und es gibt nicht so viel Unmut und Frust in der Bevölkerung. Was für November an Maßnahmen festgelegt wurde, finde ich auch total überzogen und es erscheint wie hilfloser Aktivismus. Kultur findet trotz funktionierender Hygienekonzepte nicht mehr statt.

Ich wundere mich auch, wie locker das Geld bei den Regierenden jetzt sitzt; als gäbe es kein Morgen. Das böse Erwachen kommt dann, wenn wir alle den Gürtel enger schnallen müssen, wenn dann wieder die Sozialausgaben gekürzt und Steuern erhöht werden.

Bleiben Sie kritisch und gesund!

Wenn Sie Ihre Gedanken auch in unserem Newsletter kundtun möchten, schreiben Sie uns. Es wäre gut für die Meinungsvielfalt in unserem Verein!

Freundliche Grüße

E. Stein

IMPRESSUM

Vorstand des Netzwerkes Selbsthilfe Sachsen,
Borreliose, FSME und bakterielle Erkrankungen e.V.
Tel.Fax: 03724-855355,
mail: borreliose-coinfektion@gmx.de
web: www.borreliose-sachsen.net