



## Newsletter Oktober 2020

### Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Im Oktober findet zu unserer offenen Mitglieder-versammlung wieder ein **Weiterbildungsvortrag mit Frau Prof. Dr. Engelmann von der Augenklinik Chemnitz** statt. Die Themen sind: „Sehschärfenveränderungen altersbedingt und durch bakterielle Infektionen“ und „Neue wissenschaftliche Standards bei verschiedenen Augenerkrankungen“. Die Veranstaltung am **Freitag, dem 16. Oktober 2020** (nicht am 9. Okt., wie im letztem NL stand) beginnt um **15:00 Uhr**. Sie findet **nicht im „Schwaneneck“**, sondern in den Räumen der **Volkssolidarität (Köbkestraße 13)** in Burgstädt statt. Nach dem Vortrag ist noch Zeit für Fragen des Auditoriums vorgesehen.

**Bitte dringend anmelden (siehe oben), da durch die Corona-Bestimmungen die Zahl der Zuhörer leider begrenzt ist!**

### Resümee zu unserem 15-jährigen Jubiläum

Letztes Wochenende haben wir nun (nach mehrfachem Verschieben des Termins) das 15-jährige Bestehen unseres Vereins gefeiert. Eigentlich hatten wir hochkarätige Referenten eingeladen, welche in öffentlichen Vorträgen über das Krankheitsbild der Borreliose und deren Ko-Infektionen sprechen sollten; und natürlich auch über Therapiemöglichkeiten. Leider mussten die Vorträge abgesagt werden, da durch die Corona-Bestimmungen eine Durchführung nicht garantiert werden konnte. Den Veranstaltungsort hatten wir ja ausgewählt, weil aus dieser Gegend Anfragen per Telefon oder E-Mail erfolgt waren. Offensichtlich besteht da noch ein Informationsdefizit. Das haben wir auch bei Kontakten mit interessierten Menschen vor Ort bemerkt. Es gab mehrere Gespräche, aus denen hervorging, dass es hier in Nordthüringen keine Organisation wie unsere gibt, an die sich Betroffene wenden könnten. Nur in Erfurt gibt es eine Borreliose-



Bei der Anekdoten-Stadtführung (Foto: Stein)

Selbsthilfegruppe. Kontaktdaten unseres Vereins wurden übergeben, und vielleicht meldet sich der eine oder andere Interessierte bei uns.

Wir haben nun unser Jubiläum nur im kleinen Kreis verbracht. Die Vorträge werden wir nachholen, aber diese werden dann doch eher wieder in unserer näheren Heimat stattfinden.

In und um Bad Frankenhausen gab es viel Interessantes zu sehen und zu erfahren. Eine Anekdotenführung in Bad Frankenhausen war auch sehr unterhaltsam und die Einfahrt in das Erlebnis-Bergwerk Sondershausen war eindrucksvoll.



Am Kyffhäuser-Denkmal (Foto: Stein)

Weiterhin konnte noch das monumentale Bauernkriegs-Gemälde von Werner Tübke im Panorama Museum Bad Frankenhausen, sowie das Kyffhäuser-Denkmal und die Barbarossa-Höhle bewundert werden.

Samstag-Abend haben wir dann auch noch unsere Mitgliederversammlung mit Weiterbildung für September durchgeführt. Es ging um neueste Erkenntnisse, die belegen, dass eine Borreliose immer mit verschiedenen Ko-Infektionen daherkommt.

Es war trotz der Einschränkungen eine gelungene Veranstaltung.

### In eigener Sache

Im Newsletter des BFBD, Nr. 79 vom September wird das Thema Mitgliederschwund und Mitarbeit im Vorstand thematisiert. Auch wir als Verein und Selbsthilfegruppe haben diese Probleme. Eine Passage trifft auch auf uns haargenau zu. Zitat:

„Nächstes Jahr soll auch der Vorstand neu gewählt werden. Das ist ein für den Verein sehr wichtiges Ereignis. Einige Vorstandsmitglieder werden schon aus Altersgründen nicht mehr kandidieren. Daher brauchen wir Mitglieder, die zu einer Mitarbeit im Vorstand bereit sind. Wenn sich Arbeit auf mehrere Schultern verteilt, ist sie leichter machbar. Trotzdem

keine Bange: Es sind keine Vollzeit-Jobs, die wir zu vergeben haben.“ (Zitat Ende)

*Wenn es also mit dem Verein weitergehen soll, brauchen wir Leute, die bereit sind, mit anzupacken. Hier auch mal noch ein Dankeschön an unsere Buchprüfer!*

## Beiträge Gesundheit und Wissenschaft

### Webseminar zu chronischen Pathologien

*Im Newsletter des BFBD, Nr. 79 wird auch über die Anfang September stattgefundene Online-Konferenz berichtet. Diese Konferenz war vor allem für Ärzte gedacht, war aber für alle Interessierten offen.*

*Die finnische Außerordentliche Professorin für Zell- und Molekularbiologie an der Universität Jyväskylä, berichtete in ihrem Referat über Zitat aus dem NL:*

„News und Updates in der Forschung zu Persistierformen (der Borreliose, Anm. d. Red.). Sie maß den aktuellen Stand der Forschung an den sogenannten Koch'schen Postulaten und konnte mit verschiedenen auch neuesten Studien zeigen, dass diese erfüllt werden. Das Besondere: Persistierbakterien wachsen auch in Anwesenheit von Antibiotika, sie werden nicht dadurch vernichtet und können wieder in den aktiven Zustand zurückkehren. Damit ist erklärlich, warum bei vielen Patienten eine Antibiose nicht zur völligen Gesundung führt. Das sog. Post Treatment Lyme Syndrom (PTLS) ist oft nur eine Neuauflage der alten Infektion. Dr. Gilbert zeigte 52 Studien und Papers seit

**Koch'sche Postulate**, *Henle-Koch'sche-Postulate*, von Robert Koch (1843 – 1910) aufgestellte Postulate, die in ihrer Gesamtheit erfüllt sein müssen, um zu beweisen, dass ein obligat pathogener Mikroorganismus der Erreger einer Infektionskrankheit ist. Danach muss der Erreger regelmäßig im erkrankten Organismus nachgewiesen werden können und in vitro in Reinkultur angezüchtet werden können. Weiterhin muss sich bei einer experimentellen Infektion eines empfänglichen Makroorganismus mit einer Reinkultur des Erregers die typische Krankheit ausbilden, und der Erreger muss sich aus dem experimentell infizierten Makroorganismus wieder in Reinkultur anzüchten lassen.

Für fakultativ pathogene Bakterien, Pilze und Viren müssen noch weitere Infektionsmarker bestimmt werden.

Quelle: <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie-kompakt>

**Fakultativ pathogen** nennt man Erreger, die einen geschwächten Immunstatus oder andere Defizite ihres Wirts voraussetzen, um Krankheiten zu verursachen. Sie gehören teilweise zur Normalflora. Beispiel: Koagulase-negative Staphylokokken oder Enterokokken.

**Obligat pathogen** sind Erreger, die auch bei einem gesunden, immunkompetenten Wirt Krankheiten verursachen. Der Erregernachweis hat immer Krankheitswert. Beispiele: Hepatitisviren oder Legionellen

Quelle: <https://flexikon.doccheck.com>

1977, die dieses Geschehen nachweisen. In

Deutschland wird – anders als in den USA – jedoch das PTLS nicht einmal als eine eigene Krankheitsentität anerkannt. Die Folge: Die deutsche Leitlinie zur Neuroborreliose von 2018 empfiehlt nur eine symptomatische Behandlung.“

*Ein weiteres Referat gab es von Dr. Klinghardt, der (Zitat BFBD-Newsletter) „seine neuesten Erfahrungen mit Kräutermedizin und Homöopathie bei Covid 19 darstellte. Beispielweise verwies er auf Indien und andere Staaten vor allem in Asien, die sehr stark auf solche Vorbeugung und Behandlung abstellten und wahrscheinlich deswegen – anders als eigentlich aufgrund der Bevölkerungszahl zu erwarten – geringe Infektions- und Todeszahlen hätten. Einfache Mittel seien zum Beispiel Arsenicum Album C 200 als homöopathisches Medikament (zur Vorbeugung) und Zink, das die Rezeptoren für das Virus im Körper blockieren könne.“*

*Der österreichische Borreliose-Spezialist Dr. Obiltschnig, berichtete in der Konferenz (Zitat BFBD-Newsletter) „von seiner eigenen Covid 19-Erkrankung, und wie er sie in seinem hohen Alter (86!) überstanden hat.“*

*Dr. med. Armin Schwarzbach Geschäftsführer von ArminLabs, Augsburg (Zitat BFBD-Newsletter) „referierte über chronische Infektionen und Autoimmunerkrankungen. Nach seiner Erfahrung komme eine Borreliose fast nie allein. Worauf letzten Endes die Symptome zurück zu führen seien, ob (noch) auf eine Borrelieninfektion oder auf die Beimischung anderer Erreger (sehr oft EBV, Chlamydia, Cytomegalievirus, Herpes Simplex etc.) und auch Parasiten, sei oft nicht klar. Er warnte davor, nur immer die Borreliose im Blick zu haben.“*

*Frau Dr. Sigrid Blehle von Aviasana (Nachfolge BCA-Klinik in Augsburg) berichtete über ihre Erfahrungen bei der Behandlung mit Disulfiram.*

*In seinen nächsten Newslettern möchte der BFBD (Zitat) „immer mal wieder neuere Studien und Erkenntnisse – auch aus den hier nur kurz dargestellten Referaten – in verständlicher Weise dargestellt werden.“ Wir werden die Informationen auch in unseren Newslettern weiterverbreiten.*

### Remyelinisierung von Nervenfasern

*Im Ärzteblatt-online wurde diesen Monat von einem neuen Ansatz zur Regenerierung der Myelinscheiden bei MS berichtet. Diesen beschreiben Wissenschaftler von der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und der schweizerischen Universität de Fribourg in der Fachzeitschrift „Nature Communications“. Demzufolge aktiviert das Enzym Theophyllin die Histon-Deacetylase, das wiederum den Wiederaufbau von Myelinscheiden ermöglicht. Es scheint aber nicht nur bei MS zu funktionieren.*

*Nachfolgend Zitate aus [www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de):*

„Im Zentralnervensystem regenerieren sich Axone und Myelinhüllen nach einer Läsion nur sehr unzureichend – Verletzungen führen daher zu einer permanenten Störung der Signalleitung... In der neuen Studie hat ihre Arbeitsgruppe untersucht, wie die Remyelinisierung sowohl im peripheren als auch im zentralen Nervensystem von Mäusen erfolgt. ...

Die Wissenschaftler identifizierten das Protein eEF1A1 als zentralen Faktor in dem Geschehen: Ist eEF1A1 durch Acetylierung aktiviert, wird die Remyelinisierung unterbunden... Durch Deacetylierung von eEF1A1 macht es dessen Funktion im Zellkern unwirksam und ermöglicht so die Remyelinisierung. ...



Bild: [www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de)

Im nächsten Schritt versuchten die Wissenschaftler, in diesen Prozess einzugreifen, indem sie HDAC2 in den Zellen erhöhten. Sie erreichten dies mit dem Wirkstoff Theophyllin, der schon lange in der Therapie von Asthma eingesetzt wird. Mäuse, die während 4 Tagen mit Theophyllin behandelt wurden, zeigten deutliche Verbesserungen.

Im peripheren Nervensystem erholten sich die Myelinscheiden nach Defekten sogar vollständig. Auch im zentralen Nervensystem verlief die Regeneration deutlich besser.“

„Dieser Studie zufolge erscheint Theophyllin als ein sehr vielversprechendes Präparat, um es in künftigen translationalen Studien zu testen, damit die Remyelinisierung nach einer traumatischen Verletzung oder im Zusammenhang mit Demyelinisierungserkrankungen beschleunigt und gefördert wird.“ *Ende der Zitate*

Kompletter Artikel unter:

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/115880/Theophyllin-unterstuetzt-Remyelinisierung-von-Nervenfasern>

### Immunabwehr stärken

Jetzt im Herbst ist wieder Erkältungszeit. Doch man kann einiges tun, um seine Immunabwehr zu stärken. Im Magazin *Orthomol life*, Ausgabe 44 vom September 2020 wird die Immunabwehr mit Türstehern und Eingreiftruppen verglichen. Das war ganz amüsant aber auch interessant zu lesen. Hier Auszüge aus dem Text:

„Einen Türsteher, der ständig Streit anfängt, kann niemand gebrauchen. Das gilt auch für die Einlasskontrolle am Haupteingang des Körpers. Ein guter Pförtner dagegen verhält sich diskret - hat dabei aber seine „Pappenheimer“ genau im Auge. Was das mit dem Immunsystem zu tun hat? Durch die Haupttore zu unserem Inneren (Mund und Nase) strömen mit jedem Atemzug unterschiedliche „Besucher“ hinein. Die Abwehr muss potentielle Krawallmacher möglichst frühzeitig finden und aus dem Verkehr ziehen – ohne dabei das Tagesgeschäft zu stören. Die Auseinandersetzung mit fremden Biomolekülen (Antigenen) muss deshalb sorgfältig reguliert werden. ...

Die Schutztruppe MALT ist ein Teil des lymphatischen Systems. Es ist neben dem Blutkreislauf der zweite große Verbindungs- und Transportweg im Körper. In der Lymphe werden verschiedene Lasten transportiert, etwa Wasser, Fette, Eiweiße, Zellreste oder Bakterien. Vieles, was nicht länger in den Zellen bleiben soll, landet im Lymphsystem, welches das „Abwasser“ in den Lymphknoten aufbereitet und später wieder in das Blut einspeist.

Darüber hinaus ist das Lymphsystem ein äußerst

**MALT** Englisch: *mucosa associated lymphoid tissue*

Mit der Abkürzung **MALT** bezeichnet man Ansammlungen von lymphatischem Gewebe ([Lymphfollikel](#)) unter der [Schleimhaut](#), welche in der [Submukosa](#) verschiedener [Schleimhäute](#) vorkommen und einen Anteil des [Immunsystems](#) bilden.

Quelle: <https://flexikon.doccheck.com/de/MALT>

wichtiger Ort der Immunabwehr. Es hält dafür feste Stützpunkte bereit (etwa die Milz, die Lymphknoten und spezialisierte Gewebe im Rachen und im Darm). Es kann aber auch zusätzliche Eingreiftruppen entsenden, die mobile Abwehrzentren bilden (etwa in der Lunge, falls es ein Erreger bis dorthin geschafft hat).

„Im Rachen sind entsprechende Wachstationen wie ein Ring verteilt. (Man spricht vom lymphatischen Rachenring.) Zu ihnen gehören die Mandeln, auch die Gaumenmandeln. Dort liegt dicht unter der extra durchlässigen Schleimhaut lymphatisches Gewebe.

Die Schleimhaut bildet tiefe Furchen, dadurch wird ihre Oberfläche stark vergrößert. Eine Gaumenmandel erreicht so bis zu 300 cm<sup>2</sup> Oberfläche. Die große Kontaktfläche soll es ungebetenen Gästen erschweren, sich heimlich durchzuschmuggeln. In diesem lockeren Gewebe patrouillieren besonders viele weiße Blutkörperchen (Lymphozyten) als Türsteher. Ihre Aufgabe: Antigene erkennen „präsentieren“, also an andere Zellen des Immunsystems weiterleiten, und potentielle Erreger vernichten.

Einige Menschen haben Probleme mit chronischen Entzündungen an den Gaumenmandeln. Das ist nicht nur lästig. Entzündungen sind ein Alarmprogramm des Körpers, auf Dauer schaden sie ihm. In manchen Fällen müssen die Mandeln entfernt werden. Aber was passiert danach? Haben Viren und Bakterien dann freien Zugang? Glücklicherweise nicht! Die organartige Struktur der Mandeln wird vor allem in den ersten Lebensjahren benötigt, wenn das Immunsystem eine umfassende „Gesichtskontrolle“ durchführt und eine möglichst große Erregerkartei anlegen muss. Ab dem 6. Lebensjahr wird die Immunabwehr flexibler gestaltet. Dann kommen vermehrt mobile Immunstützpunkte zum Einsatz. Dabei handelt es sich um lymphatisches Gewebe, das sich da bildet, wo es gebraucht wird, und einige Zeit dort bleibt. Selbst die Aufgaben eines so großen lymphatischen Organs wie der Milz können von anderen Stellen übernommen werden, wenn die Milz aus medizinischen Gründen entfernt werden muss.“

Soweit die Auszüge zur Funktion der Immunabwehr. Natürlich wird auch auf Vitamine hingewiesen, welche man zur Stärkung des Immunsystems nehmen kann.

„Speziell zum Erhalt gesunder Schleimhäute (auch im Rachen) tragen die Vitamine A, B2, Biotin und Niacin bei. Damit das Immunsystem jederzeit schnell und flexibel reagieren kann, etwa mit dem Aufbau von mobilen Abwehreinheiten, braucht es eine gute Versorgung mit den nötigen „Bausteinen“.

Immunzellen müssen sich im Fall einer Aktivierung des Immunsystems schnell teilen und entwickeln, dafür wird Zink benötigt. Vitamin A ist an der Zellspezialisierung beteiligt. Allgemein tragen Vitamin C, Vitamin D, Vitamin A, Vitamin B2, Vitamin B, und Folsäure genau wie die Mikronährstoffe Zink, Selen und Kupfer zur normalen Funktion des Immunsystems bei. So hilft eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen, ungeliebte Gäste direkt an der Türschwelle abzuweisen.“ (Ende der Auszüge)

### Natürliche Stärkung der Immunabwehr

Zum gleichen Thema gibt es im LaVita-Blog einen Beitrag von der Ernährungswissenschaftlerin Dunja Rieber zu lesen. Dort wird aber im Gegensatz zu Orthomol life darauf aufmerksam gemacht, dass die Vitamine und Spurenelemente durch eine ausgewogene Ernährung zugeführt werden sollten. Auch hier einige Auszüge aus dem Text:

„Die gute Nachricht gleich vorweg: Ein starkes Immunsystem ist in der Lage sich gegen viele Eindringlinge zu wehren. Läuft alles optimal, sorgt unsere Abwehr dafür, dass Störfriede gar nicht erst in den Körper gelangen und sich vermehren können. Doch schlechter Schlaf, Stress, Medikamenteneinnahme, aber vor allem auch eine ungesunde Ernährung und ein unausgewogener Mikronährstoffhaushalt können unsere Abwehr schwächen. ...

... Zu den Vitaminen und Spurenelemente, die das Immunsystem unterstützen, zählen neben Vitamin C und Zink, auch Vitamin A, Vitamin D, Folsäure, Vitamin B6, Vitamin B12, Eisen, Selen und Kupfer. Die Abläufe im Immunsystem sind komplex. Eine breite Basis an Vitaminen und Spurenelementen ist daher wichtig. Isolierte Nährstoffe können zu Ungleichgewichten führen und zudem unterstützen und ergänzen sich Vitamine und Spurenelemente – wie kleine Räder in einem fein eingestellten Uhrwerk.

**Wichtig:** Nur wenn Sie dauerhaft abwechslungsreich essen und gut mit allen notwendigen Mikronährstoffen versorgt sind, hat Ihr Immunsystem bestmögliche Voraussetzungen, um sich gegen Eindringlinge zu wehren.

### Immunstärkend essen – so geht's

Für eine immunstärkende Ernährung kommt es vor allem auf Natürlichkeit und Vielfalt an – das sind wichtige Erkenntnisse aktueller Ernährungsforschung. ... Die Mischung aus vielen schlechten Fetten, viel Zucker, wenig Ballaststoffen und allgemein wenig mikronährstoffreichen Lebensmitteln „verwirrt“ unser Abwehrsystem regelrecht und führt zu Entzündungsreaktionen ähnlich einer bakteriellen Infektion – ganz davon abgesehen, dass sie unserem Immunsystem nicht die Mikronährstoffe bietet, die es benötigt. Das Problem dabei: Ist unsere Abwehr

dauerhaft mit Entzündungen beschäftigt, fehlen freie Kapazitäten für andere Baustellen.

Denn auch unsere allgemeine Gesundheit beeinflusst wie gut unser Immunsystem mit Eindringlingen fertig wird. Schon länger ist bekannt, dass Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen, etc. unsere Abwehr schwächen. ...

Eine weitere aktuelle Studie bestätigt die dramatischen Folgen einer Fehlernährung für unser Immunsystem: Eine salzreiche Kost (die der typischen Durchschnittskost entspricht) greift ebenfalls massiv in das Abwehrgeschehen ein. Übermäßiger Salzkonsum ließ Infektionen schwerer verlaufen und schwächte bestimmte Immunzellen. Bei salzreicher Ernährung wurden die Immunzellen deutlich besser mit Eindringlingen fertig und es ließen sich weniger Keime nachweisen. ...

Wenn wir täglich die richtigen Entscheidungen für unseren Speiseplan wählen, kommt das unserem Immunsystem zugute. Unsere Tipps:

- Fachgesellschaften empfehlen mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Sie liefern uns nicht nur Mikronährstoffe, sondern auch sekundäre Pflanzenstoffe. ...
- Ein Teil des verzehrten Obstes und Gemüses sollte roh verzehrt werden ...
- Ernährungsexperten empfehlen 25 verschiedene Gemüse- und Obstsorten pro Woche zu essen...
- Gegarte Gemüsegerichte wärmen von innen, was in der kalten Jahreszeit guttut. Verwenden Sie jetzt möglichst regionale Gemüsesorten wie Sellerie, Rosenkohl, Rote Beete, Kürbisse aller Art, Brokkoli und Spitzkohl, die durch kurze Transportwege und Lagerzeiten noch mikronährstoffreich sind. ... Achten Sie möglichst auch auf Bio-Anbau. ...
- Reichern Sie Ihre Speisen clever an mit wertvollen Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer. Die Scharfstoffe darin gelten als antibakteriell.
- Statt mit Salz würzen Sie lieber mit frischen Kräutern, denn zu viel Salz schwächt die Abwehr. ...
- Ballaststoffe dienen u. a. unseren guten Darmbakterien als Nahrung. ... Essen Sie zu jeder Mahlzeit eine Ballaststoffquelle, etwa Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Buchweizen, Linsen, Bohnen, Graupen, Vollkorn-Couscous oder Haferflocken. Auch Gemüse liefert Ballaststoffe. ...
- Leinsamen, Nüsse und Kerne erhöhen den Ballaststoffanteil in ihrer Ernährung und sind darüber hinaus eine gute Quelle für Zink und andere Spurenelemente.
- Laut Nationaler Verzehrsstudie II sollten gerade Frauen darauf achten, ausreichend eisenreiche Lebensmittel zu essen. Auch Eisen unterstützt das Immunsystem. Es steckt neben Nüssen, Kernen, Hülsenfrüchten und Vollkorn auch Erbsen, Kohl, Spinat und Schwarzwurzeln. Essen wir dazu etwas Vitamin C-reiches Gemüse, Kräuter oder Obst, steigert das die Eisenverwertung ... Auf Kaffee und schwarzen Tee sollte während und kurz nach dem Essen

allerdings verzichtet werden, da dies die Eisenaufnahme hemmt.

- Auch Selen ist an der Immunabwehr beteiligt. Das Spurenelement steckt in Kohl, Reis, Paranüssen und Walnüssen.
- In der sonnenarmen Jahreszeit ist es unserem Körper nicht möglich, Vitamin D (das eigentlich ein Hormon ist) selber in der Haut zu bilden. ... Da Vitamin D an der Immunfunktion beteiligt ist, sollten wir gerade dann auf gute Vitamin D-Lieferanten in unserer Ernährung achten.
- Grünes Blattgemüse, Nüsse und Vollkorn versorgen uns mit Vitamin B6 und Folsäure ....
- **Besser weglassen:** Zucker, Fertignahrung, Salz ... Tierische Lebensmittel am besten reduzieren und auf beste Qualität und Herkunft achten.“

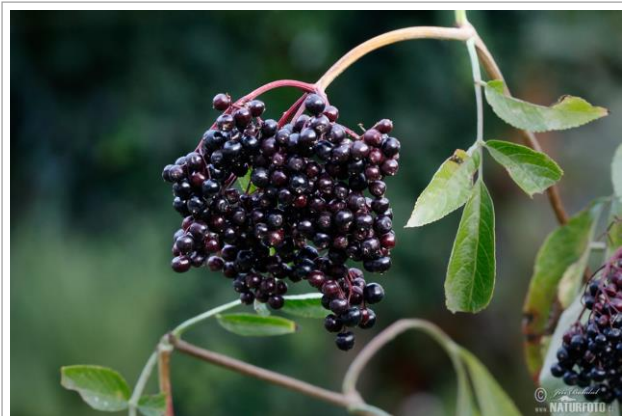
Ende der Auszüge, Kompletter Artikel unter:

<https://blog.lavita.de/immunsystem-lebensmittel/>

### Hausmittel bei Erkältung

Wenn´s einen dann doch mal erwischt hat, und man hat sich eine Erkältung mit Husten und Schniefnase eingefangen, gibt es neben Ruhe und viel Schlaf auch noch bewährte Hausmittel. Diese sind meist seit Generationen überliefert und haben schon unseren Urgroßeltern geholfen, als es noch keine „großartigen“ Erkältungsmittel in der Apotheke gab. Auch darüber gibt es im LaVita-Blog einen Text.

Als erstes Hausmittel wird dort der Honig-Holunder-Sirup genannt. Dazu 2 Teile Bio-Honig mit 3 Teilen Holunder-Muttersaft mischen. Nicht über 40°C erwärmen! Davon nimmt man dann bei Bedarf alle 3 Stunden einen Teelöffel.



Der schwarze Holunder ist überall bei uns zu finden. Foto: [www.naturfoto.cz/de](http://www.naturfoto.cz/de)

Bei uns zuhause gab es auch heiße Holundersuppe mit Zitrone und geröstete Weißbrotwürfel dazu. Das war auch noch richtig lecker.

Bei LaVita wird weiterhin die altbekannte Hühnersuppe empfohlen. Diese lässt Schleimhäute anschwellen, lindert so Schmerzen und Erkältungsbeschwerden. Zitat: „... Forscher vermuten einen entzündungshemmenden Effekt. Zudem liefert Hühnerfleisch reichlich Zink, das unsere Abwehr unterstützt. Gemüse wie Möhren, Porree, Sellerie und Petersilie enthalten weitere das Immunsystem unterstützende Mikronährstoffe.“

Eine interessante Geschichte ist die Sache mit dem „Räuberessig“ bei LaVita. Dazu steht da (Zitat):

„Einer Sage nach sollen vier Räuber im 18. Jahrhundert, während die Pest die Welt in Atem hielt, ungeachtet der Seuche durch Paris gezogen sein. Bei sich hatten sie stets einen mit speziellen Kräutern versetzten Essig. Nach ihrer Festnahme bot man ihnen die Freiheit für ihr Geheimrezept gegen die Seuche. Der Essig erhielt daraufhin den Namen „Vierräuberessig“ bzw. kurz Räuberessig. Laut Legende enthält der Essig Knoblauch sowie eine Mischung an Kräutern. Es kursieren verschiedene Rezepturen, häufig genannt werden Pfefferminze, Rosmarin, Thymian, Salbei, Schafgabe, Ingwer und Spitzwegerich. Lassen Sie frische Kräuter am besten zwei Tage trocknen, um den Wasseranteil zu reduzieren. Auch getrocknete Kräuter eignen sich, nehmen Sie davon jedoch nur die Hälfte der Menge.“

**Anwendung:** 2 frische Knoblauchzehen, je 1 TL grob gehackte Pfefferminze, Rosmarin, Thymian, Salbei, Schafgabe und Spitzwegerich mit 250 ml naturbelassenem Apfelessig ansetzen, verschließen und für zwei Wochen bei Raumtemperatur ziehen lassen, anschließend durch einen Filter abgießen. 1 EL Räuberessig in ein halbes Glas Wasser verrührt, eignet sich wunderbar als Gurgelmittel bei Erkältungsgefahr oder beginnendem Halskratzen. Der Essig ist wohlschmeckend, verwenden Sie ihn



Ingwer, Kurkuma, Honig und Zitrone ergeben einen wohltuenden Teesirup. Foto und Text: [blog.lavita.de](http://blog.lavita.de)

gerne auch zum Kochen oder für Salate.“ (Zitat Ende) Bei Schlafstörungen wird im LaVita-Blog auf die sogenannte „Ayurvedische Moon Milk“ verwiesen. Diese soll folgendermaßen hergestellt werden:

In einen Becher Bio-Milch gibt man je eine Prise Zimt, Muskat und gemahlener Vanille sowie 1 TL Honig. Das Ganze in einen Topf unter Rühren erwärmen.

Ein Rezept für einen Anti-Viren-Tee wird in dem Artikel auch noch beschrieben. Zitat: „1 Zitrone, 20 g Kurkuma und 75 g Ingwer waschen. Danach die Zutaten in dünne Scheiben schneiden und in ein Einmachglas geben. 250 g Honig hinzufügen und alles für ca. 24 Stunden ziehen lassen. Im Kühlschrank aufbewahrt, bleibt der Erkältungstee-Sirup einige Wochen frisch. Für einen wohltuenden Erkältungstee geben Sie ein bis zwei Teelöffel des Tee-Sirups in ein Glas und gießen diesen mit nicht zu heißem Wasser auf, um die Inhaltsstoffe zu schonen.“

Zu guter Letzt wird noch auf das altbewährte Zwiebelauflage bei Ohrenschmerzen. Zitat:

„Für eine Zwiebelauflage geben Sie eine gehackte Zwiebel in ein Stoffsäckchen (oder eine alte

Baumwollsocke). Legen Sie das Säckchen 3 bis 5 Minuten in kochendes Wasser. Nun auf angenehme Körpertemperatur abkühlen lassen! Am besten das heiße Wasser mit einem Löffel etwas ausdrücken. Das Zwiebelsäckchen aufs Ohr legen, mit einer Mütze oder einem Stirnband befestigen und für eine Stunde wirken lassen.

**Wichtig:** Bei Verdacht auf eine Mittelohrentzündung oder länger andauernden Schmerzen einen Arzt zu Rate ziehen“

Ende der Auszüge, Kompletter Artikel unter:

<https://blog.lavita.de/hausmittel/>

Die entzündungshemmende Wirkung von Zwiebeln ist ja allgemein bekannt, und die Anwendung als Zwiebelsaft oder -sirup bei Husten und Heiserkeit kennt sicher fast jeder. Also besser nicht gleich die chemische Keule aus der Apotheke – erst mal Ruhe und Hausmittel probieren. Das schont auch das Budget.

### Erfahrungsbericht Apherese - Ergebnisse

Nach den Apherese-Behandlungen Ende Juli in Cham bei Dr. Richard Straube fühle ich mich im Großen und Ganzen ja besser als vorher. Bis heute hatte ich seither keine Kopfschmerzen mehr. Die Schmerzen in Hand- und Ellbogengelenken sind auch weniger geworden und ich fühle mich etwas wohler in meiner Haut. Nur die wahrscheinlich durch mein geschädigtes Rückenmark bedingten Beschwerden (Taubheitsgefühle, Missempfindungen und Schmerzen in unterer Körperhälfte) sind nach wie vor präsent. Leider ist nach und nach das Entzündungsgefühl (Brennen) in Becken und Beinen wieder stärker geworden. Zwei bis drei Wochen nach der Apherese war das ja auch weg.

Eine geplante Multimodale Schmerztherapie im KH Chemnitz-Rabenstein habe ich verschoben, um (weil das ja nun geht) einmal etwas mit meiner Familie zu unternehmen und auch um an der Jubiläumsfahrt nach Bad Frankenhausen teilzunehmen.

Ich war nun noch gespannt auf die Laborergebnisse. Was wurde alles aus meinem Blut herausgefiltert, und was wurde sonst noch gefunden? Per E-mail habe ich die Befunde als PDF-Datei am Freitag, den 21. August erhalten. Aber um die Datei zu öffnen, benötigte ich noch das Passwort, welches ich telefonisch im INUS Medical Center in Cham erfragen sollte. Leider ist dort am Freitag-Nachmittag keine Telefon-Sprechzeit mehr, und dann hatte das Team 14 Tage Urlaub. Ich musste mich also noch gedulden.

In der zweiten Septemberwoche konnte ich mir nun endlich meine Laborbefunde ansehen und auch mit Dr. Straube telefonieren.

Bei einer genetischen Untersuchung (Glutathion-S-Transpherase) wurde eine genetisch bedingte Entgiftungsstörung diagnostiziert. Das bedeutet, mein Körper wird Giftstoffe viel schlechter oder gar nicht wieder los.

Im Eluat sind Rückstände von Pestiziden gefunden worden. Einige Werte waren über den Grenzwert hinaus erhöht. Auch die Werte von sogenannten

„Fuselalkoholen“ und Aceton waren erhöht, was auf das „Eigenbrauer-Syndrom“ schließen ließe, meinte dazu Dr. Straube am Telefon.

Ich habe also falsche Bakterien und Pilze im Darm, welche die Nahrung zu diesen Stoffen vergären. Jetzt weiß ich endlich, warum ich früh oft Kopfschmerzen hatte und ich mich gefühlt habe als hätte ich „einen drauf gemacht“.

Bei den Schwermetallen im Eluat war erstaunlicherweise nur Cobalt stark über den Grenzwert (15,5-fach) und Kupfer leicht erhöht. Aber auch Aluminium lag nur knapp unter dem Grenzwert, und etwas Zinn war auch noch da.

Bei den zirkulierenden Immunkomplexen im Eluat ist der Wert für IgG erhöht. und der für IgM liegt unter der Nachweisgrenze. (Bei vorhergehenden Untersuchungen wurde ja bei mir auch schon festgestellt, dass ich kaum noch Immunglobulin M (IgM) habe. Was das genau zu bedeuten hat. Konnte mir bisher kein Arzt erläutern.)

Die Laborergebnisse für die Klinische Immunologie vor und nach der Apherese deuten auf eine „systemische Entzündungsreaktion“ (nekrotische Entzündung im Kieferbereich) hin. Der ATP intrazellulär ist sehr niedrig, was auf eine „gestörte Mitochondrienfunktion der Leukozyten“ deutet. Außerdem fehlt mir eine Menge Coenzym Q10. CD57 + NK-Zellen sind aber im Normbereich.

Die Analyse der Minerale im Blut ergab, dass mir etwas Selen und Phosphor fehlt, dafür habe ich vom Magnesium zu viel.

Befunde über Erreger (Borrelien/Toxoplasmen) liegen noch nicht vor. Dr. Straube empfiehlt mir dringend noch eine Apherese durchzuführen und zusätzlich Medikamente hat er mir auch noch aufgeschrieben. Mittlerweile habe ich auch den Arztbrief von Dr. Straube erhalten. Da steht das, was mir Dr. Straube schon am Telefon gesagt hat, noch einmal ausführlicher drin. Wegen der Entzündung im Kiefer muss ich dringend zu einer weiterführenden Untersuchung (hochauflösendes 3D-Röntgenbild), um den Entzündungsherd zu lokalisieren.

Verschiedenen Mikronährstoffe und Mittel zur Eindämmung der Entzündung hat mir Dr. Straube verschrieben. Natürlich muss ich diese, wie auch die Kieferuntersuchung, wieder selbst zahlen

Ich werde mit Hilfe des Sozialverbandes VdK, in dem ich Mitglied bin, auf Grund der Expertise von Dr. Straube meine Krankenkasse um Kostenbeteiligung für die weitere Behandlung bitten. Mal sehen ob es klappt. Sonst müsste ich die fälligen ca. 2.400 Euro für eine INUSpherese plus die Kosten für Labor und Medikamente wieder allein aufbringen. Drücken Sie mir die Daumen!

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](mailto:borreliose-coinfektion@gmx.de)

web: [www.borreliose-sachsen.net](http://www.borreliose-sachsen.net)