



Newsletter November 2021

Inhaltsverzeichnis

Termine – Vorträge und Veranstaltungen 1

**Rückblick und Zusammenfassung zum Vortrag
zu Demenz am 8. Oktober..... 1**

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft..... 2

Entzündungshemmende Lebensmittel 2

Antibiotika-Alternative von Bodenbakterien? 4

Neuigkeiten von der Darm-Hirn-Achse 4

Körper macht Psyche krank..... 5

Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Am **Samstag, den 6. November** findet ja nun unsere **Mitgliederversammlung** statt, und zwar im **Hotel „Alte Spinnerei“** (Burgstädt, Chemnitzer Str. 89-91, Beginn 10:00 Uhr) statt. Die Vorstellung des Rechnungsprüfungsberichtes und Entlastung des Vorstandes für die Jahre 2019 und 2020 sowie erforderliche Nachwahlen sind wichtige Tagesordnungspunkte. Offizielle Einladungen dazu wurden verschickt. Bisher sind nur wenige Rückmeldungen eingegangen, aber für die Beschlussfassung reicht es.

Ob dieses Jahr noch eine kleine Jahresabschluss- bzw. Weihnachtsfeier stattfindet ist noch nicht raus. Wir halten Sie auf dem Laufenden.

Rückblick und Zusammenfassung zum Vortrag zu Demenz am 8. Oktober

Im Oktober blieb es ja nun bei dieser einen Veranstaltung mit **Bianka Hammer** von der Landesinitiative Demenz Sachsen e.V. Alzheimer Gesellschaft. Dieser war aber ein voller Erfolg. Etwas über 20 Zuhörer – verfolgten die Ausführungen der Referentin. Dabei kam es



Bianka Hammer, eine engagierte junge Frau, brachte den Zuhörern viel Wissenswertes über das Krankheitsbild Demenz, Diagnostik, Unterstützungsmöglichkeiten und Präventionsaspekte dar. (Foto: Horst Gießner)

über Fragen der Zuhörer zum regen Austausch von Gedanken und Wissen. Auch nach Abschluss des Vortrages wurde u.a. zum Thema 'Hilfe für Angehörige' rege und konstruktiv weiterdiskutiert.

Frau Hammer erläuterte zuerst, woran man erkennt, ob jemand dement sein könnte. Der Ausdruck „dement“ kommt, wie viele andere medizinische Ausdrücke auch, aus dem Lateinischen und bedeutet „den Geist verlieren“. Als Definition kann man sagen, dass Demenz eine neurologische Erkrankung ist, bei der es zu zunehmenden Beeinträchtigungen von kognitiven Fähigkeiten kommt. Das äußert sich in Veränderungen von Persönlichkeit, Verhalten und körperlichen Fähigkeiten. Auffällig wird oft, dass die Menschen zunehmend vergesslich und desorientiert werden. Häufig fehlt es den Betroffenen zu Beginn an Krankheitseinsicht. Wenn dieser Zustand länger als 6 Monate anhält, ist eine Demenzdiagnostik zu empfehlen.

Es gibt primäre Demenzen (90% der Erkrankungen), gekennzeichnet durch eine neuro-degenerative Erkrankung (Eiweißablagerungen im Gehirn wie bei der Alzheimer-Demenz) oder vaskuläre Demenz (durch Mini-Infarkte im Gehirn), und es gibt sekundäre Demenzen (10% der Erkrankungen), verursacht durch andere Erkrankungen. Im Gegensatz zur primären Demenz ist eine sekundäre Demenz oft heilbar.

In Sachsen leiden ca. 103 000 Menschen unter einer Demenz. Oft ist es ein langer Weg bis zur Diagnose, ca. 9 bis 18 Monate. Es gibt aber Demenzzentren in Sachsen (Dresden, Chemnitz), bei denen man sich bei Verdacht anmelden kann. Zur Diagnostik gehören Gespräche, psychologische Tests aber auch Labordiagnostik (Blut, Urin, Liquor) und bildgebende Verfahren.

Frau Hammer ging dann in ihrem Vortrag zur wichtigen Frage über: Wie geht man mit Demenzkranken um? Anhand eines kurzen Videos (siehe unten) erklärte sie, worauf es ankommt: einfühlsam, würdevoll und auf Augenhöhe! Man sollte mit Demenzkranken (aber nicht nur mit Ihnen) immer menschlich und gefühlvoll umgehen. Denn die positive Nachricht: Gefühle werden nicht dement!

Zum Abschluss der Ausführungen ging es darum, wo pflegende Angehörige Hilfe bekommen können. Da gibt es viele Anlaufstellen und Möglichkeiten: Sozialstationen und -verbände, Pflegedienste, Tagespflege, Betreuungsvereine, Haushalts- und Nachbarschaftshelfer usw. Die Krankenkassen bieten auch Kurse an, u.a. auch für Nachbarschaftshelfer. Wichtig ist, einen Antrag auf einen Pflegegrad zu stellen.

Ich glaube, ich stehe mit meiner Meinung nicht allein, dass es wieder eine gelungene Veranstaltung war. Auf diesem Wege möchte ich mich, bestimmt auch im Namen der Zuhörer, bei Frau Hammer bedanken.

Jürgen Haubold hat sich am Montag nach dem Vortrag telefonisch bei Stephan Förster, Fachreferent der Landesinitiative Demenz Sachsen e.V. Alzheimer

Gesellschaft, bedankt und um eine weitere Zusammenarbeit geworben. Dieser Zusammenarbeit wurde zugesagt, und es soll im nächsten Jahr wieder einen Vortrag zu einem ähnlichen Thema geben. Auf der Homepage der Landesinitiative Demenz Sachsen e.V. Alzheimer Gesellschaft (www.landesinitiative-demenz.de) wird Herr Förster einen Artikel über den Vortrag mit einem Hinweis auf unseren Verein veröffentlichen. Schauen Sie mal auf die Homepage! Dort gibt es kompaktes Wissen und Informationen zum Thema Demenz; unter der Rubrik 'Service' auch Infos zu Anlaufstellen, Selbsthilfe und Pflege!

Das Video, welches Bianka Hammer während ihrer Ausführungen zeigte, kann man sich ansehen unter <https://www.youtube.com/watch?v=pq2iK4eeNFA>. Dort sind auch weitere Videos zum Thema abrufbar.

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft

Entzündungshemmende Lebensmittel

In der NDR-Sendung 'Die Ernährungs-Docs' vom 18.10.2021, 21:00 Uhr ging es darum, wie man mit gesunder Ernährung Entzündungen lindern kann. Ich habe die Sendung zwar nicht gesehen bin darauf aber im Internet aufmerksam geworden. Ich habe auch immer wieder mit Schmerzen in Gelenken zu kämpfen, welche sich durch die Einnahme starker Entzündungshemmer lindern lassen. Da diese Medikamente leberschädigend sind, und nicht lange eingenommen werden sollen, bin ich immer auf der Suche nach pflanzlichen Alternativen. Ich esse fast jede Woche eine Ananas und verzichte weitgehend auf Fleischprodukte, was aber bisher nichts gebracht hat. (Wahrscheinlich esse ich noch zu viel Süßes.) Also, ich habe den Artikel sehr interessiert gelesen. Auszüge daraus möchte ich nun nachfolgend wiedergeben.

<<... 'Entzündliche Prozesse spielen eine Rolle bei unglaublich vielen Erkrankungen - von Arterienverengung über Diabetes bis zu Rheuma', sagt der Ernährungsmediziner Matthias Riedl. ...

Ernährung und Lebensstil sind dabei entscheidende Einflussfaktoren. 'Gefährdet sind vor allem Menschen mit einer Veranlagung zu entzündlichen Erkrankungen im genetischen Rucksack', sagt Rheumatologin Anne Fleck. Bestimmte Lebensmittel feuern aber aufflackernde Entzündungen erst so richtig an: '**Süßes, Weizenprodukte und übermäßiger Fleischkonsum - vor allem Schweinefleisch, das besonders viele entzündungsfördernde Substanzen enthält**', zählt Anne Fleck die "Hauptschuldigen" auf. ...

Ein verbreitetes Problem heutzutage seien zudem **niedriggradige Entzündungen**, die schleichend beginnen und **sich kaum laborchemisch fassen lassen**, sagt Fleck: 'Letztlich münden sie in Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels'. Gerade **Übergewichtige sind häufig betroffen**, denn das körpereigene **Bauchfett produziert entzündungsfördernde Hormone**. ...

Welche Lebensmittel sind entzündungshemmend?

Chili, Zimt und Co.: **Eine pflanzliche Ernährung mit vielen Gewürzen und Kräutern gilt als wirksame Medizin gegen Gelenkschmerzen**.

Die richtige Ernährung kann viel dazu beitragen, Entzündungen einzudämmen - zum Beispiel bei Arthrose oder Rheuma. **Täglich drei Hände voll Gemüse -**

gegart und als Rohkost oder Salat - empfiehlt Anne Fleck, dazu ein, **zwei Handvoll zuckerarmes Obst**. Denn in Gemüse, Beeren, Nüssen und Obst gibt es Tausende sekundäre Pflanzenstoffe, viele davon noch kaum erforscht. Klar ist jedoch: Sie wirken insgesamt entzündungshemmend. Jörn Klasen hebt vor allem Brokkoli, Spinat und Portulak hervor.

Auch Gewürze sind durch ihre ätherischen Öle und Scharfstoffe wie Medizin: **Kurkuma** etwa, ein Bestandteil von Currys, hat sich als **hochwirksam gegen Arthrose** erwiesen, **ebenso Ingwer und Chili**.

Omega-3-Fettsäuren in pflanzlichen Ölen und Kaltwasserfischen haben ebenfalls einen **antientzündlichen Effekt** - besonders **bei rheumatischen Erkrankungen**.

Abschließend fasst der Ernährungsmediziner Matthias Riedl zusammen: „Wer sich abwechslungsreich mit viel Gemüse, Obst, Gewürzen, guten Fetten, Nüssen und Kräutern ernährt, der führt sich ausreichend sekundäre Pflanzenstoffe und wichtige Mineralien wie Zink zu.“ und „Sport wirkt immer entzündungslindernd!“ >>



Fotos: www.ndr.de/ratgeber/gesundheit

Soweit die Auszüge. Dieser sehr informative Beitrag ist im Netz zu finden unter:

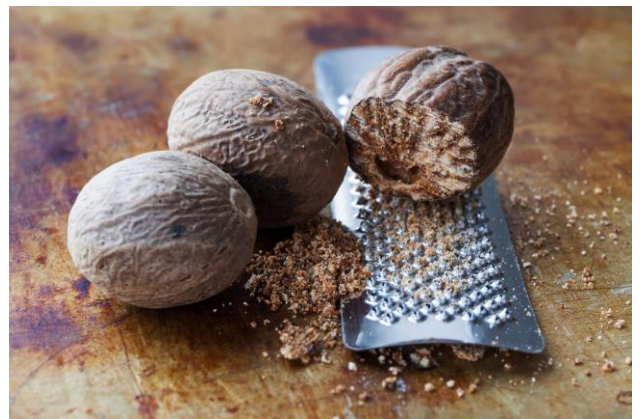
<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Entzuendungen-hemmen-mit-den-richtigen-Lebensmitteln,entzuendungshemmer100.html>. Dort werden auch noch in einer Bildergalerie 22 Lebensmittel mit ihren jeweiligen Eigenschaften bzw. Inhaltsstoffen vorgestellt. Das sind im Einzelnen:

- **Kurkuma** lindert Entzündungen, Studien zufolge besonders bei Arthrose oder Schuppenflechte, und kann sogar vor Krebs schützen.
- **Kreuzkümmel (Cumin)** ist eine typische Zutat von orientalischen Speisen wie Falafel, schmeckt würzig und leicht fruchtig-scharf.
- **Zimt** kurbelt den Stoffwechsel an, ist reich an entzündungshemmenden sekundären Pflanzenstoffen

und kann sich positiv auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel auswirken.

- **Ingwer** enthält schmerzlindernd wirkende ätherische Öle und Antioxidantien.
- **Hagebuttenpulver** enthält Galaktolipide, die offenbar den Knorpelabbau hemmen können.
- **Chili** enthält Capsaicin und regt die Durchblutung an, lindert Entzündungen und Schmerzen und stärkt das Immunsystem.
- **Zwiebel & Knoblauch** enthalten entzündungshemmende, antibakterielle Schwefelverbindungen.
- In diversen **Kohlarten** steckt mehr anti-entzündliches Vitamin C als in Orangen, und sind gerade im Winter ein unverzichtbarer Quell wertvoller Vitamine und sekundärer Pflanzenstoffe.
- **Paprika**, vor allem roter, hat noch mehr Vitamin C als Kohl, und jede Menge entzündungshemmende Antioxidantien (Flavonoide und Carotine).
- **Portulak** enthält eine ganze Palette an natürlichen Entzündungshemmern, und zwar sehr viel Vitamin C und Omega-3-Fettsäuren und die Vitamine A und E, dazu Magnesium und Zink sowie Flavonoide.
- **Sanddorn** ist eine Vitamin-C-Bombe. Mineralien und Spurenelemente aus der Pflanze wirken wundheilend und entzündungshemmend.
- **Soja** in Sojasoße, Tofu, Tempeh und Co oder als Sprossen enthält Antioxidantien, viel Zink und dazu noch sekundäre Pflanzenstoffe, die den Cholesterinspiegel senken.
- **Ananas** beinhaltet das Enzym Bromelain, was bei frischen Verletzungen und damit verbundenen Entzündungen den Heilungsprozess beschleunigt, und wird auch in der Rheumatherapie eingesetzt.
- **Sauerkirschen** enthalten (genau wie Heidelbeeren oder rote Trauben) viele Anthocyane - das sind Pflanzenfarbstoffe, die in puncto Entzündungshemmung und Schmerzlinderung bis zu zehnfach wirksamer als Aspirin sein sollen.
- **Natives Olivenöl** ist gut fürs Herz und die Gefäße, hat viele sekundäre Pflanzenstoffe. Die Vitamine und Polyphenole im Olivenöl wirken antioxidativ, schützen vor systemischen Entzündungen und teils sogar vor Krebs.
- **Leinsaat & Leinöl**: Die Schleimstoffe in Leinsamen helfen bei Halsentzündungen - etwa als Tee oder Gurgellösung (gern gepaart mit Salbei und Kamille). Das Öl aus den Samen ist reich an gesunden, entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren. Leinöl niemals erhitzen!
- In **fettem Fisch** wie Lachs, Hering oder Makrele stecken auch viel Omega-3-Fettsäuren.
- **Rotwein** wirkt entzündungshemmend, vor allem durch die roten Farbstoffe aus den Trauben. Aber nicht übertreiben! Doch zwei, drei Gläser Rotwein pro Woche sind bei den meisten Entzündungskrankungen in Ordnung.
- **Kaffee** enthält Polyphenole, und wirkt (in Maßen!) allgemein entzündungshemmend. Vorsicht aber bei Reflux und Darmbeschwerden! Und bei akuten Darmentzündungen bitte auf Kaffee verzichten!

- **Grüner Tee** wirkt keimhemmend und immunstärkend durch die enthaltenen Katechine, welche zu den stärksten Antioxidantien gehören. Außerdem verbessert er den Fettstoffwechsel und schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- **Kamille & Salbei** eignen sich besonders als Tee. Sie wirken entzündungs- und keimhemmend, etwa bei Halsschmerzen.
- **Kakao** enthält auch Antioxidantien. Ein Stück hochprozentige Zartbitterschokolade (>70 %) darf als entzündungshemmend gelten.



Ein Teelöffel **Kreuzkümmel, Muskat und Koriander**, zu gleichen Teilen, mit etwas Öl täglich ins Essen gerührt, konnte in Studien bei 80 Prozent der Arthrose-Patienten die Beschwerden lindern. Quellen: Text: www.ndr.de/ratgeber/gesundheit..., Fotos: [https://duckduckgo.com/...](https://duckduckgo.com/)

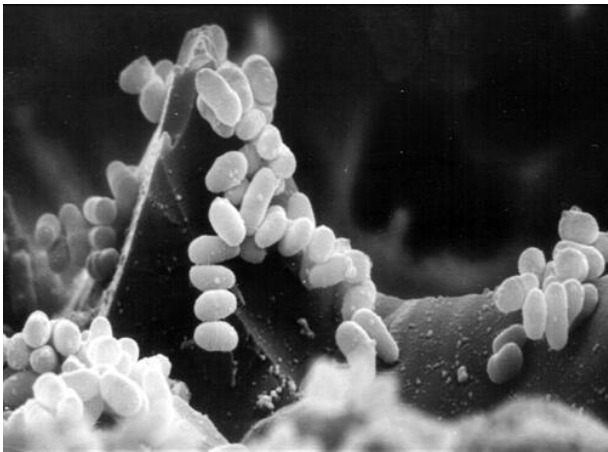
Die Beiträge der Sendung vom 18.10.21 kann man sich in der ARD-Mediathek unter <https://www.ardmediathek.de/sendung/die-ernaehrungs-docs/Y3JpZDovL25kci5kZS8xNTMw/> ansehen.

Antibiotika-Alternative von Bodenbakterien?

*Diese Überschrift im Online-Magazin MTA-Dialog hat mich auf den Inhalt neugierig gemacht. Ein Forscherteam am Ulmer Institut für Mikrobiologie und Biotechnologie konnten mit Hilfe gentechnisch veränderter Bodenbakterien (*Corynebacterium glutamicum*) antibakterielle Wirkstoffe in Reinform produzieren. Um dieses Phänomen zu erläutern, nachfolgend einige gekürzte Textpassagen aus dem Artikel.*

<<... Die so hergestellten Bacteriocine könnten als Antibiotika-Alternative zur Bekämpfung bakterieller Krankheitserreger eingesetzt werden. ...

... Um sich unliebsame Nahrungskonkurrenten vom Leib zu halten, produzieren sie (*Bakterien*) antimikrobielle Substanzen, die verhindern sollen, dass sich andere Bakterienstämme in ihrer Umgebung ausbreiten. Diese sogenannten Bacteriocine werden heute schon in der Nahrungsmittelindustrie eingesetzt, um Lebensmittel zu konservieren. Bacteriocine haben aber auch enormes medizinisches Potenzial. Vor dem Hintergrund zunehmender Antibiotika-Resistenzen gelten sie als vielversprechende Alternativen zur Behandlung von Infektionen, die durch humanpathogene Bakterien ausgelöst werden.



Corynebacterium glutamicum ist ein grampositives, nicht-pathogenes und schnellwachsendes Bodenbakterium mit großer biotechnologischer Bedeutung, dessen Genom mittlerweile vollständig sequenziert ist. Es wurde 1957 in Japan als natürlicher Glutaminsäureproduzent entdeckt. Mittlerweile wurden für nahezu alle biogenen Aminosäuren und eine Reihe weiterer Substanzen wie Nukleotide und Vitamine fermentative Produktionsprozesse mit *C. glutamicum* und nahe verwandten Organismen entwickelt. (Quellen: Text: wikipedia.org / Bild: www.dbu.de)

Bisher werden Bacteriocine ausschließlich mit natürlichen Bakterien in aufwändigen Fermentationsprozessen hergestellt, bei denen komplexe und teure Nährmedien verwendet werden. ... Für den medizinischen Einsatz – beispielsweise als Antibiotika-Ersatz – müssen die Bacteriocine aus diesen „natürlichen“ Fermentationsverfahren aufwendig gereinigt werden. Doch das ist teuer und daher wirtschaftlich uninteressant.

Nun ist es ... gelungen, das Bakterium *Corynebacterium glutamicum* gentechnisch so zu verändern, dass es ein hochwirksames antimikrobielles Peptid (Pediocin PA-1) in Reinform herstellt. ...

Die Forscher haben das Bakterium mit synthetischen, zielgenau funktionalisierten Genen ausgestattet, die die

Produktion des Bacteriocins bewerkstelligen. Pediocin PA-1 wirkt besonders gut gegen *Listeria monocytogenes*. Diese Bakterien sind in der Umwelt weit verbreitet. Werden sie allerdings über kontaminierte Nahrungsmittel wie Rohkäse aufgenommen, können sie bei Menschen eine gefährliche, mitunter sogar tödlich verlaufende Listeriose auslösen.

... Mehrere Herausforderungen mussten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler bewältigen, um das veröffentlichte Projekt, erfolgreich zu meistern. Die größte Herausforderung: Wie bringt man Bakterien dazu, antimikrobielle Substanzen zu produzieren, die für den Produzenten potenziell toxisch sind? Und wieso hat das von *C. glutamicum* synthetisierte Pediocin PA-1 keine schädigende Wirkung auf das Bodenbakterium? Das Forschungsteam um Riedel hat sich hier eine biologische Besonderheit der Mikrobe zunutze gemacht. „*Corynebacterium glutamicum* hat keine Rezeptoren, an denen das Bacteriocin andocken kann. Es ist daher resistent gegen dessen antibakterielle Wirkung. ... Außerdem gelang es dem Forschungsteam, die synthetische Bacteriocin-Produktion vom Labormaßstab auf einen großtechnischen Pilotmaßstab für die Industrieproduktion zu skalieren. >>

Soweit die Auszüge. Komplett kann man den Artikel lesen unter: <https://www.mta-dialog.de/artikel/antibiotika-alternative-von-bodenbakterien.html>.

Neuigkeiten von der Darm-Hirn-Achse

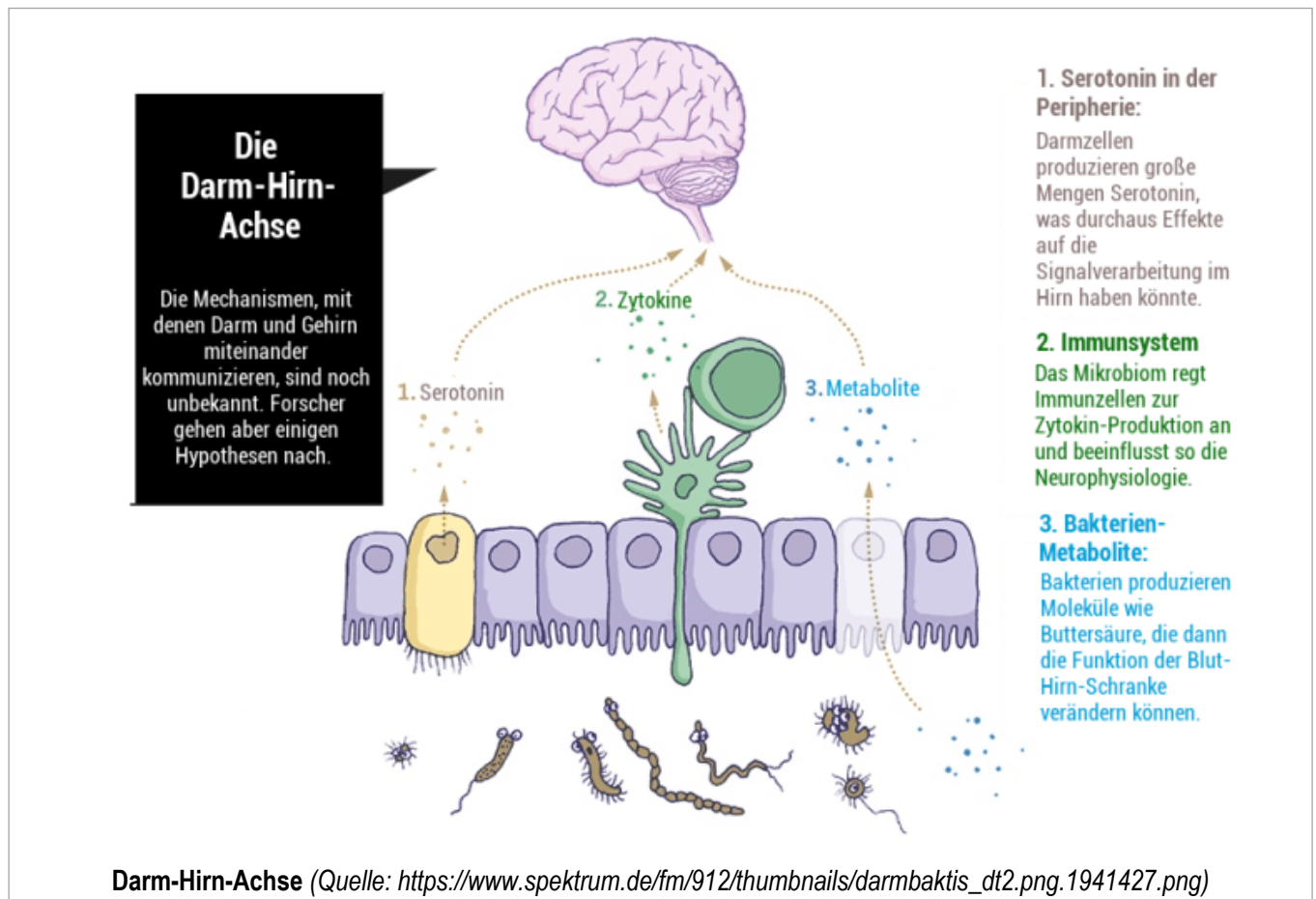
Im letzten Newsletter war ja auch schon von Stuhltransplantation die Rede. Nun habe ich schon vor einigen Wochen im Ärzteblatt in einem Artikel gelesen, dass mit dieser Technik im Tierversuch an Mäusen nachgewiesen wurde, dass eine Veränderung des Mikrobioms im Darm Vorgänge im Gehirn beeinflusst werden. Irische Forscher haben Darmbakterien von jungen Mäusen an ältere Mäuse übertragen, und das mit erstaunlichen Ergebnissen (Zitat):

„Die Stuhltransplantation hat sich nach ihrem Bericht in Nature Aging günstig auf das Immunsystem ausgewirkt und den Stoffwechsel im Hippocampus „verjüngt“. Die Tiere fanden sich in einem Labyrinth schneller zurecht, was auf bessere kognitive Leistungen hindeutet.“

Das klingt unglaublich, oder? Da sieht man wieder, wie eng die Verbindung zwischen Darm und Gehirn ist! Folgerichtig sollten dann eigentlich Gastroenterologen und Neurologen/Psychologen genauso eng zusammenarbeiten! Irgendwann kommen wir vielleicht wieder zur ganzheitlichen Medizin. Aber nun weiter zum Artikel im Ärzteblatt. Einige Auszüge daraus möchte ich hier gekürzt wiedergeben:

<<... Inzwischen beschäftigt sich eine ganze Forschungsrichtung mit den Auswirkungen der Darmflora auf das Gehirn. Darmbakterien könnten die multiple Sklerose oder die amyotrophe Lateralsklerose beeinflussen, oder (über den Abbau von L-Dopa) die Behandlung des Morbus Parkinson erschweren oder die Bildung von Kavernen im Gehirn fördern, um nur einige Beispiele zu nennen. ...

Fest steht, dass die Darmflora den Stoffwechsel des Menschen beeinflusst. Etwa die Hälfte aller kleinen Moleküle im Blut werden entweder von den Darmbakterien hergestellt oder verändert, ist der Immunologe Eran Elinav vom Weizmann Institute of Science in Rehovot überzeugt.



Tierexperimente und auch erste klinische Studien deuten darauf hin, dass eine Modifikation der Darmflora nicht nur Darmerkrankungen lindern, sondern möglicherweise auch andere systemische Erkrankungen beeinflussen kann. ...

Der irische Forscher John Cryan, der an der Universität Cork ein Labor zur Mikrobiomforschung betreibt, hat jetzt in einem Experiment an Mäusen untersucht, ob die Behandlung Alterungsvorgänge im Gehirn beeinflussen kann. Der Forscher nahm Kotproben von 3 bis 4 Monate alten Mäusen – dies entspricht beim Menschen dem frühen Erwachsenenalter – und mischte sie über 8 Wochen dem Futter von Tieren zu, die mit 20 Monaten ein für Mäuse hohes Alter erreicht hatten.

Die Behandlung veränderte ähnlich wie eine Stuhltransplantation die Zusammensetzung der Darmflora. Eine „Verjüngung“ erkannte Cryan vor allem an der Zunahme von Enterococcus, die bei jungen Tieren die Darmflora dominieren.

Nicht nur der Darm veränderte sich. Es gab auch Auswirkungen auf das Immunsystem und das Gehirn. Im Hippocampus, der für die Speicherung von Gedächtnisinhalten zuständig ist, beobachtete Cryan eine Umgestaltung des Stoffwechsels (Metabolom) und eine veränderte Aktivierung von Genen (Transkriptom). ...

Ob eine solche Stuhltransplantation auch beim Menschen wirksam wäre, lässt sich nicht vorhersagen. Mensch und Maus sind möglicherweise zu unterschiedlich. ...>>

Ende der Auszüge. Es ist immer wieder faszinierend, wenn Zusammenhänge bewiesen werden, welche über eine lange Zeit ignoriert oder belächelt wurden. Komplett kann man den Artikel lesen unter:
<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/126300/Darm->

[Hirn-Achse-Stuhltransplantation-stoppt-bei-Maeusen-Alterungsvorgaenge-im-Gehirn.](#)

Körper macht Psyche krank

Oft wurden und werden physische Beschwerden auf die Psyche geschoben. Psychosomatisch nennt man das dann. Aber mittlerweile wird nach und nach erkannt, dass es eben auch oft gerade andersherum ist: Die körperlichen Befindlichkeiten machen die Psyche krank. Im Apotheken-Magazin „My Life“ 19/2021 ist ein Artikel darüber zu lesen. Als Fallbeispiel wird dort von einem Endfünfziger berichtet. Bei ihm deutete alles auf eine Depression hin. Er wurde mit Psychopharmaka und auch mit anderen etablierten Therapien gegen schwere Depressionen, wie Schlafentzug und Elektrokrampftherapie behandelt – erfolglos.

Nachdem ein Stationsarzt ihm dann gegen einen Hautausschlag das Antibiotikum Doxycyclin verschrieb, waren nach 5 Tagen die Symptome seiner Depression verschwunden, und blieben das auch!

(Zu diesem Thema gibt es im Internet noch mehr zu lesen, z.B.: <https://www.spektrum.de/news/wie-der-koerper-die-seele-krank-macht/1621142> und <https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/somatosychologie-wenn-der-koerper-die-seele-krank-macht-a-864702.html>)

Der „My Life“- Bericht ist auch bei focus-online erschienen unter: https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/wissen-wenn-der-koerper-die-seele-krank-macht_id_11298468.html. Daraus möchte ich nachfolgend einige gekürzte Auszüge wiedergeben:

<<Selten ist dieses Phänomen nicht. Es wird aber erst seit gut 15 Jahren systematisch erforscht. Das Gebiet nennt sich Psychoimmunologie, auch Psychoneuroimmunologie. Die Daten zur Verbreitung beeindrucken.

„Bei 10 bis 20 Prozent der Menschen mit Depressionen und Psychosen finden sich in unseren Untersuchungen des Gehirnwassers Hinweise auf immunologische Prozesse“, sagt Ludger Tebartz van Elst, stellvertretender Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Freiburg. Offenbar können Bakterien und Viren das Immunsystem überfordern, oder es richten sich Abwehrzellen gegen den eigenen Körper, eine Autoimmunreaktion setzt ein.

Im vergangenen Frühjahr erregten Studien einer Arbeitsgruppe um Michael Eriksen Benros vom Universitätskrankenhaus Kopenhagen Aufsehen. ...

Nach statistischer Auswertung zeigte sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen Infektionskrankheiten und späteren seelischen Leiden. Kinder, die früh in ihrem Leben wegen schwerer Infektionen in eine Klinik mussten, hatten in weiterer Folge ein um 84 Prozent erhöhtes Risiko, die Diagnose einer psychischen Krankheit zu erhalten. Dazu zählten Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen, Autismus, Hyperaktivität und Zwangsstörungen. ...

Bis vor wenigen Jahren war es undenkbar, psychische Leiden durch Antibiotika in den Griff zu bekommen, mittlerweile erscheint es Ärzten in manchen Fällen sinnvoll. ...

Auf verschiedenen Wegen können Signale des Immunsystems das Gehirn erreichen, sagt Stefan Gold, der ebenfalls an der Charité arbeitet. Etwa über den Vagusnerv – die direkte Achse zwischen inneren Organen und Gehirn; oder es gelangen von Immunzellen produzierte Zytokine beziehungsweise die Immunzellen selbst durch die Blut-Hirn-Schranke und beeinflussen die Kommunikation zwischen den Nervenzellen. ...

Ein Zusammenhang zwischen Immunsystem und Depressionen lasse sich in ähnlicher Weise bei der multiplen Sklerose (MS) beobachten, einer Autoimmunerkrankung, an der Gold forscht. ... Depressionen sind unter MS-Kranken sehr häufig.

Welche Art von Erregern es besonders oft schaffen, vom Körper aus das Gehirn anzugreifen, und psychische Krankheiten auszulösen, wissen die Experten noch nicht so genau. Tebartz van Elst nennt Herpesviren. Sie könnten die Bildung von aggressiven Antikörpern hervorrufen. ...

„Die meisten Patienten sind sehr dankbar, wenn wir einen immunologischen Vorgang als Ursache ihrer psychischen Krankheit diagnostizieren“, sagt Tebartz van Elst. Das ist schon deswegen nachvollziehbar, weil viele zu diesem Zeitpunkt mehrere erfolglose Behandlungen mit Psychopharmaka hinter sich haben ... Neben Cortison, das bei vielen Krankheiten Immunreaktionen und Entzündungen dämpft, versuchen Psychoimmunologen noch auf andere Arten, das körpereigene Abwehrsystem zu beruhigen. So unterziehen sie in hartnäckigen Fällen Patienten einer Plasmapherese, einer Blutwäsche, die Unheil stiftende Antikörper herausfiltern soll.“ ...

Immunologische Prozesse können die Stimmung des Menschen verändern. Befällt ihn ein Erreger, und sei es nur jener einer harmlosen Erkältung, werden seine Abwehrzellen aktiv. In der Folge zieht er sich zurück, verliert die Lust an Geselligkeit und Späßen und nicht zuletzt den Appetit. ...

Nun hat die Evolution als Ersatz für die unberechenbaren und potenziell aggressiven Immunzellen des Körpers ein eigenes Immunsystem für das wichtigste Organ geschaffen. Es handelt sich um sogenannte Mikrogliazellen. Sie zählen offenbar zu den ersten Opfern einer Attacke durch jene Zellen, die es durch die Blut-Hirn-Schranke schaffen, oder sie werden durch Signale gestört, die der Vagusnerv vermittelt.

Für die Wahrscheinlichkeit eines solchen Angriffs spielt die Häufigkeit von Infekten eine Rolle, zeigen Verbreitungsstudien wie jene in Dänemark. Auch scheint es ein genetisches Risiko zu geben. Weitere Faktoren versucht der Mediziner Johann Steiner zu entschlüsseln.

... Um der Beteiligung von Infektionen und Immunsystem auf die Spur zu kommen, untersucht Steiners Forschungsgruppe Gehirne verstorbener Patienten, die an Schizophrenie oder bipolarer Störung litten (früher manisch-depressiv genannt). ...

Unter das Mikroskop gelegt, erkennen die Magdeburger Wissenschaftler in vielen der Schnitte Spuren von Immunzellen, die eigentlich nicht oder nur kurzfristig und in sehr geringem Maß ins Gehirn eindringen dürften, Lymphozyten und Granulozyten etwa. Sie sind meist als kleine, dunkle Punkte zu sehen.

Konzentrieren sich diese Punkte auf Regionen, die etwa für das rationale Denken oder für Emotionen wie Angst zuständig sind, schließt sich die Beweiskette. Nach Vergleichen mit Organen Gesunder schätzt Steiner, dass bei jedem dritten bis vierten Fall von Schizophrenie eine Immunreaktion beteiligt sein kann.

Als Auslöser vermutet er ausdrücklich auch pränatale Infektionen, die in der Schwangerschaft auftreten: Herpes-, Röteln- und Influenzaviren sowie Erreger der Toxoplasmose ... Insgesamt erhalten in Deutschland jährlich rund 16.000 Menschen die Diagnose Schizophrenie, die meisten sind zwischen 20 und 35 Jahre alt.

... Dass Forscher und Mediziner langsam erkennen, wie auch der Körper die Seele krank machen kann, helfe der gesamten Psychiatrie aus einer Sackgasse, meint der Neurowissenschaftler Edward Bullmore von der Universität Cambridge. ...

So argumentiert Bullmore in seinem 2018 auf Deutsch erschienenen Buch „Die entzündete Seele“ (Verlag Goldmann). Auf Erkenntnisse wie jene der Forscher Steiner, Gold und Tebartz van Elst gestützt, verfiert er letztlich eine „**ganzheitliche“ Medizin, die die Trennung von Körper und Geist überwindet.** >>

Das ist ja kein schlechtes Schlusswort. Dem ist nichts hinzuzufügen. Also -

Bleiben oder werden Sie gesund!

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