



Newsletter September 2021

Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Turnusmäßig findet unsere monatliche Mitglieder-versammlung am zweiten Freitag im Monat, das ist dann der **10. September 2021** statt. Beginn ist wieder **um 15:30 Uhr im „Schwaneneck“** (Burgstädt, Herrenstraße 21).

Bitte an die Anmeldung denken! Das geht per Telefon oder E-Mail (siehe oben rechts).

Resümee zum Vortrag vom 27. August

Letzten Freitag konnte wieder etwas für die Erweiterung des Wissens getan werden. Herr Wolfgang Lauterbach vom Vorstand des Vereins Fertigo e.V. sprach über die schwere neuroimmunologische Erkrankung ME/CFS (Info siehe Kasten) und über Parallelen zu Borreliose und Long-Covid. 21 Zuhörer waren gekommen um seinem Vortrag zu lauschen.

ME steht für Myalgische Enzephalomyelitis, CFS für Chronic Fatigue Syndrome und ist eine schwere chronisch verlaufende Multisystemerkrankung. Der neuroimmunologische Krankheitsmechanismus führt zu Funktionsstörungen zahlreicher Organsysteme und verschlechtert das Leben der Betroffenen grundlegend. ME/CFS kann plötzlich oder schleichend beginnen.



Mehr als 75% der Patienten erkranken nach einem fiebrigen Infekt. Geschätzt 250.000 Menschen sind in Deutschland davon betroffen. Die Summe der gravierenden Beschwerden und Symptome, die mit ME/CFS verbunden sind, macht diese Erkrankung zu einer der Krankheiten mit der niedrigsten Lebensqualität überhaupt.

Da verschiedene direkte Krankheitsauslöser beobachtet wurden, z.B. verschiedene Virusinfektionen, geht die Forschung mittlerweile von einer immunologischen Fehlsteuerung nach einer Schädigung aus, statt eines einheitlichen Krankheitserregers. Entsprechend schwierig sind die Diagnose und die therapeutischen Ansätze. Die Erkrankung ist unter dem Code G93.3 im ICD10 unter neurologischen Erkrankungen zu finden.

(Informationen und Foto: www.fatigatio.de)

Eine Corona-Infektion kann, genau wie eine Borrelien- und Ko-Infektion, Langzeitfolgen nach sich ziehen, die noch Monate nach der akuten Krankheitsphase andauern können. Bestimmte Symptome können bereits in der ersten Woche einer Covid19-Erkrankung auf die Schwere des späteren Verlaufs hindeuten, wie eine Studie nun zeigen konnte. Ob das bei Borreliose auch so ist, wird vermutet aber kaum jemand forscht gezielt darüber.

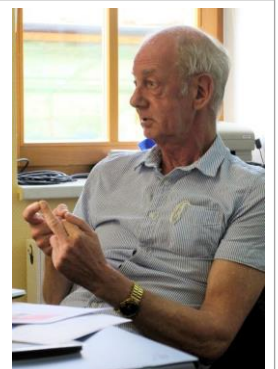
In der Long-Covid-Studie traten beim Großteil der Betroffenen Fatigue, Kopfschmerzen und Kurzatmigkeit auf. Die Beschwerden bei ME/CFS und beim Post-Lyme-Syndrom (Zustand nach Borreliose) sind da wohl umfangreicher. Für Long-Covid-Patienten werden nun enorme Mittel ausgegeben um die Folgen und Behandlungsmöglichkeiten zu erforschen. Vielleicht können da ME/CFS- und Borreliose-Patienten ja auch mal davon profitieren. Die Forschung zu CFS/ME wurde, genauso wie die zu Borreliose und deren Spätfolgen, jahrzehntelang vernachlässigt.

Jürgen Haubold sprach nach der Begrüßung ein paar einleitende Worte. Er hob die vielfältigen Ursachen und Symptome von Post Lyme und Parallelen zu Long-Covid sowie ME/CFS hervor und beklagte das meist unzureichende Wissen vieler Ärzte. Dann übergab er das Wort Herrn Lauterbach.

Herr Lauterbach vom Verein Fatigatio e.V. ist selbst an ME/CFS erkrankt und schildert die Schwierigkeiten, mit denen Betroffene zu kämpfen haben.

Auch einige Zuhörer bzw. Angehörige von ihnen leiden unter dieser Krankheit.

(Fotos: H. Gießner)



Der Referent berichtete über die Schieflage in der Forschungsfinanzierung. So hätte die Forschung zu ME/CFS in 20 Jahren ca. 2 Mill. Euro zur Verfügung. Für die Erforschung von Long Covid wurden kurzfristig 30 Mill. Euro bereitgestellt. Und das in einem Jahr! Viele Betroffene von ME/CFS hoffen nun, dass bei der Forschung an Long Covid auch ihre Situation mehr in den Fokus rückt und Forschungsergebnisse auch zur Verbesserung ihrer Lage führen.

Herr Lauterbach nennt als Ursachen von ME/CFS folgende 3 Theorien:

1. Eine andauernde Immunantwort verbraucht zu viel Energie.
2. Es gibt chronische Entzündungen im ganzen Körper, welche zur einer Mitochondriopathie führen.
3. Es besteht eine Fehlfunktion des autonomen Nervensystems. Bestimmte Botenstoffe fehlen.

Es gibt bisher keine umfassende Therapie. Es kann nur eine Symptombehandlung erfolgen.

In Deutschland sind offiziell ca. 300 000 Menschen an ME/CFS erkrankt, wobei eine hohe Dunkelziffer vermutet wird. 20 bis 30 % der Erkrankten sind schwerstbetroffen und schaffen es nicht, ihren Alltag zu bewältigen.

Wer sich weiter über ME/CFS informieren möchte, kann im Internet die Seiten des Vereins (www.fatigatio.de) besuchen. Dort kann man auch am 04. September 2021 online an der Fachtagung in Fulda teilnehmen. Auch in der ARD-Mediathek findet man einige Beiträge, wenn man als Suchbegriff CFS eingibt. Unter www.zdf.de/verbraucher/volle-kanne/chronisches-fatigue-syndrom-als-post-covid-folgeerkrankung-100.html ist ein Video und ausführlicher Text über das Thema zu finden, ebenso weiterführende Links.

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft

Informationen vom BFDB (Borreliose und FSME Bund Deutschland)

Im BFDB-Newsletter Nr.91 August 2021 standen wichtige Informationen, welche ich auf diesem Wege weitergeben möchte.

Henne oder Ei

Zum ersten ging es um die Frage, sind die körperlichen Beschwerden von chronischen Borreliose-Patienten psychisch bedingt (psychosomatisch), oder verursachen ständige Schmerzen und andere körperliche Probleme durch eine Borrelioseerkrankung erst psychische Erkrankungen. Was war also zuerst da, Henne oder Ei? So lautete auch die Überschrift des Artikels im BFDB-Newsletter.

In einer dänischen Kohortenstudie wurden Daten des dänischen nationalen Patientenregisters und des psychiatrischen Zentralen Forschungsregisters aller von 1994 bis 2016 in Dänemark lebenden Personen (knapp 7 Millionen, davon 12.156 mit einer diagnostizierten Borreliose) ausgewertet. Dabei wurde das Risiko psychischer Störungen untersucht. Das Ergebnis war wohl eindeutig. Zitat BFDB-Newsletter:

„Die Betroffenen mit einer nachgewiesenen Borreliose hatten eine deutlich erhöhte Wahrscheinlichkeit, eine psychiatrische Erkrankung zu entwickeln. Insbesondere affektive Störungen und die Suizidrate zeigten eine signifikant höhere Verbreitung unter den Borreliosekranken. Suizide waren in den ersten drei Jahren nach Diagnosestellung gehäuft.“

Wichtig ist, dass wegen psychiatrischer Störungen Vorbelastete aus der Studie ausgeschlossen waren.

Erstmalig konnte also nachgewiesen werden, dass die Infektion selbst zu psychischen Problemen führt –

und eben nicht umgekehrt, wie uns so oft „angedichtet“ wird. Die Henne war also zuerst da und nicht das Ei. (BA)“

Der Artikel über die Studie ist online unter: <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ajp.2021.20091347> nachzulesen.

Leitlinie wird aktualisiert

Weiterhin ist im Newsletter geschrieben, dass die Leitlinie für die kutane Borreliose überarbeitet wird und der BFDB darüber informieren wird.

Corona-Impfung bei Borreliose

Das dritte Thema im BFDB-Newsletter ist die Covid-19-Impfung bei Borreliose. Dazu hat Sigrid Blehle, Leitende Ärztin bei Alviasana (<https://www.alviasana.com/>), Augsburg, am 25.07.2021 eine Empfehlung zur Covid-Impfung abgegeben. Zu ihren Erfahrungen schreibt sie (Zitat):

„Bei den Patienten, die am Ende ihrer Behandlung standen oder deren Behandlung bereits abgeschlossen war, wurden die Impfstoffe gut vertragen. Bei Patienten, die sich noch in der Behandlung befanden, konnten wir etwa bei jedem zweiten Patienten z.T. erhebliche Nebenwirkungen beobachten. Insbesondere bei Patienten, die schwere neurologische Störungen hatten, waren Nebenwirkungen wie z.B. wieder zunehmend Lähmungen, Krampfanfälle besonders ausgeprägt. Auch konnten wir beobachten, dass Patienten mit niedrigen CD57+ oder CD 53+ Zellen (als Hinweis auf eine chronisch bakterielle oder chronisch virale Infektion) oder mit MTHFR-Mutation Nebenwirkungen eher auftreten.“

Frau Blehle empfiehlt die Impfung erst nach Abschluss der Borreliose-therapie. Bis dahin sollte das Immunsystem mit Vitamin D und C sowie mit Zink unterstützt werden. Weiter heißt es in ihrer Empfehlung:

„Wenn dann eine Impfung durchgeführt werden muss, dann empfehlen wir den Impfstoff **NVX-CoV2373** von **Novavax**, der sich derzeit im Zulassungsverfahren in der EU befindet und im 3. Quartal 2021 zugelassen werden soll. Dies ist ein Impfstoff, bei dem Eiweißpartikel (Antigene) verabreicht werden, die die Antikörperproduktion anregen. Diese Form der Impfung ist für andere Erkrankungen bereits seit langem bewährt. Das Risiko für Nebenwirkungen soll in diesem Fall gering sein.“

Falls ein Patient sich jetzt bereits impfen lassen muss, dann empfehlen wir, zumindest darauf zu achten, dass sich das Immunsystem erholt hat. Parallel zur Impfung sollte für einige Zeit NAC in einer hohen Dosierung eingenommen werden. Dies soll helfen, die Nebenwirkungen zu reduzieren.“

Soweit zu den Informationen im BFDB-Newsletter.

Folsäure – Wirkungen und Nebenwirkungen

Weil ich wissen wollte, was eine MTHFR-Mutation (siehe oben) ist, habe ich im Internet recherchiert. Unter www.netmoms.de/tipps/mthfr-mutation-das-musst-du-wissen/ gibt es folgende Erklärung:

„Bei dieser Mutation handelt es sich um den häufigsten, genetischen Defekt in Bezug auf den Stoffwechsel der Folsäure. Die Methylenetetrahydrofolatreduktase ist ein Enzym, das zur Verstoffwechslung benötigt wird. Durch den angeborenen Gendefekt kann es

zu erhöhten Blutspiegeln der schwefelhaltigen Aminosäure Homocystein kommen. ...

Die Folge von MTHFR-Mutationen und den erhöhten Aminosäurewerten ist ein erhöhtes Risiko Venenthrombosen oder andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln. Auch Probleme in der Frühschwangerschaft können auf eine MTHFR Mutation zurückgeführt werden.“

Von da bin ich dann auf die Folsäure gestoßen und habe unter <https://bellabelice.net/folsaeure-wirkung-nebenwirkung/> einen sehr ausführlichen Artikel gefunden. Zur Erklärung steht dort in der Einleitung:

„Synthetische Folsäure und natürliches Folat sind Varianten des lebensnotwendigen Vitamins B9. Während Folsäure in Form von Nahrungsergänzungsmitteln angeboten wird, kommt Folat in Lebensmitteln vor. Der menschliche Organismus stellt Vitamin B9 nicht selbst her – deshalb ist die Zufuhr von außen so wichtig.

Ohne Vitamin B9 sind wir nicht gesund. Das Vitamin ist maßgeblich beteiligt an verschiedenen Stoffwechselprozessen, der Zellteilung und Blutbildung, macht uns ausgeglichen und fit und sorgt für schöne Haare. Besonders wichtig wird Folsäure in der Schwangerschaft.

Unter Umständen birgt die Einnahme von Folsäure aber auch Gesundheitsrisiken. ...“

Im Artikel wird dann aufgezählt, wofür Folsäure benötigt wird. Vor allem ist es wichtig für Wachstum und Entwicklung und für eine normale Zellteilung, aber auch bei der Synthese der Neurotransmitter Serotonin und Dopamin im Gehirn ist es involviert.

Eine optimale Versorgung mit Folsäure senkt das Risiko für einige Krebsarten (wie Lungen,- Darm-, Blasen- und Brustkrebs). Aber eine Überdosierung wird mit der Entstehung von Darmkrebs in Verbindung gebracht.

Folsäure wird auch für die Produktion der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) gebraucht, welche für den Sauerstofftransport verantwortlich sind. Dazu im Text:

„Megaloblastäre Anämie, bei der die Bildung der roten Blutkörperchen gestört ist, kann eine Folge von Nährstoff- und Sauerstoffunterversorgung des Körpers durch Folatmangel sein. Schwäche, Gewichtsverlust, ein angeschlagenes Immunsystem, eine hohe Infektanfälligkeit und entzündete Schleimhäute vor allem im Mund sind weitere Symptome.“

Das Medikament Methorexat (MTX), was bei Rheuma und in höheren Dosen auch bei Krebs eingesetzt wird, hemmt die Folsäurebildung und somit auch die Zellteilung. Die Patienten erhalten zusätzlich eine Folsäure-Supplementierung, um die Zellteilung gesunder Zellen wieder anzukurbeln, und um die Nebenwirkungen von MTX zu mindern.

Warum Folsäure für werdende Mütter ganz wichtig ist, wird im Artikel auch ausführlich ausgeführt. Hier die wichtigsten Aspekte als gekürzte Auszüge:

„... Zwischen dem 22. und 28. Tag der Schwangerschaft verschließt sich normalerweise das Neuralrohr (eine Vorstufe des zentralen Nervensystems), um sich dann zur Wirbelsäule mit dem Rückenmark zu entwickeln. Bei einer Unterversorgung mit Folsäure kann es zu einer Verschlussstörung des Neuralrohrs und

damit zu Spina bifida kommen: Der Rückenmarkskanal bleibt offen.

Diese Prozesse vollziehen sich so kurz nach der Befruchtung, dass viele Frauen noch nicht einmal wissen, dass sie schwanger sind. Was ein Problem ist, denn: Etwa 90 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter sind unterversorgt mit Folat. ...

Auch bei der Lippen-Kiefer-Gaumenspalte gilt ein Folatmangel der Mutter neben Nikotin- und Alkoholkonsum als Risikofaktor. ...

Studien haben gezeigt, dass Frauen, die vor und während der Schwangerschaft die empfohlene Dosis an Folsäure einnehmen, ein geringeres Autismus-Risiko für ihr Kind tragen. ...

Aber auch hier zeigt Vitamin B9 sein zweites Gesicht: Eine US-Langzeitstudie kam zum Ergebnis, dass signifikant erhöhte Folatwerte der Mutter das Autismus-Risiko verdoppeln können.“

Im Artikel gibt es dann noch Ausführungen zu den Nebenwirkungen von Folsäure. Auch hierzu möchte ich einige gekürzte Auszüge wiedergeben:

„Das natürliche Folat, das in Lebensmitteln wie grünes Blattgemüse, Kohl, Hülsenfrüchte, Nüsse und Zitrusfrüchte vorkommt, ist völlig unbedenklich für die Gesundheit – egal in welcher Menge. ...

Auch synthetische Folsäure in einer adäquaten Dosis ist nicht gesundheitsschädlich. Nur höchst selten treten Nebenwirkungen auf. Dabei liegt die Ursache oft in einer falschen Einnahme, anderen Erkrankungen oder einer Wechselwirkung mit Medikamenten wie bestimmten Antibiotika, Epilepsie-Medikamenten oder Chemotherapeutika, die in der Krebstherapie eingesetzt werden. ...

Je höher die Dosis, desto wahrscheinlicher werden Nebenwirkungen. Halten Sie sich also exakt an die empfohlene Tagesdosis. Diese liegt bei 300 Mikrogramm Folat-Äquivalent für Jugendliche und Erwachsene und 550 Mikrogramm für Frauen vor und während der Schwangerschaft. ...

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat die sichere tägliche Höchstmenge für synthetische Folsäure auf 1000 Mikrogramm (= 1 Milligramm) festgesetzt. ... Unter der 1000 Mikrogramm-Grenze sind keine Nebenwirkungen zu erwarten.“

Am Ende des Artikels gibt es dann noch Hinweise, welche Präparate gut für eine Supplementierung von Folsäure geeignet sind:

„Entscheiden Sie sich für ein Präparat mit bioaktivem 5-MTHF, das Folsäure mit Vitamin B12 kombiniert. Vor allem, aber nicht nur für Menschen mit MTHFR-Mutation oder B12-Mangel sind diese Produkte am besten geeignet.“

Es wird auch noch eine Marke empfohlen, was ich hier aber nicht unbedingt machen möchte.

Und was ist NAC

Frau Blehle hat auch in ihren Empfehlungen (siehe Seite 2) auch darauf hingewiesen, zur Covid-19-Impfung NAC einzunehmen. Da ich ein medizinischer Laie bin, weiß ich natürlich wieder nicht, was das ist und musste das Internet befragen. Dort habe ich in der Pharmazeutischen Zeitung vom 04.10.2010 einen ausführlichen Bericht, verfasst von Professor Dr.

Adrian Gillissen, gefunden, aus dem ich hier gekürzte Passagen wiedergeben möchte.

„N-Acetylcystein (NAC) wurde in den 1960er-Jahren als Mukolytikum entwickelt und fand bald eine weite Verbreitung in der Therapie der akuten und chronischen Bronchitis. Dabei beschränkt sich die Wirksamkeit von NAC nicht nur auf die Fähigkeit, den Bronchialschleim zu spalten und dessen Fließeigenschaften (Rheologie) zu verändern, sondern es kann darüber hinaus sogenannte reaktive Sauerstoffmetabolite (reaktive oxygen species, ROS), meist als Sauerstoffradikale bezeichnet, reduzieren und wirkt somit antioxidativ. ...

Sauerstoffradikale sind Teil des natürlichen und unspezifischen Abwehrsystems des Körpers. So setzen die Abwehrzellen bei einer viralen Infektion Sauerstoffradikale frei, um die Viren zu bekämpfen. Damit diese hochreaktiven Moleküle aber nicht körpereigene Zellen oder sogar Organe angreifen, müssen sie durch körpereigene Antioxidanzien wieder abgebaut werden. ...

Werden die hochreaktiven Sauerstoffradikale nicht deaktiviert, so schädigen sie auf vielerlei Art und Weise gesunde Zellen. Sie führen zu Strangbrüchen der DNA, zerstören die Lipidmembran der Zellwände (Lipidperoxidation) und führen damit zur Auflösung von Zellverbänden und der Zellen selbst (Zellyse). Sie inaktivieren aber auch Proteine und Enzyme, einschließlich derjenigen mit den vom Körper benötigten antioxidativen Eigenschaften, zum Beispiel Alpha-1-Antitrypsin.

Andererseits aktivieren hochreaktive Sauerstoffradikale Entzündungsprozesse über proentzündliche Mediatoren, zum Beispiel Tumornekrosefaktor-alpha und Interleukin-8. Wie inzwischen bekannt, stimulieren Sauerstoffradikale auch die Kollagensynthese, einen kausalen Faktor für die Ausbildung einer Lungenfibrose. Klinisch erkennbar macht sich dies durch einen verzögerten Heilungsprozess oder durch die Aufrechterhaltung eines Entzündungsprozesses, der nur schwer therapeutisch beeinflussbar ist. ...

Es gibt eine Fülle von In-vitro- und tierexperimentellen Studien, in denen die antioxidative Wirksamkeit von NAC eindrucksvoll belegt ist. Diese beruht auf einer

- direkten antioxidativen Wirkung über die reaktive SH-Gruppe und
- indirekt antioxidativen Wirkung, da NAC das Glutathionsystem stimuliert (Glutathion-Prodrug)

...

Fazit

NAC verfügt neben seinen mukolytischen Effekten über eine direkte und eine indirekte (Glutathion-Prodrug) antioxidative Wirkung. Es erhöht die körpereigenen Cystein- und Glutathionspiegel und verstärkt damit den körpereigenen antioxidativen Schutz.

Klinisch gesichert und als Anwendungsgebiet zugelassen ist seine antioxidative Wirksamkeit in der Vermeidung von Leberzellekrosen nach Paracetamol- und Paraquat-Intoxikation. ...

Die Verträglichkeit von NAC bei oraler Gabe ist sehr gut, das Nebenwirkungsprofil ist vernachlässigbar und der Preis niedrig.“

Es scheint also ein „guter Stoff“ zu sein. Aber, wie heißt es immer: ... Fragen Sie Ihren Arzt ...

Wer den kompletten Artikel lesen möchte - er ist zu finden unter: www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-402010/neue-erkenntnisse-zu-einem-bewaehrten-wirkstoff/.

Gefährliche Polypharmazie

Im [Wissenschafts-Newsletter des STERN „Elementarteilchen“](#) schrieb der Autor Jörg Blech über das „Ent-Verschreiben“ von Medikamenten. Es geht um die nicht einzuschätzenden Wechselwirkungen von vielen Medikamenten, die Patienten täglich einnehmen müssen. Dann ist es oft angebracht, die Anzahl der Medikamente zu reduzieren, um eine gesundheitliche Besserung zu erreichen. Dazu wird es in Dänemark im Oktober erstmals eine internationale Konferenz geben. Er schreibt (gekürzte Auszüge):

„Für das Treffen ist es höchste Zeit, denn das Absetzen von Arzneimitteln findet in der Medizin noch immer viel zu selten statt. Für ältere Menschen in Deutschland ist es Alltag, dass sie viele verschiedene Medikamente auf einmal nehmen. Dabei drohen schon ab fünf Substanzen unkalkulierbare Wechselwirkungen. Der pharmakologische Cocktail kann die Denkkraft einschränken, die Organe belasten und das Leben verkürzen.

... Oft entstehen Verschreibungskaskaden: Ein Medikament wird verschrieben, damit es die Wirkung eines anderen aufhebt. ...



Foto: www.pharmawiki.ch

Gegen diese gefährliche Polypharmazie können auch Patienten oder deren Angehörige etwas tun. Gemeinsam mit einer kritischen Hausärztin oder einem Hausarzt könnten sie die Liste der Rezepte sichten und werden dabei wohl feststellen: Bestimmte Mittel sollten ab einem gewissen Alter eh nicht mehr genommen werden. Für andere Pillen ist eine Indikation möglicherweise nicht mehr gegeben. Und wieder andere Mittel waren schon von Anfang an überflüssig.“

Es ist eben bei diesem Thema wie auch oft in anderen Bereichen: „Weniger ist Mehr!“ ist die Devise.

In diesem Sinne:

Bleiben oder werden Sie gesund!

Freundliche Grüße

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