



## Newsletter Februar 2022

### Inhalt

#### **Termine – Vorträge und Veranstaltungen .... 1**

*Gedanken in eigener Sache*.....1

#### **Beiträge Gesundheit und Wissenschaft ..... 1**

*Was ist Homocystein?* .....1

*Heidelberger Kräuter – schon davon gehört? ....3*

*Mitochondrien reparieren mit der me2.vie-  
Systemtherapie*.....4

*Mit Cannabis gegen COVID-19?*.....4

#### **Termine – Vorträge und Veranstaltungen**

An der Situation hat sich nichts geändert. Bis auf Weiteres gibt es keine Veranstaltungen. Wann die Mitgliederversammlungen stattfinden, wird rechtzeitig bekanntgegeben.

### **Gedanken in eigener Sache**

Es ist wieder Zeit für die Jahresabrechnung und den Jahresrückblick als Arbeitsnachweis unseres Vereins für unsere Förderer und Geldgeber, die Krankenkassen. Vor allem Jürgen Haubold und Horst Gießner erledigen diese Arbeiten nach wie vor fast im Alleingang.

Beate Meier hat aber auch dieses Mal nicht nein gesagt, als es darum ging, einen Text als Resümee zum vergangenen Jahr zu schreiben. Das ist ihr auch wieder sehr gelungen. Der Bericht steht unter der Überschrift: „2020 - ein verlorenes Jahr? Und nun 2021?“ und ich möchte diesen Text hier auch wiedergeben:

„Um mit Erich Kästner zu sprechen: „Seien wir mal ehrlich, das Leben ist immer lebensgefährlich“

Das wird einem besonders jetzt, seitdem wir es mit Corona zu tun haben, besonders klar. Dieser Ausspruch stimmte zu seiner Zeit, wie er auch in unserer Zeit zutrifft! Durch unsere Befindlichkeiten im Zusammenhang mit den vielfältigen Erscheinungsbildern von Borreliose sind wir Betroffenen ja Einiges gewöhnt!

Nun das noch! Mit einer Pandemie hat keiner gerechnet! Quarantäne, eine nach der anderen Erkrankung, Impfung - Entscheidungen dafür oder dagegen, Familienkonflikte, Arbeitsplatz- und Schulprobleme, Geldsorgen ... Da hat jede Generation auf seine Weise mit auftretenden Problemen zu kämpfen

Alle müssen da durch! Wie damit umgehen? Gar nicht so einfach! Hut ab vor denjenigen, die das mit Anstand, Toleranz und Zusammenhalt hinkriegen! Ob man dazu gehört - das ist eine Entscheidung, die jeder für sich selbst treffen kann.

In dieser so langanhaltenden Zeit, hat unser Netzwerk den Kontakt zu den Mitgliedern und der Außenwelt nicht verloren. Vor allem durch die monatlich erscheinenden Newsletter wurde dafür gesorgt, dass vielfältige

Informationen zur Gesundheitslage und die neuesten Erkenntnisse zur Eliminierung von Borrelien und den entsprechenden Medikamenten sowie die Betrachtung „Long Covid-Long Lyme?“, für uns zugänglich wurden.

Erik Stein ist dafür besonders zu danken und auch dem „Zuträger“ Jürgen Haubold. Ich selbst lese immer mit großem Interesse die Beiträge. Auch zum selbstständigen Tun gab es Anregungen reichlich: Immunsystem - was kann ich tun? Ernährung - was kann ich tun, Sport und Bewegung, Atem ... Dass man auch eigenverantwortlich handelt, sich austauscht und hilft, das ist immer wieder Anliegen unserer Gruppe.

Bei der Auswahl der zwei Vorträge im Jahr 2021, ME/CFS und Long Covid sowie Demenz, hatte unser Vorsitzender Jürgen Haubold ein glückliches Händchen!

Als unglücklich ist die Lage zur Besetzung der Leitungsebene des Netzwerkes Selbsthilfe Sachsen einzuschätzen. Das Fortbestehen steht infrage, da sich niemand findet, eine Leitungsfunktion zu übernehmen. Jedes Mitglied hat seine berechtigten Gründe dafür, zumal die Krankheit selbst aber auch im Besonderen das Alter zu berücksichtigen ist. Junge Leute, die uns aufsuchen und uns um Rat fragen, Hilfe und Unterstützung bekommen, bleiben spätestens nach Besserung des Krankheitsbildes weg. Durch Mitarbeit dann auch wiederum etwas zurückzugeben, das scheint zu schwierig zu sein.

In der Rückschau kann man feststellen, dass es trotz der nun schon zwei Jahre anhaltenden schwierigen Situation durch Covid 19 gelungen ist, für die Mitglieder und die nach außen offenen Veranstaltungen den Umständen entsprechend präsent zu sein.“

Bericht von Beate Maier

### **Beiträge Gesundheit und Wissenschaft**

#### **Was ist Homocystein?**

Jürgen Haubold sagte in einem Telefonat mal zu mir, ich sollte doch mal über Homocystein recherchieren, das wäre doch sehr interessant für den nächsten Newsletter. Er hat da gehört, dass dieser Stoff, bzw. dessen Konzentration im Blut entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit hat.

Zuerst habe ich da im Internet beim „Doc-Check-Flexicon“ einen Beitrag darüber die gefunden (<https://flexikon.doccheck.com/de/Homocystein>). (Übrigens tut bei Homocystein die Trennung von „st“ nicht weh!) Die Informationen dort sind zwar sehr umfangreich und auch empfehlenswert, aber erst durch Nachgehen der eingebauten Links kommt man zu einer umfassenden Erklärung. Ich bin dann noch zu einer weiteren Website gekommen. Diese wird zwar vom Hersteller eines Homocystein-senkenden Präparates (Synervit) betrieben, aber die Erläuterungen dort sind gut allgemeinverständlich gehalten.

Unter <https://www.homocystein-netzwerk.de> steht als Einleitung zur Geschichte des Homocysteins:

„... Homocystein ist eine Aminosäure, die als Zwischenprodukt im Stoffwechsel des Menschen entsteht und nicht durch die Nahrung aufgenommen wird. Allerdings kann Homocystein – im Vergleich zu Cholesterin – für deutlich mehr Krankheiten verantwortlich sein und insgesamt vielfältigere und teilweise auch schlimmere Konsequenzen haben.“



Homocystein wurde schon 1932 entdeckt. Es wurde dem Stoff aber lange keine Beachtung geschenkt. Erst 1962 erkannten zwei Ärzte in Nordirland den Zusammenhang mit bestimmten Krankheiten. Sie fanden bei unterentwickelten Kindern stark erhöhte Homocysteinwerte im Urin und entdeckten somit den selten vorkommenden Enzymdefekt Homocystinurie.

Doch was ist nun Homocystein? Dazu steht in o.g. Website folgendes:

„Bei **Homocystein** handelt es sich um eine **Aminosäure** (ein Eiweißbaustein), die im menschlichen Organismus keine unmittelbare physiologische Funktion übernimmt. Das gelegentlich auch als **Zellgift** bezeichnete Homocystein geht als kurzfristiges Zwischenprodukt aus dem sogenannten C1- bzw. Methionin-Stoffwechsel hervor und ist nicht in den körpereigenen Baustoffwechsel integriert. Wird Methionin (ein für den Eiweißabbau benötigter Schwefellieferant) abgebaut, so entsteht unter anderem Homocystein. Im Blutplasma eines jeden gesunden Menschen ist eine geringe Menge an Homocystein vorhanden. Ob sich die Aminosäure schädigend auf Körperprozesse auswirkt, hängt unter anderem von deren vorliegender Konzentration ab.“

**Zu den Krankheiten, welche durch eine zu hohe Homocystein-Konzentration im Blut mitverursacht werden könnten steht dort:**

„... Wenn die Erhöhung der Werte frühzeitig festgestellt würde, könnten zahlreiche Erkrankungen besser behandelt oder eventuell sogar ganz verhindert werden. So haben Wissenschaftler vor Kurzem bei einer Studie herausgefunden, dass Homocystein dazu beiträgt, dass im Gehirn der Zelluntergang beschleunigt wird. Dadurch können Krankheiten wie Alzheimer und Demenz entstehen. Auch das Risiko für Herzkrankheiten bis hin zum Herzinfarkt sowie für Schlaganfälle, Osteoporose und sogar für diverse Augenleiden kann durch eine Erhöhung des Homocystein-Wertes ansteigen.“

Als Ursache für einen (nicht genetisch bedingten) erhöhten Homocysteinspiegel gelten ein Mangel an den Vitaminen B6, B12 und Folsäure. Unter <https://flexikon.doccheck.com/de/Homocysteinämie> steht dazu:

„Neben hereditären (bedeutet erblich, Anm. d. Red.) Ursachen kann ein Mangel an Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin B12 oder Folsäure zu einer Homocysteinämie führen. Auch Bewegungsmangel, Übergewicht, häufiger Kaffee-, Nikotin- und Alkoholkonsum begünstigen erhöhte Homocysteinspiegel.“

Darüber hinaus können Alter, Geschlecht, Medikamente und Nebenerkrankungen den Homocysteinspiegel beeinflussen. Medikamente, die das Homocystein im Blut erhöhen, sind unter anderem trizyklische Antidepressiva, Neuroleptika und Folsäureantagonisten. Karzinome, chronische Niereninsuffizienz, Hypothyreose oder Erkrankungen der Leber sind Beispiele für Erkrankungen, die mit erhöhten Homocysteinspiegeln einhergehen können.“

Als Referenzbereiche für Homocysteinämie werden folgende Werte angegeben:

Leicht	15-30 µmol/l (meist Vitaminmangel)
Mittel-	30-100 µmol/l (V.a. heterozygote Form)
Schwer	100 µmol/l (V.a. homozygote Form)

Werte unter 10 µmol/l werden als gut angesehen und es besteht kein Handlungsbedarf. Werte von 10-12 sind bei Gesunden noch tolerierbar, aber Risikopatienten sollten eine Vitamin-B-Therapie beginnen. Bei Werten von 12-15 µmol/l spricht man von einer moderaten Homocysteinämie, und es sollte auch bei Gesunden eine Therapie stattfinden.

Wie sich ein erhöhter Homocysteinspiegel auf die Gesundheit von Körper und Geist auswirkt wird unter <https://flexikon.doccheck.com/de/Homocysteinämie> so erläutert:

„Ein erhöhter Homocysteinspiegel wirkt sich nachweislich schädigend auf das Gefäßendothel aus. Folge ist eine signifikant erhöhte Thrombosegefahr. Menschen mit entsprechenden weiteren Risikofaktoren haben ein noch stärker erhöhtes Risiko. Im Sinne eines Circulus vitiosus (umgangssprachlich „Teufelskreis“, Anm. d. Red.) verursachen bei kardiovaskulär gefährdeten Patienten viele ohnehin bereits vorhandene Risikofaktoren (Bluthochdruck, Alkohol, Nikotin, Arteriosklerose) ihrerseits einen weiteren Anstieg des gefäßschädigenden Homocysteins.“

Auch einige neurologische bzw. psychiatrische Erkrankungen scheinen durch hohe Homocysteinwerte begünstigt zu werden. So sagt man Homocystein einen Depressions-fördernden Effekt nach. Schlaganfälle in jungen Jahren gehen meist ebenfalls mit einem erhöhten Spiegel von Homocystein einher, ebenso die Ek-lampsie und die Makuladegeneration. Um den Spiegel dieser Aminosäure nachhaltig zu senken, empfiehlt sich die Gabe von Folsäure (Vitamin B9), Pyridoxin (Vitamin B6) und Vitamin B12.“

**Doch, wie kann ich nun feststellen, ob mein Homocysteinspiegel im Blutplasma zu hoch ist? Das ist leider nicht so einfach. Auf o.g. Website steht dazu:**

„Der Homocysteinspiegel im Blut kann durch ein Immunassay oder mittels Hochleistungsflüssigkeitschromatographie bestimmt werden. Es müssen Probengefäße mit einem speziellen Hemmstoff verwendet



werden, da andernfalls die Erythrozyten in der Blutprobe weiter Homocystein aus Adenosylmethionin bilden. Der Anstieg beträgt etwa 10% pro Stunde. Alternativ kann das Blut sofort nach Entnahme zentrifugiert und das Serum abgetrennt werden (Präanalytik).“

Auf der Website <https://www.homocystein-netzwerk.de/homocysteinwert-messen/> werden die Messmethoden Flüssigkeits-Chromatograph-Elektrospray-Tandem-Massenspektromie, Hochleistungs-Flüssigkeits-Chromatographie und immunologische Verfahren beschrieben. Der immunologische Test wird wie folgt erklärt:

„Der Test enthält Antikörper gegen das Hcy, welche entsprechend des Schlüssel-Schloss-Prinzips an dieses andocken und das Hcy somit unschädlich machen. Durch bestimmte Analyseverfahren können die Verbindungen zwischen Antikörpern und Homocystein sichtbar gemacht werden. Je mehr dieser Verbindungen sich im Blutplasma finden, desto höher war die ursprüngliche Konzentration des Homocysteins im Blut.“

**Zu den Kosten einer Homocystein-Messung heißt es:**

„Generell müssen Kassenpatienten den Homocystein-Test selbst bezahlen. ... In der ärztlichen Gebührenordnung ist der Homocystein-Test mit 38,20 Euro ausgewiesen. Mit dieser Summe müssen Sie rechnen. Bei einem „begründeten Verdacht“ können die Kassen die Kosten übernehmen; doch wie der Arzt innerhalb seiner Budgets abrechnet, liegt in seinem Ermessen.“

**Was bei der Blutabnahme zwecks Homocystein-Analyse noch zu beachten ist, findet man auch auf dieser Website.**

**Wie so oft kann man auch mit der Ernährung erhöhten Homocysteinwerten entgegensteuern. Welche Lebensmittel diese Vitamine beinhalten kann man im Internet z.B. unter <https://www.eatbetter.de/vitamin-b-lebensmittel-das-sind-die-30-wichtigsten> oder <https://www.vital.de/gesunde-ernaehrung/vitamine-naehrstoffe/die-wichtigsten-lebensmittel-mit-vitamin-b-144.html> nachschauen. Dazu gehören fast dieselben Produkte, welche auch viel Zink enthalten (siehe letzter Newsletter): Fisch und Meeresfrüchte, Nüsse und Saaten, Geflügel und Kalbfleisch, Salate und Kohl sowie Hülsenfrüchte.**

**Auch Nahrungsergänzungsmittel können helfen. Dabei sollte man aber vorher seinen Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker seines Vertrauens um Rat fragen.**

### Heidelberger Kräuter – schon davon gehört?

**Auch der Hinweis zu diesem Thema kam von Jürgen Haubold. Ich wusste auch nicht, was es damit auf sich hat. Ich dachte das sind Kräuter - aus Heidelberg. Aber nein, der „Erfinder“ heißt so. Bei Wikipedia kann man lesen: „Bertrand Heidelberg (\* 15. Februar 1845; † nach 1925) war ein deutscher Pflanzen- und Naturheilkundler. ...Er stellte die unter dem Namen „Heidelberger 7 Kräuter“ bekannte Bitterkräutermischung zusammen. Diese Mischung enthält je nach Quelle unterschiedliche Kräuter, doch alle Bestandteile enthalten Bitterstoffe, die als förderlich für die Verdauung gelten. Meist sind in der Kräutermischung nach Heidelberg Bibernelle, Kümmel, Fenchel, Anis, Wacholder, Schafgarbe und Wermut enthalten.“**

**Zur Erklärung, was es mit seinem Kräuterpulver auf sich hat, dazu habe ich im Netz einen kleinen Artikel gefunden. Unter <https://kraeuterstern.de/> kann man folgendes lesen:**

„In fünfzig Jahren intensiver Arbeit und Erfahrung entwickelte er die Rezeptur für sein bekanntes Bitterpulver: Das Heidelberger-7-Kräuterstern Pulver. Die Kombination der sieben bitteren Kräuter Wermut, Schafgarbe, Wacholder, Fenchel, Anis, Kümmel und Bibernelle ergibt ein schleimlösendes und schleimausscheidendes Kräuterrezept.“

Jedes einzelne der Bitterkräuter im Kräuterstern ist ein wahres Wunder an Heilkraft und Wirksamkeit. Vor allem kann sich das intensive Zusammenwirken der verschiedenen Bitterstoffe der sieben Kräuter auf den ganzen Körper heilbringend und positiv auswirken. ...

Schleimhäute und Schleim haben im Körper vielfältige wichtige Aufgaben: ... Die Schleimhäute schützen vor Austrocknung und Säure (Magen), binden Bakterien und Staubpartikel und sonstige Fremdstoffe im Körper. Weiterhin dient der Schleim im Körper der Bindung und dem Abtransport von Schlacken und anderen Abfallstoffen aus dem Stoffwechsel und der Immunabwehr.

Durch unzureichende Bewegung, ungesunde Essgewohnheiten, Fast-Food, sehr stärkehaltige Nahrung wird im Körper vermehrt Schleim angesammelt, der nicht mehr abtransportiert wird und so an verschiedenen Stellen eingelagert wird. Dadurch wird die Funktion der inneren Organe beeinträchtigt, unser Blut wird schwerflüssig, die Gelenkigkeit lässt nach, die Immunabwehr wird geschwächt und der gesamte Stoffwechsel wird verlangsamt.

Es ist daher wichtig, diesem Sachverhalt Aufmerksamkeit zu schenken und für eine gesunde Lebensweise einerseits Sorge zu tragen und andererseits mit natürlichen Mitteln den Körper in seiner natürlichen Selbstheilung zu unterstützen. Einen wesentlichen Beitrag kann hier Heidelberg's-7-Kräuterstern-Pulver leisten. Die darin enthaltenen Bitterstoffe bewirken sowohl die Schleimbildung um Gifte und Fremdstoffe zu binden, als auch Schleimlösung und Ausscheidung alter Schlacken und eingelagerter Abfallprodukte. Bei regelmäßiger Anwendung wird die natürliche Entschleimung des Körpers unterstützt.“

**Soweit der Text aus Kräuterstern.de.**



Die 7 Heilpflanzen für das Heidelberger Kräuterpulver (Bild: <https://vital-kraeuter.ch/WebRoot/Store2/Shops/>..).

**Beim Kauf der Kräutermischung in Apotheken oder im Internet sollte man aber auf Bio-Qualität achten, und nicht nur auf den Preis.**

## Mitochondrien reparieren mit der me2.vie-Systemtherapie

Bei der Recherche zum Thema alternative Borreliose-Therapien bin ich im Netz auf die Seite der Privatpraxis von Alfredo Dumitrescu gestoßen (<https://www.dumitrescu.de/>). Er bietet eine „Ursächliche Therapie der chronischen Borreliose“ an, bei der auch die sogenannte me2.vie-Systemtherapie zum Einsatz kommt. Erklärt wird die Methode ganz gut unter <https://www.taramax.de/gesund-werden/therapiemethoden-von-a-z/m/me2vie-systemtherapie/definition/>. Hier nun einige Textpassagen daraus:

„Bei der me2.vie-Systemtherapie werden hochfrequente Ströme mit rasch wechselnder Frequenz und Intensität durch den Körper geleitet. Gleichzeitig werden orthomolekulare Mischinfusionen oder Entgiftungsinfusionen verabreicht.

Während der ca. 50-minütigen Behandlung werden computergesteuerte Frequenzen zwischen 3.600 und 40.000 Hertz über Gummielektroden durch den Körper geleitet. Der Patient spürt ein angenehmes, entspannendes Kribbeln. Diese Impulse lösen in den Körperzellen ein leichtes Chaos aus. Die Zelle reagiert auf diesen Stress mit einer Optimierung ihrer Leistungsfähigkeit. Dieser Effekt konnte sogar im Labor MMD Magdeburg an isolierten Mitochondrien gemessen werden. Durch den elektrischen Reiz wird ein Enzymkomplex (PGC1 $\alpha$ ) aktiviert, welcher geschädigte Zellorganellen und Mitochondrien in das Recycling steuern. Dabei werden gebundene Toxine frei und neue Zellorganellen werden durch Ausgleichsteilung aus den sogenannten wilden Mitochondrien erschaffen. Gleichzeitig durchgeführte orthomolekulare Mischinfusionen fangen freiwerdende Toxine ab und liefern Bausteine für den Neuanfang der Mitochondrien.

Mittlerweile hat die Wissenschaft mehrfach erforschen können, dass bei über 97% der chronischen Erkrankungen Mitochondrien (Kraftwerke der Zellen) geschädigt sind. ...“

*Das klingt ja vielversprechend. Hat jemand schon Erfahrung mit dieser Therapie oder mit diesem Arzt? Das würde mich, und sicher auch andere chronisch Kranke sehr interessieren.*

## Mit Cannabis gegen COVID-19?

Mein Sohn sagte mir schon mal so etwas; er hätte da etwas dazu im Internet gelesen. Seit einigen Jahren bekomme ich ein Cannabis-Präparat gegen Spastik und Schmerzen verschrieben, und da ich als nicht gegen Covid-19 Geimpfter einen sehr milden Verlauf meiner Corona-Erkrankung hatte, meinte er, dass es damit zu tun hätte. Nun bin ich bei Internetrecherchen bei „Heise-Online“ (<https://www.heise.de/hintergrund/Mit-Cannabis-gegen-COVID-19-6327590.html>) auf einen solchen Artikel gestoßen. Aber beim Lesen wurde mir klar, dass mein Medikament doch nur mittelbar etwas damit zu tun hat. Die Pflanzensäuren, welche gegen die Covid-Viren wirksam sind, werden durch Licht und Alterungsprozesse schnell abgebaut; und sie sind hitzeempfindlich. Cannabis rauchen oder Kekse backen würde also auch nichts bringen. Meine Frau und mein Sohn nehmen ja auch nichts davon und hatten trotzdem auch einen milden Krankheitsverlauf. Aber etwas

ist eben doch dran. Im Folgenden möchte ich einige Textauszüge aus dem Artikel wiedergeben:

„... Hanf ist eine traditionelle Heilpflanze, die eine bunte Mischung aus Terpenen, Flavonoiden und vor allem Cannabinoiden enthält. ... Ganz ohne Rausch entfaltet Cannabidiol, kurz CBD, seine medizinische Wirkung. Es ist ein potentes Schmerzmittel, löst Ängste, kann epileptischen Anfällen vorbeugen und wirkt entzündungshemmend. Seine pflanzliche Vorstufe **CBDA, die Säure des Cannabidiols und ein weiteres Cannabinoid – Cannabigerolsäure (CBGA)** – wirken laut einer Studie der Oregon State University sogar gegen SARS-CoV-2. **Die beiden Säuren binden an das Spike-Protein des Virus und verhindern so, dass die Viren an die Zellen andocken können.** ...



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

Die Konzentrationen an CBGA und CBDA im Blut, die nötig sind, um tatsächlich eine Infektion zu verhindern, schätzen die Forschenden als hoch, aber klinisch machbar ein. Wichtig ist jedoch der kleine Unterschied zwischen dem inzwischen berühmten CBD und dem in der Studie wirksamen CBDA: Nur die Säure wirkt direkt gegen das Virus, indem es das Spike-Protein bindet. Für CBD gibt es lediglich Hinweise darauf, dass es angeborene Immunmechanismen aktiviert. ...

Auch handelsübliche CBD-Öle sind nur eingeschränkt wirksam. Sind sie frisch und schonend aus Hanfblüten hergestellt, können sie zwar größere Mengen der Säuren enthalten, aber Licht und Alterungsprozesse bauen die Säuren zügig ab. Teilweise werden diese Öle auch vorbehandelt, um das CBDA zugunsten höherer CBD-Konzentrationen umzuwandeln. Die derzeit beste Methode, von den Vorteilen von CBDA und CBGA zu profitieren, ist gleichzeitig die einfachste: einen Hanfblütentee aus der Apotheke aufbrühen.“

*Aber ich glaube, Hanfblüten wird man wohl noch nicht so einfach in der Apotheke bekommen, oder? Jedenfalls ist es interessant, was alles in diesem „heiligen Kraut“ steckt.*

**Bleiben oder werden Sie gesund!**

**Herzliche Grüße**

E. Stein (im Auftrag des Vorstandes)

## 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)