



Newsletter Juni 2022

Inhalt

Termine – Vorträge und Veranstaltungen 1

Termine im Mai 1

Unser Treffen im Mai 1

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft 1

Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren plus Sport 1

Gefährliche Nahrungsergänzungsmittel 2

Die Tigermücke breitet sich aus 2

Long-COVID durch Virenreste? 3

Probiotika statt Desinfektion 3

7 Stunden Schlaf sind optimal 4

Tee macht munter ... und mehr 4

Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Termine im Mai

Im Juni findet unser **Mitgliedertreffen am Freitag, den 10ten um 15:00 Uhr** im **"Schwaneneck" in Burgstädt** (Herrenstraße 21) statt. Es wird wieder Gespräche geben, aber keinen Vortrag. Es wird trotzdem gebeten, sich beim Veranstalter anzumelden (borreliose-coinfektion@gmx.de oder 03724 855355). Gäste sind auch herzlich willkommen.

Unser Treffen im Mai

Am 13. Mai trafen sich 7 Vereinsmitglieder um sich über persönliche Dinge und aktuelles Geschehen auszutauschen.

Jürgen Haubold wies aus aktuellem Anlass (Reportage im TV) darauf hin, wie wichtig **Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten** sind. Im Internet kann man sich darüber ausführlich informieren. Beispielsweise bei der Verbraucherzentrale (www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege) oder beim Bundesministerium für Justiz (www.bmj.de/DE/Themen/VorsorgeUndPatientenrechte/Betreuungsrecht/Betreuungsrecht_node.html). Dort gibt es auch Hilfe zur Erstellung von Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsvollmacht.

Ein weiteres Thema waren Herzrhythmusstörungen. Erstaunlicherweise waren doch einige Mitglieder betroffen, aber mit verschiedenen Diagnosewegen und Behandlungstaktiken.

Jürgen Haubold hat auch schon wieder eine mehrtägige Vereins-Informationsveranstaltung avisiert. Es soll Anfang September 3 Tage (Freitag bis Sonntag) nach Bernburg/Saale ins Hotel „Residenz“ gehen. Bitte informiert den Vorstand ob Interesse besteht!

Beate Maier hat angesprochen, den Zahnarzt Dipl.-Stomatologe Friedrich-Wilhelm Pöllnitz aus Neukirchen/Erzgebirge zu einem Vortrag einzuladen. Sie hat

schon mit ihm gesprochen und er hat Bereitschaft bekundet. Interessant ist das ja, weil er in seiner Praxis auch alternative Methoden integriert.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass es bei diesem Treffen keinesfalls langweilig war. Es gab sehr regen Austausch und Gespräche. Trotzdem hoffen wir, dass zum nächsten Treffen doch ein paar mehr Leute am Tisch sitzen.

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft

Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren plus Sport

Im letzten Newsletter habe ich von einem Artikel im „Deutschen Ärzteblatt“ vom 28. Januar 2022 berichtet. Dabei ging es um Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren, die in Kombination vor Autoimmunerkrankungen schützen können. Diesmal geht es wieder darum, aber in Verbindung mit Sport. Diesmal wird darüber in einem Artikel vom 27. Mai 2022 im „Medscape“ darüber berichtet. Wörtlich heißt es da:

„Eine Kombination aus hochdosiertem Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und einem einfachen Trainingsprogramm für zu Hause kann offenbar das Krebsrisiko gesunder Menschen über 70 Jahre um bis zu 61% verringern. Zu diesem Ergebnis kommt eine exploratorische Analyse der internationalen DO-HEALTH-Studie, für die mehr als 2.000 Senioren über 3 Jahre nachbeobachtet wurden.“ Und weiter...

„Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und Sport gelten als vielversprechende Kandidaten für die Krebsprävention. Es gibt Hinweise, dass Vitamin D das Wachstum von Krebszellen hemmt und Omega-3-Fettsäuren die Umwandlung gesunder Zellen in Krebszellen bremst. Sport wiederum kann die Immunfunktion verbessern und Entzündungen verringern, was ebenfalls zur Krebsprävention beitragen kann. ...

„Als Einzelmaßnahmen zur Prävention von Krebs wurden die Einnahme von Vitamin D, die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren oder mehr sportliche Betätigung bereits in diversen Studien untersucht, die aber zu uneindeutigen Ergebnissen kamen“, kommentiert PD Dr. Valentin Goede, Leitender Oberarzt am Altersmedizinischen Zentrum des St. Marien-Hospitals in Köln und dort auch Leiter des Departments für Onkologische Geriatrie ...“

... Primär sollte untersucht werden, ob diese Maßnahmen bei älteren Menschen einen Effekt auf Blutdruck, körperliche Leistungsfähigkeit, Kognition, Frakturen und Infektionen haben.

Dafür wurden 2.157 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Schweiz, Frankreich, Deutschland, Österreich und Portugal über 3 Jahre nachbeobachtet. Sie waren bei Studienbeginn mindestens 70 Jahre alt, wiesen keine schweren Komorbiditäten auf, waren mobil und geistig fit.

... Im Fachjournal *Frontiers in Aging* berichtet die Forschungsgruppe um Bischoff-Ferrari, dass jede der 3 Maßnahmen für sich genommen das Erkrankungsrisiko ein wenig reduzierte. „Aber erst in Kombination wurde der Effekt der 3 Maßnahmen statistisch signifikant.“ Das Krebsrisiko war in der Studiengruppe 1, die sowohl Vitamin D als auch Omega-3-Fettsäuren einnahm als auch das Trainingsprogramm absolvierte, um 61% niedriger als in der Placebogruppe.

„Es ist bemerkenswert, dass nach 3 Jahren in einer für eine epidemiologische Studie auch wieder überschaubaren Patientenzahl mit der Kombination aus 3 Präventionsmaßnahmen tatsächlich eine Reduktion der Krebsinzidenz zu beobachten war“, sagt Goede.“

Die Testpersonen der Studiengruppe 1 führten übrigens folgende Maßnahmen durch: Sie nahmen 2.000 IE Vitamin D3 plus 1 g Omega-3-Fettsäuren pro Tag und absolvierten 3-mal pro Woche ein einfaches Kraft-Trainingsprogramm zu Hause.

Den kompletten Artikel gibt es unter <https://deutsch.medscape.com/artikelansicht/4911207>. Dort wird noch erklärt, dass diese Studie noch nicht dazu geeignet ist Allgemeingültigkeit zu erlangen; dafür müssten noch größere Studien folgen. Aber der leitende Oberarzt Valentin Goede meinte:

„Sollte mich eine fitte Person jenseits der 70 ganz direkt fragen, ob sie selbst etwas tun kann, um sich vor Krebs zu schützen, dann würde ich mit Verweis auf diese Studie auch durchaus diese 3 Maßnahmen mit vorschlagen. Dafür würde mir die Evidenz dieser Studie wiederum ausreichen.“

Das ist ja auf jeden Fall ein guter Tipp. Und wenn man die 70 noch nicht erreicht hat, und auch durch Krankheit nicht mehr ganz fit ist, können die Maßnahmen der Gruppe 1 sicherlich nicht schaden, oder?

Gefährliche Nahrungsergänzungsmittel

Das Geschäft mit Nahrungsergänzungsmitteln boomt. In jedem Supermarkt, im Internet und auch anderswo werden diese gesundheitsfördernden Mittel angeboten.

Aber man sollte bei der Anwendung doch vorsichtig und kritisch sein. Es gibt da immer wieder Pillen und Co, die nicht ganz einwandfrei oder gar gesundheitsschädlich sind. Die Verbraucherzentrale bietet im Internet Hilfe und Information über solche Produkte. Unter www.klartext-nahrungsergaenzung.de/ kann man sich informieren und weltweite Verbraucherwarnungen einsehen.

Aktuell werden da z.B. viele Produkte zurückgerufen, weil sie das in Europa verbotene, krebserregende Pflanzenschutz- und Begasungsmittel Ethylendioxid enthalten. Auch Salmonellen, unzulässige Medikamente und Fremdkörper wie Glassplitter sind ein Thema. Ganz am Ende der Liste der Verbraucherwarnungen sind noch weiterführende Links zu finden. Unter anderem auch ein Link zu einer Datenbank namens ‚Gute Pillen - schlechte Pillen‘, wo man alphabetisch nach Warnungen suchen kann (<https://gutepillen-schlechtepillen.de/gepanschtes/>).

Die Tigermücke breitet sich aus

Im Online-Magazin MTA-Dialog wird in einem Artikel vom 16. Mai 22 darüber berichtet, dass sich die Asiatische Tigermücke offenbar in Baden-Württemberg ausbreitet und heimisch wird. Das ist dahingehend

gefährlich, weil sie als Überträger von tropischen Krankheitserregern wie dem Dengue- oder Chikungunya-Virus gilt. Die Informationen stammen vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg. Zu finden ist der Artikel unter: <https://www.mta-dialog.de/artikel/stechmueckensaison-hat-begonnen>.



Asiatische Tigermücke *Aedes albopictus*
(Foto: www.mta-dialog.de...)

Nachfolgend möchte ich einige Textauszüge aus dem MTA-Dialog-Bericht wiedergeben:

„Der Klimawandel begünstigt durch mildere Winter und höhere Sommertemperaturen die Überwinterung und Vermehrung der Mücke. „Besonders die wärmeren Regionen unseres Landes sind aufgrund ihrer klimatischen Verhältnisse jetzt schon bevorzugte Räume der Tigermücke“, sagte Gesundheitsminister Manne Lucha am Sonntag (15. Mai) in Stuttgart. „Mittlerweile sind die aggressiven und tagaktiven Tiere nicht nur entlang der Rheinebene zu finden, sondern wurden in den letzten Jahren auch in Stuttgart, in der Stadt Heilbronn, in den Landkreisen Heilbronn, Esslingen, Ludwigsburg sowie im Rems-Murr-Kreis nachgewiesen. Schwerpunkte sind nach wie vor Regionen im Land, in denen es im Sommer sehr heiß wird. Das Übertragungsrisiko von exotischen Viren durch die Asiatische Tigermücke auf den Menschen ist aktuell dennoch sehr gering.“

Nur durch eine Blutmahlzeit bei infizierten Reiserückkehrern können Tigermücken diese Erreger aufnehmen und durch Stiche weitergeben. Kann sich die Tigermücke ungestört ausbreiten, steigt jedoch das Risiko für solche Übertragungen. „Um dies zu vermeiden, ist neben der Bekämpfung der Mückenlarven das Entfernen von möglichen Brutstätten in den Sommermonaten entscheidend“, so Lucha weiter. „Die stark an den Menschen angepasste Tigermücke nutzt zur Eiablage nahezu jegliche Wasseransammlungen. Kleine Wasseransammlungen auf dem Balkon, im Hof, Garten oder in Gießkannen sollten vermieden, Untersetzer von Blumentöpfen oder Kästen, herumliegendes Kinderspielzeug, aber auch Regentonnen sollten verschlossen, entleert oder beseitigt werden. Jede und jeder kann also dabei helfen, die Verbreitung der Tiere einzudämmen.“

Im Vergleich zur einheimischen Stechmücke ist die Asiatische Tigermücke mit 0,5 bis 1 cm zierlich – sie ist kleiner als eine 1-Cent-Münze. Der Name „Tigermücke“ ist ein wenig irreführend: Das Tier ist tiefschwarz mit weißer Musterung am ganzen Körper. Ein gutes Erkennungsmerkmal ist der weiße Streifen auf dem Hinterkopf und Rücken.“ *Ende der Auszüge*

Meldungen zu Tigermücken kann man unter folgendem Link machen: <https://tiger-platform.eu/de/stechmuecke-melden/>. Weitergehende Informationen zur Asiatischen Tigermücke und deren Verbreitung gibt es beim Gesundheitsamt Baden-Württemberg (<https://www.gesundheitsamt-bw.de/lga/de/kompetenzzentren-netzwerke/arbo-baden-wuerttemberg/>).

Long-COVID durch Virenreste?

Bei ‚Medscape‘ wird in einem Beitrag vom 23. Mai 22 (<https://deutsch.medscape.com/artikelansicht/4911194>) die Frage aufgeworfen, ob Long-COVID durch virale Fragmente ausgelöst werden könnte. Das ist in dem Sinne interessant, da ja bei den sogenannten Z. n. Borreliose auch noch keine konkrete Klarheit besteht, wie es zu solchen andauernden Beschwerden kommt. Hier der nun der Text des kurzen Medscape-Artikels:

„Wissenschaftlern gibt Long-COVID immer noch zahlreiche Rätsel auf. In einem redaktionellen Übersichtsbeitrag in *Nature* geht Heidi Ledford der Frage nach, welche Rolle Bruchstücke von SARS-CoV-2 im Körper spielen könnten.

2 Jahre nach Beginn der Pandemie häufen sich die Belege, dass Teile von SARS-CoV-2 nach einer Erstinfektion monatelang im Darm verbleiben. „Die Ergebnisse tragen zu einem wachsenden Pool von Beweisen bei, die die Hypothese stützen, dass hartnäckige Virusstücke – Coronavirus-„Geister“ ... – zu dem mysteriösen Zustand namens Long-COVID beitragen könnten“, so die Autorin.

Andere Forscher hatten bei Biopsien an weiteren Stellen des Körpers, einschließlich Herz, Augen und Gehirn, virale RNA gefunden. Studien unterstützen die Möglichkeit, dass Virusreservoirs zu Long-COVID beitragen, aber die Forscher werden mehr Arbeit leisten müssen, um einen Zusammenhang schlüssig aufzuzeigen, so die Autorin. Verbindungen im Sinne einer Kausalität gibt es noch nicht.“

Ein Teil der Menschen, die an Borreliose erkrankt waren (oder sind?), leiden an ähnlichen Krankheitsbildern, wie die Long-COVID-Patienten. Leider gibt es da kaum Untersuchungen, um herauszufinden, was da dahintersteckt. Für den Nachweis von Borrelien bei Autopsien gibt es jedoch auch kleine Studien. Ein ins Deutsche übersetzter Bericht findet sich z.B. im Forum bei ‚onlyme-aktion.org‘ (<https://forum.onlyme-aktion.org/showthread.php?tid=14379&pid=172682#pid172682>). Dort steht:

„...B. burgdorferi wurde durch PCR in mehreren ZNS-Geweben und durch Immunfluoreszenzfärbung im Rückenmark identifiziert. Diese Studien bieten den Beweis für das Prinzip, dass eine persistierende Infektion mit der Borreliose-Spirochäte anhaltende Auswirkungen auf das ZNS haben kann.“

Übrigens wurden auch bei Ötzi noch nach fünftausend Jahren Borrelien nachgewiesen.

Probiotika statt Desinfektion

Bei der Reinigung von Klinikzimmern werden Desinfektionsmittel eingesetzt, um Keime abzutöten. Doch Untersuchungen haben belegt, dass schon nach 30 Minuten eine Neubesiedlung der desinfizierten Flächen erfolgen kann. Ist da Desinfektion noch der richtige Weg? Diese Frage stellten sich Forschende der Charité in Berlin und der Universität in Jena. Sie untersuchten, welchen Einfluss verschiedene Reinigungs- bzw.

Desinfektionsmethoden auf die Bakterienflora in Klinikzimmern haben. Die Wissenschaftler sind zu dem Ergebnis gekommen, dass die Anwendung eines probiotischen Reinigungsmittels zu einer erhöhten Artenvielfalt der Bakterien führt. Dabei kam es auch zu einer deutlichen Reduktion der Gensequenzen, welche Resistenzen gegen Antibiotika vermitteln, besonders jener Antibiotikaresistenzgene, die in den multiresistenten MRSA-Bakterien gefunden werden. Zu diesen Untersuchungen ist am 21. April 22 im Magazin MTA-Dialog ein Artikel erschienen (<https://www.mta-dialog.de/artikel/probiotische-reinigungsmittel-weniger-antibiotikaresistenzen>) aus dem ich hier einige Auszüge wiedergeben möchte.



Durch Desinfektion 99,9% der Keime vernichten, ist das der richtige Weg? (Foto: www.mta-dialog.de...)

„Nacheinander führte das Team für je 13 Wochen die tägliche Flächenreinigung in neun Zimmern einer neurologischen Station der Charité mit üblichem Desinfektionsmittel, mit Haushaltsreiniger und mit einem probiotischen Reinigungsmittel durch, das mit verschiedenen Stäbchenbakterien angereichert ist. Nach einer sechswöchigen Umstellungszeit nahm das Team dann wöchentlich Abstrichproben von Türklinke, Fußboden und Waschbecken. Auch von den Patientinnen und Patienten in den Zimmern wurden Nasen- und Rektalabstriche genommen. Mit Hilfe von Sequenzierungsverfahren und PCR-Analysen bestimmte das Projektteam die Menge der Bakteriengemeinschaften und deren Artenzusammensetzung.

In Bestätigung früherer Ergebnisse fand das Team im Waschbecken die größte Bakterienmasse, gefolgt von der Türklinke. Im Vergleich der Reinigungsarten zeigte sich die jeweils ortstypische Umgebungsbesiedlung, bei der probiotischen Reinigung jeweils leicht verringert, für das Waschbecken war der Effekt sogar deutlich. ...

Bei der Betrachtung der vorkommenden Arten und Stämme wurden aber Unterschiede deutlich: Im Vergleich zur probiotischen Reinigung führte die Desinfektion auf den untersuchten Oberflächen zu einer deutlich geringeren Mikrobenvielfalt. ... Das Patientenscreening belegte, dass dieser Effekt tatsächlich von den Putzregimes herrühren musste.“

Man sieht an diesen Untersuchungen, dass Vielfalt wieder mal besser ist. Ähnliche Wirkungsweisen gibt es ja auch in der Landwirtschaft bei der biologischen Schädlingsbekämpfung. Und auch Wälder und andere Ökosysteme mit großer Artenvielfalt sind stabiler. Auch Mischlingshunde mit großer Genvielfalt sind oft gesünder als ihre reinrassigen Artgenossen. Vielleicht ist das ein bisschen einfältig von mir gedacht, aber mir erscheint es irgendwie schlüssig.

7 Stunden Schlaf sind optimal

Die ideale Schlafdauer für Menschen mittleren und hohen Alters sind 7 Stunden. Das haben US-amerikanische und chinesische Forscher herausgefunden. Eine deutlich kürzere, aber auch längere Schlafdauer sei mit Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit sowie schlechteren kognitiven Leistungen verbunden, so das Fazit ihrer Studie, über die in ‚Medscape‘ am 23. Mai 22 ein Artikel erschienen ist. Es wurden Daten von fast 500.000 Erwachsenen im Alter von 38 bis 73 Jahren in einer Datenbank gesammelt. Hier nun Auszüge aus dem Medscape-Artikel:

„... Die Probanden wurden zu ihrem Schlafverhalten, zu ihrer psychischen Gesundheit und ihrem Wohlbefinden befragt und nahmen darüber hinaus an einer Reihe kognitiver Tests teil. Für fast 40.000 Teilnehmer lagen MRT-Bilder des Gehirns sowie genetische Daten vor.

Die Auswertung aller Informationen ergab, dass sowohl eine zu kurze als auch eine zu lange Schlafdauer in Zusammenhang mit verminderten kognitiven Leistungen stand ... Auch ihre psychische Gesundheit litt: Menschen mit zu viel oder zu wenig Schlaf zeigten mehr Symptome von Angst und Depression und insgesamt ein geringeres allgemeines Wohlbefinden.“ (Da drängt sich mir aber die Frage auf: Schlafen die Leute zu kurz oder lang, weil sie an psychischen Problemen leiden oder leiden sie daran, weil sie zu kurz oder lang schlafen?) Weiter im Text von ‚Medscape‘:

„Die Forscher vermuten, dass eine Störung des Slow-Wave-Schlafes, ein Teil des Tiefschlafes, ein möglicher Grund für die kognitive Leistungsminderung sein könnte. Eine solche Störung wird mit einer Anhäufung von Beta-Amyloid-Molekülen in Verbindung gebracht. Diese Proteinablagerungen, die sich in den Gehirnen von Alzheimer-Patienten in großen Verklumpungen finden, stehen in Verdacht, neurodegenerative Vorgänge auszulösen. ...

.... Zwar beschreibe die Studie keine Kausalität, die Ergebnisse deuteten aber darauf hin, dass eine unzureichende oder übermäßige Schlafdauer ein Risikofaktor für den kognitiven Abbau im Alter sein könnte.

So betont Jianfeng Feng in einer Mitteilung: „Wir können zwar nicht endgültig sagen, dass zu wenig oder zu viel Schlaf kognitive Probleme verursacht, aber unsere Analyse, die Menschen über einen längeren Zeitraum hinweg betrachtet, scheint diese Idee zu unterstützen.“ Die Gründe, warum ältere Menschen schlechter schliefen, schienen jedoch komplex zu sein, eine Kombination aus genetischer Veranlagung und der Struktur des Gehirns spiele dabei eine Rolle.“

Soweit die Auszüge, kompletter Artikel unter: <https://deutsch.medscape.com/artikelansicht/4911193>.

Tee macht munter ... und mehr

Studien belegen, dass Tee beruhigt und konzentrierter macht. Bei ‚Medscape‘ ist dazu am 12. Mai 22 ein sehr umfangreicher Artikel erschienen. Demzufolge gibt es deutliche Hinweise darauf, dass Tee und seine Bestandteile unter Stressbedingungen Vorteile bringen. Nachfolgend nun einige gekürzte Auszüge aus dem Artikel:

„... Wir können nicht vor einem wütenden Chef davonlaufen – und wir sollten uns auch nicht gegen ihn

wehren –, aber eine Tasse Tee könnte tatsächlich von Vorteil sein, denn das im Tee enthaltene L-Theonin reduziert die Kortisolreaktion auf akuten Stress.

... In einem EEG werden Alphawellen mit einem wachen, aber entspannten Zustand in Verbindung gebracht. Studien über Tee, insbesondere über grünen Tee, zeigen, dass er die Alpha-Aktivität im Ruhezustand moderieren kann.

In einer Studie, in der 50 mg L-Theanin – eine Aminosäure, die vor allem in grünem und schwarzem Tee enthalten ist – mit einer Wasser-Kontrollgruppe verglichen wurden, führte der Tee, nicht aber das Wasser, über einen Zeitraum von 105 Minuten zu einem Anstieg der Alpha-Aktivität, was einen zunehmend entspannten Zustand anzeigt. ...

... „Der tiefgreifendste kognitive Bereich, auf den Tee einzuwirken scheint, ist Aufmerksamkeit und Wachsamkeit“, so Dye. (Prof. Dr. Louise Dye ist Professorin für Ernährungsverhalten an der Universität Leeds und Mitherausgeberin von Nutritional Neuroscience. Anm. d. Red.) Sie berichtete über eine Analyse der Forschungsergebnisse zu Kognition und den Inhaltsstoffen von Tee, die sie durchgeführt hatte. ...

„Insgesamt konnten wir in diesen 7 Studien eine Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten, insbesondere der Aufmerksamkeit, feststellen“, sagte sie.

Andere Studien über Tee und seine Inhaltsstoffe stützen die Schlussfolgerung, dass der Konsum von Tee kurzfristige, akut positive Auswirkungen auf die kognitive Leistung unter Stress haben kann, objektiv ermittelt mithilfe von Aufmerksamkeitstests. ...

Die mentalen und psychologischen Wirkungen von Tee werden seiner einzigartigen Kombination aus Koffein und L-Theanin zugeschrieben, wobei letzteres nachweislich die kardiovaskulären Reaktionen und die Kortisol-Ausschüttung auf akuten Stress abschwächt.

Studien zeigen auch durchweg positive Auswirkungen der hohen L-Theanin-Dosis zusammen mit einer niedrigeren Koffein-Dosis in Tee (im Vergleich zu Kaffee) auf die Leistung bei Aufmerksamkeitsaufgaben; wobei die Kombination andere Wirkungen haben kann als Koffein allein. ...

... „Es scheint wahrscheinlich, dass diese positiven Wirkungen auf den L-Theanin-Gehalt des Tees oder die Kombination von L-Theanin und Koffein zurückzuführen sind“, so Dye. Der Koffeingehalt von Tee ist viel niedriger als der von Kaffee, so dass die Kombination, also der Synergieeffekt, wichtig zu sein scheint. ...

Soweit ein paar Textauszüge, komplett zu lesen unter: <https://deutsch.medscape.com/artikelansicht/4911158>. In dem Artikel wird auch noch auf die psychologische Komponente beim Teetrinken eingegangen, welche ja auch nicht von der Hand zu weisen ist. Also, wenn mal wieder jemand stresst: **Abwarten und Tee trinken!**

Bleiben oder werden Sie so gesund wie möglich!

Mit herzlichen Grüßen

Erik 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
web: www.borreliose-sachsen.net