



Newsletter Mai 2022

Inhalt

Termine – Vorträge und Veranstaltungen 1

Termine im Mai 1

Resümee zum Vortrag von Frau Dr. Zeidler 1

Resümee zur Vortrags-Veranstaltung

„Augenbeteiligung bei Lyme-Borreliose“ 2

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft 3

Tees und Tinkturen aus der Naturheilkunde 3

Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren könnten vor
Autoimmunerkrankungen schützen 4

Süßstoffe mit erhöhtem Krebs-Risiko 4

Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Termine im Mai

Am Freitag, den 13. Mai 2022 um 15:00 Uhr findet im "Schwaneneck" in Burgstädt (Herrenstraße 21) unser **Mitgliedertreffen** statt. Ob ein Vortrag stattfindet ist heute noch unklar. Wenn ja, dann wird es um das Thema ‚Bauchspeicheldrüse und Leber‘ gehen. Es wird gebeten, sich beim Veranstalter anzumelden (borreliose-coinfektion@gmx.de oder 03724 855355).

Resümee zum Vortrag von Frau Dr. Zeidler

Um die 20 Zuhörer haben sich am 8. April im „Schwaneneck“ eingefunden um den Worten der Hausärztin aus Chemnitz/Röhrsdorf zu folgen. Davon waren ca. 25% Gäste, die durch Mund-zu-Mund-Propaganda oder aus dem Stadtanzeiger von der Veranstaltung erfahren haben. Nach einer kurzen Begrüßung durch unseren Vorsitzenden Jürgen Haubold ergriff Frau Dr. Zeidler das Wort, die zuerst einen kurzen Überblick über ihre berufliche Laufbahn gab.

Frau Dr. med. Stefanie Zeidler ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde und hat Zusatzausbildungen als Ernährungstherapeutin, Homöopathie, Akupunktur und Chiropraxis. 1985 – 1990 war sie Leiterin der staatlichen Arztpraxis Röhrsdorf. Nach der Wende 1991 ließ sie sich als Hausärztin in Röhrsdorf nieder. Zusammen mit ihrer Tochter, der Heilpraktikerin Kathrin Gertig, und zwei Krankenschwestern arbeitet sie bis heute in ihrer Hausarztpraxis, in der Schulmedizin und alternative Heilmethoden zum Wohl der Patienten Hand in Hand gehen.



Foto: Horst Gießner

Das Zusammenarbeiten von Schulmedizinern und Heilpraktikern ist wünschenswert, sagt Frau Dr. Zeidler, wobei sie aus dem Publikum Zustimmung erfuhr. Jede Patientin und jeder Patient wird in ihrer Praxis individuell versorgt, je nachdem, wie die jeweiligen Beschwerden und Lebenssituationen aussehen.

Frau Dr. Zeidler führte aus, dass Krankheiten zu ~30% genetisch bedingt sind. ~70% sind „selbstgemacht“, durch ungesunde Lebensweisen. Sie meint, dass die Ernährung ein sehr wichtiger Baustein der Gesundheit ist. Dort sieht sie auch große Unstimmigkeiten, aber dadurch auch großes Potential. Unsere „moderne“ Ernährungsweise mit Fastfood, vielen Snacks usw. verdrängt die für uns guten Bakterien des Darm-Mikrobioms und sorgt dafür, dass sich Pilze ausbreiten.

Sie sagt, unsere Ernährung sollte zu ~70% vegetarisch sein und zu ~30% aus Proteinen von Tieren. Dabei sollte man aber darauf achten, dass das Fleisch von Tieren aus guter Haltung (z.B. Bio) stammt, denn wie soll uns das Fleisch guttun, wenn die Tiere Zeit ihres Lebens nicht gut behandelt wurden?



Auditorium und Referentin (Foto: H. Gießner)

Aber neben der richtigen Ernährung sei es auch wichtig, den Körper durch ausreichend Bewegung fit zu halten und achtsam mit Geist und Seele umzugehen. Auch deshalb bietet sie mit ihrem Praxis-Team verschiedene Gruppentherapien, wie Heilfasten nach Dr. Buchinger und andere an, wobei auch Wanderungen, Entspannungstherapien und weitere naturheilkundliche Maßnahmen eine wichtige Rolle spielen. In der Praxis-Webseite (<https://chemnitzer-naturheilkunde-zeidler.de>) kann man Informationen dazu finden.

Frau Dr. Zeidler beklagt auch die zunehmende Kommerzialisierung der Medizin. Sie sprach auch über von Investoren betriebene Praxisketten, und dass diese Entwicklung auch leider schon in Chemnitz Fuß gefasst hat. Sie ist der Meinung, dass Gesundheit und Kommerz nichts miteinander zu tun haben sollten. Auch für dieses Statement erhielt sie regen Zuspruch der Zuhörerschaft.

Die ARD-Sendung „Panorama“ befasste sich auch mit diesem Thema. Unter dem Titel „Spekulanten greifen nach Arztpraxen“ ist das Video noch in der Mediathek zu sehen (<https://daserste.ndr.de/panorama/>).

Resümee zur Vortrags-Veranstaltung „Augenbeteiligung bei Lyme-Borreliose“

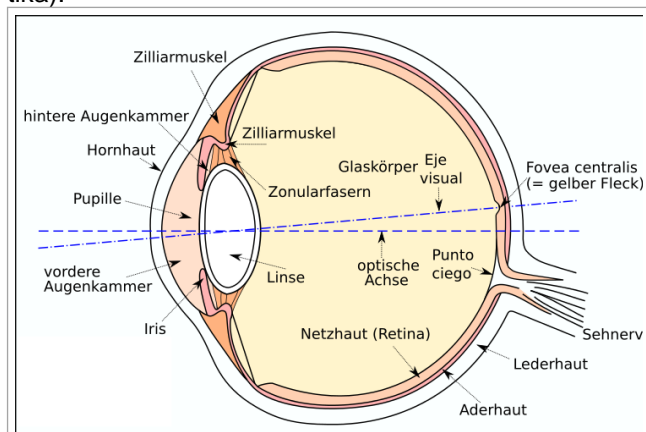
Am Freitag, den 22. April war wieder einmal die renommierte Augenspezialistin Frau **Prof. Dr. Katrin Engelmann** zu Gast im „Schwaneneck“. Mitgebracht hat sie ihre Kollegin **Dipl. Med. Maria Zawala**, welche sich besonders mit den Auswirkungen von Borreliose auf die Augen beschäftigt hat. Es waren wieder ungefähr 20 Zuhörer zugegen. Hier nun die Zusammenfassung der Ausführungen der beiden Medizinerinnen, verfasst von Beate Meier.

„Frau **Dipl. Med. Zawala** bot uns eine Zusammenfassung der verschiedenen Stadien von Augenerkrankungen dar, die bei Borreliose auftreten können, sowie deren Behandlung. Die Schilderung umfasste die unterschiedlichen Phasen, bei denen die Augen in Mitleidenschaft geraten. Vom Tränen und Rötung der Augen geht das bis zur Bindehautentzündung in den ersten Wochen. Weiter über starke Kopfschmerzen, die sich anfühlen, als hätte man einen Fremdkörper im Auge, bis zu schmerzhaftem Druckgefühl im hinteren Augenbereich.

Dabei sind unter Umständen die Hornhaut, die Lederhaut, die Gefäßhaut und die Regenbogenhaut betroffen und mit den schon geschilderten Beschwerden gekennzeichnet. Es kann auch noch durch eine Uveitis* eine Verfärbung der Gefäßhaut und verschwommenes Sehen dazukommen, sowie Sehnerv-Entzündungen und Gesichtsfeldausfälle durch das Verlorengehen der runden Form der Regenbogenhaut.

*Eine Uveitis ist die Entzündung der mittleren Augenhaut (Uvea). Diese besteht aus den drei Abschnitten: Iris, Corpus ciliare und Choroidea. (Quelle: [DocCheckFlexicon](https://www.doccheckflexicon.com))

Die Behandlung erfolgt dann nach der Labordiagnose, eventuell auch Liquor-Probe und PCR-Test mit der Standardtherapie bei Borreliose, d.h. oral Antibiotika (Doxycyclin oder Amoxicillin). Eine Spezialtherapie kann mit intravenöser Gabe von Ceftriaxon, Cefotaxim oder Penicillin G erfolgen. Bei Infektion der Augen erfolgt u. U. auch eine lokale Behandlung mit Cortison sowie mit Ziliarmuskel lähmenden und die Akkommodation (Anpassung der Brechkraft des Auges) hemmenden oder pupillenerweiternden Augentropfen (Mydriatika).



Querschnitt des Auges

(Quelle: <https://duckduckgo.com/> (Bildersuche))

Frau **Prof. Dr. Engelmann** ergänzte dazu: Ein sehr gutes Labor steht in Dresden zur Verfügung um Uveitis, Tumore und virale Entzündungen aus Gewebeproben zu erkennen.

Frau Prof. Dr. Engelmann:

- Welche Änderungen wird es in den Behandlungsstrategien geben?
- Was ist eine individualisierte Patientenbehandlung?

Es gibt eine Wandlung von allgemeinen Behandlungsmethoden (Leitlinien folgend) hin zur individuellen Medizin. Durch Sammlung aller neuen Erkenntnisse wird eine große Datenmenge mehr und mehr zur Verfügung stehen, um eine personalisierte Medizin anbieten zu können. Jeder Patient soll in seiner Gesamtheit ins Blickfeld rücken. Studierende lernen zusammenhängend zu therapieren. In der personalisierten Medizin soll jeder Patient in seiner Gesamtheit im Blickfeld sein.

Neu sind Uveitiszentren, wo Augenentzündungen individuell behandelt werden. Die individuelle Medizin ist auch politisch gewollt, meint Prof. Engelmann.

Die Wahl der Therapieoptionen wird durch das Ansprechen von Biomarkern als Helfer beim Beurteilen von Krankheitsverläufen erleichtert. Wo im Moment noch Spezialisten mit Geräten auf die Erkrankung schauen wird in Zukunft mit Hilfe der künstlichen Intelligenz, als assistierendes System, ein viel genaueres Erkennen und Behandeln ermöglicht. (Siehe auch letzter Newsletter!)



Die Referentinnen im bei persönlichen Gesprächen.

Foto: Horst Gießner

Der Arzt gewinnt wieder mehr Zeit für die sprechende Medizin, also der persönlichen Zuwendung zum Patienten. Technik wird assistieren. Biomarker füttern die Systeme. Biomarker werden zunehmend identifiziert und Erkrankungen oder Therapieprognosen zugeordnet. Assistierende Systeme werden den Ärzten und Ärztinnen helfen. Deep Learning und künstliche Intelligenz sind dabei hilfreich. Maschinen werden assistieren und immer genauer werden. Dies ist schon sichtbar in der Präzisionsmedizin mit den Lasern als Hilfsmittel.



Der Vortrag war ein Erfolg (v.l.n.r: Dipl. Med. Maria Zawala, Jürgen Haubold, Prof. Dr. Katrin Engelmann)

Foto: Horst Gießner

Das Ziel ist, das Sehergebnis in der Sehschärfe für den Patienten am optimalsten zu gestalten! Im Moment sind noch nicht alle machbaren Behandlungen Kassenleistungen (Femtosekunden-Laser). Doch das wird immer wieder in der Entwicklung so sein. Wichtig ist die Zunahme von optimierten Leistungen und die Ermöglichung für die zufriedenstellende personalisierte Hinwendung der Ärzteschaft zu ihren Patienten!“

Soweit der Bericht von Beate Meier. Ergänzend sollte ich nach Rücksprache mit Jürgen Haubold hinzufügen, dass Augenärzte verpflichtet sind, eine Überweisung in eine Augenklinik auszustellen. Geregelt ist das bei der KGV. Diesen Hinweis gab Frau Prof. Dr. Engelmann auf Nachfrage von Zuhörern.

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft

Tees und Tinkturen aus der Naturheilkunde

Frau Dr. Zeidler hat uns zu ihrem Vortrag am 8. April Rezepte für Tees und Tinkturen aus der Naturheilkunde mitgebracht. Diese Rezepte möchten wir hiermit gern weitergeben. Die Tinktur-Rezepturen kann man alternativ auch als Teemischung zusammenstellen (lassen, in der Apotheke).

Die Rezepte stammen vom Apotheker Tobias Müller, Leiter der Hofapotheke ‚St. Afra‘ in Augsburg, welche mit über 600 Teesorten und mehr als 500 Tinkturen seit 2010 zu den führenden Heilkräuterapotheken Europas gehört. Im Internet findet man die Website unter www.meine-teemischung.de. Dort kann man sich Mischungen (Tinkturen, Tees und Salben) selbst zusammenstellen.

Empfehlung zur Entgiftung des Körpers

- 20g Artischockenkraut-Tinktur
- 20g Mariendistelfrüchte-Tinktur
- 20g Löwenzahnwurzel-Tinktur
- 10g Goldrutenkraut-Tinktur
- 10g Brennnesselblätter-Tinktur
- 20g Bockshornkleesamen-Tinktur

Hiervon dreimal täglich über 4-6 Wochen 20-30 Tropfen in etwas warmem Wasser einnehmen

Empfehlung zur Verdauungsförderung

- 20g gekeimte Gersten-Tinktur
- 20g Wermutkraut-Tinktur
- 20g Beifußkraut-Tinktur
- 20g Löwenzahnwurzel-Tinktur

Dreimal täglich 25-30 Tropfen pur oder in etwas Wasser nach dem Essen einnehmen.

Empfehlung bei empfindlichem Magen

- 40g Kamillenblüten (*Matricariae flos*)
- 20g Süßholzwurzel (*Liquiritiae radix*)
- 20g angestoßener Fenchel (*Foeniculi fructus contusa*)
- 10g Gänsefingerkraut (*Anserinae herba*)
- 10g Melissenblätter (*Melissae folium*)

1 Teelöffel mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen. 7 Min. bedeckt ziehen lassen. 3 Tassen täglich zwischen den Mahlzeiten trinken.

Empfehlung zur Gewichtsreduktion

- 30g Grüntee-Tinktur

- 30g Mateblätter-Tinktur
- 20g Ingwerwurzel-Tinktur
- 20g Galgantwurzel-Tinktur

Hiervon dreimal täglich über 4-6 Wochen 25-30 Tropfen einnehmen.

Ergänzend sind auf dem von Frau Dr. Zeidler mitgebrachtem Blatt noch Erläuterungen zu einzelnen Heilkräutern abgedruckt. Auch diese sollten hier nicht unterschlagen werden.

Bockshornklee

Eine Pflanze mit langer medizinischer Tradition, insbesondere im mediterranen und vorderasiatischen Raum, ist der Samen des Bockshornklees. Die Droge besitzt eine cholesterin- und blutzuckersenkende Wirkung. Eine ausreichende Dosierung vorausgesetzt, zeigt sich eine signifikante Absenkung von Gesamt- und LDL-Cholesterin.



Bockshornklee (links) und gekeimte Gerste (rechts)
Bilder: <https://duckduckgo.com/> (Bildersuche)

Gekeimte Gerste

Im Verdauungsvorgang spielen viele verschiedene Enzyme eine wichtige Rolle. Gekeimte Gerste erhöht die Sekretion des proteinverdauenden Enzyms Pepsin und fördert so eine gute Aufspaltung der Eiweiße in der Nahrung. Ein positiver Nebeneffekt ist die blutzuckersenkende Wirkung.

Wermut und Beifuß

Auch Bitterstoffe sind wertvoll für die Verdauung, denn sie wurden vielfach herausgezüchtet aus Lebensmitteln (u. a. Rosenkohl, Grapefruit) und fehlen dadurch im Magen-Darm-Trakt. Sie führen reflektorisch zu einer erhöhten Produktion von Verdauungssäften und tragen somit dazu bei, dass vor allem Fette besser aufgespalten werden können und nicht zu lange im Darm verweilen. Fäulnisprozesse mit unangenehmen Folgen wie Blähungen und Völlegefühl werden so minimiert.



Wermut (links) und Beifuß (rechts)
Bilder: <https://duckduckgo.com/> (Bildersuche)

Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren könnten vor Autoimmunerkrankungen

So lautet die Überschrift eines Artikels im *„Deutschen Ärzteblatt“* vom 28. Januar 2022. Darin geht es um eine große randomisierte Studie, deren Ergebnisse im *„Britischen Ärzteblatt“* veröffentlicht wurden. Demnach hat die tägliche Einnahme von Vitamin D die Anzahl der Neudiagnosen von Autoimmunerkrankungen gesenkt. Wenn zusätzlich Fischölkapseln (Omega-3-Fettsäuren) täglich eingenommen wurden, hat sich der Effekt noch verstärkt. Fischölkapseln allein brachten aber keine sicher nachweisbare Wirkung.

Nachfolgend möchte ich einige Textpassagen aus dem Artikel im *„Deutschen Ärzteblatt“* wiedergeben.

„Die Liste der Erkrankungen, die durch den Angriff des Immunsystems auf den eigenen Körper verursacht werden, ist in den letzten Jahrzehnten auf über 80 gestiegen. Zusammen sind sie in der industrialisierten Welt zur dritthäufigsten Krankheitsursache geworden und bei Frauen, die deutlich häufiger erkranken als Männer, gehören Autoimmunerkrankungen sogar zu den häufigsten Todesursachen.

Autoimmunerkrankungen verlaufen chronisch. Sie sind nicht heilbar, und die immunsuppressiven Therapien sind für die Patienten mit Nachteilen verbunden. Eine präventive Behandlung wäre deshalb sinnvoll. Da Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren eine anti-entzündliche Wirkung haben, wurde im *„Vitamin D and Omega-3 Trial“* (<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT01169259>) untersucht, ob sie eine präventive Wirkung auf Autoimmunerkrankungen haben

Die VITAL-Studie (<https://www.vitalstudy.org/>) wurde im November 2011 begonnen, um eine primärpräventive Wirkung von Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren gegen Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu untersuchen. In den USA wurden 12.786 Männer (ab 50 Jahren) und 13.085 Frauen (ab 55 Jahren) auf die tägliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitamin D3 (2000 IE) und/oder Omega-3-Fettsäuren (1 Gramm) randomisiert. Die Hoffnungen, dass die Einnahme die Teilnehmer vor den beiden Erkrankungsgruppen schützt, sollten sich nicht erfüllen. Auch das Demenzrisiko konnte in einer jüngsten Auswertung nicht gesenkt werden.

In einer Reihe von begleitenden Studien wurden die Auswirkungen auf eine Reihe von anderen Erkrankungen untersucht. Dazu gehören auch die Autoimmunerkrankungen.

Während der Behandlungsdauer von 5,3 Jahren wurde in der Vitamin-D-Gruppe bei 123 Teilnehmern eine Autoimmunerkrankung neu diagnostiziert. In der Placebogruppe kam es zu 155 bestätigten Autoimmunerkrankungen. Dies entspricht einer um 22 % verminderten Häufigkeit.

In der Fischölgruppe kam es zu 130 neuen Autoimmunerkrankungen gegenüber 148 in der Placebogruppe. ...

Noch besser war die Schutzwirkung in der Gruppe, die sowohl Vitamin D als auch Fischölkapseln eingenommen hatte. Hier konnte die Zahl der neuen Autoimmunerkrankungen um 32 % gesenkt werden. Der kombinierte Einsatz erscheint sinnvoll, weil Vitamin D und

Omega-3-Fettsäuren an unterschiedlichen Stellen in die Entzündungsreaktion eingreifen.

Da Autoimmunerkrankungen sich allmählich über einen längeren Zeitraum entwickeln, könnte die präventive Wirkung mit der Zeit steigen. Ein solcher Effekt ist in den Zeitkurven tatsächlich erkennbar. In der Vitamin-D-Gruppe sank die Zahl der Neuerkrankungen um 39 %, wenn die ersten beiden Jahre der Behandlung nicht berücksichtigt wurden. In der Fischölgruppe war kein sicherer Nutzen.“ *Soweit die Textauszüge.*

Süßstoffe mit erhöhtem Krebs-Risiko

Ein erhöhter Süßstoffkonsum ist mit einem erhöhtem Krebsrisiko verbunden. Dies ist bei einer französischen Kohortenstudie herausgekommen. Einen Bericht dazu habe ich bei *„Medscape“* gefunden (<https://deutsch.medscape.com/artikelansicht/4911106>). Der Artikel stammt vom 28.4.22. Verfasser ist Christoph Renninger.

Es wurden die drei häufigsten Süßstoffe untersucht: Aspartam (E951), Acesulfam-K (E950) und Sucralose (E955). In der Studie wurden Daten von über 100.000 Erwachsenen ausgewertet, im Mittel über 7,8 Jahre hinweg. Die Ernährung und der Süßstoff-Konsum wurden durch Protokolle erfasst. Hier nun die wichtigsten Aussagen aus dem Artikel, teilweise leicht gekürzt.

„Bei der Berechnung der Assoziation mit der Krebsinzidenz wurden weitere Einflussfaktoren miteinberechnet, darunter Alter, Geschlecht, Bildungsgrad, körperliche Aktivität, Rauchen, Body-Mass-Index (BMI), Körpergröße, Gewichtszunahme während des Beobachtungszeitraums, Diabetes, Krebserkrankungen in der Familie, Anzahl der 24-Stunden-Protokolle, ebenso der Konsum von Alkohol, Natrium, gesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen, Zucker, Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und Milchprodukten.

Es zeigte sich im Vergleich mit Personen, die keine Süßstoffe konsumierten, für Menschen mit einem hohen Konsum (oberhalb des Medians) ein erhöhtes Krebsrisiko Insbesondere für die Aufnahme von Aspartam ... und Acesulfam-K ... bestand ein erhöhtes Risiko an Krebs zu erkranken.

Das erhöhte Risiko zeigte sich für Aspartam bei Brustkrebs ... und Adipositas-assoziierten Krebserkrankungen ..., wobei diese auch bei erhöhtem Gesamtkonsum von Süßstoffen häufiger vorkamen ...

Die Studienautoren resümieren, dass bei der Evaluierung von Risiken von Zusatzstoffen die neuen Erkenntnisse durch europäische Behörden berücksichtigt werden sollten.“ *Ende der Textauszüge*

Da kann man mal gespannt sein, ob und wann das passiert! Die Behörden hören ja leider mehr auf Lobbyisten als auf Wissenschaftler.

Bleiben oder werden Sie gesund! Und in diesen Zeiten wünscht man natürlich, dass alle Menschen in Frieden leben können. Mit der Hoffnung auf baldigen Frieden verbleibe ich 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