



Newsletter Februar 2023

Inhalt

Termine – Vorträge und Veranstaltungen 1

Termine im Februar 1

In eigener Sache 1

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft 1

Zeckenforschung beim Robert-Koch-Institut 1

Doch nicht nur geringe Restsymptome nach
Borreliose-Behandlung 3

Mineralienmangel bei Lyme-Borreliose & Co 3

Schwermetallbelastungen feststellen 4

Artesunat-Therapie 4

Gedanken zur Nahrungsmittelindustrie 4

Kiwis gegen Verstopfung (Obstipation) 5

PRISCUS-Liste aktualisiert 6

Kopfarbeit gegen Demenz 6

Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Termine im Februar

Am **Freitag, den 17. Februar 2023** treffen wir uns
wieder **um 15:00 Uhr** im **"Schwaneneck"** (Herren-
straße 21) in Burgstädt.

Gäste sind wie immer auch herzlich willkommen. Aber bitte die Anmeldung nicht vergessen!
(E-mail an: borreliose-coinfektion@gmx.de oder
telefonisch unter **03724 855355**)!

In eigener Sache

Am 21. Januar hat sich der Vorstand im „Schwaneneck“ in Burgstädt zusammengefunden. Es wurden organisatorische Dinge bezüglich Mitarbeit im Vorstand und Pläne für Veranstaltungen in diesem Jahr besprochen. Es soll dieses Jahr wieder eine große öffentliche Informationsveranstaltung mit 4 oder 5 Referenten geben. Diese soll schon im Mai über die Bühne gehen. Veranstaltungsort und andere Details stehen noch nicht fest. Zur Diskussion stehen die Regionen Zittau, Spreewald, Potsdam und Harz. Wer eine Meinung dazu hat, soll uns diese bitte kundtun.

Unser Mitgliedertreffen fand im Anschluss an die Vorstandssitzung statt. Insgesamt waren 16 Vereinsmitglieder zugegen; Gäste waren diesmal nicht dabei. Jürgen Haubold hat noch kurzfristig einen Referenten gewinnen können. Herr Uwe Baldauf von der Pflegevermittlung Sachsen (www.pflegevermittlung-sachsen.de) stellte die Angebote seiner Firma vor. Seine Agentur, welche er zusammen mit seiner Frau, einer ausgebildeten Pflegefachkraft betreibt, vermittelt Pflegekräfte aus Osteuropa für die Rund-um-Betreuung zuhause.

Das stellt eine überlegenswerte Alternative zur Unterbringung in einem Pflegeheim dar. Er informierte uns über rechtliche und finanzielle Aspekte der Dienstleistungsangebote seiner Firma. Aber das A und O sei

immer, dass die Chemie zwischen Pflegekraft und den zu pflegenden Omis oder Opis, sowie den Angehörigen stimmt, betont Herr Baldauf. Für die Pflegekräfte muss ein separates Zimmer und ein Internet-Anschluss zur Verfügung stehen. Sie werden quasi zu einem Familienmitglied auf Zeit. Für die medizinische Versorgung der Pflegebedürftigen muss ein Pflegedienst vor Ort verfügbar sein.



Kaffeerunde vor dem Vortrag von Herrn Baldauf (3.v.l.)

Foto: Horst Gießner:

Herr Baldauf betont, dass eine 24-Stunden-Betreuung aber nicht bedeutet, dass die Fachkraft rund um die Uhr arbeiten muss. Diese haben in der Regel eine 40-Stunden-Woche. Er machte auch diesbezüglich auf ein Gerichtsurteil aufmerksam, dass einer Pflegerin, welche ihren Arbeitgeber verklagt hatte, eine Arbeitszeit von über 20 Stunden täglich zugesprochen hat. Es ist ein Balance-Akt, den richtigen Weg zwischen bezahlbaren Pflegeleistungen und geltenden Arbeitsrecht zu finden.



Foto: www.pflegevermittlung-sachsen.de

Herr Baldauf informierte weiterhin über Möglichkeiten der Refinanzierung (Pflegegeld, Verhinderungspflege usw.). Bei Interesse berät Herr Baldauf vor Ort. Er ist auch bei Problemen und Fragen während des Pflegezeitraumes Ansprechpartner. Er möchte, dass Pflegende und die zu Pflegenden und ihre Angehörigen zufrieden sind.

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft

Zeckenforschung beim Robert-Koch-Institut

Bei meiner Internetrecherche bin ich auf das Projekt ZePaK gestoßen. Dieses Projekt wird aufgrund eines Bundestagsbeschlusses vom RKI durchgeführt und

vom Bundesgesundheitsministerium gefördert. ZePaK bedeutet dabei **Zecken** und ihre **Pathogene im Klimawandel**. Es soll herausgefunden werden, wie sich die Zeckenpopulationen während der letzten ungewöhnlich warmen Jahre regional verändert hat, und welche Krankheitserreger die Zecken mitführen. Es wird aufgerufen, entdeckte Zecken einzusenden. Auf der Startseite des Projekts (www.zepak-rki.de/projekt/) heißt es:

„... Neue Zeckenarten zeigen ein anderes Verhalten als die heimischen Zecken und können mit bisher unbekanntem Pathogenen belastet sein und diese potentiell auf Menschen übertragen. ...“

Durch Aufklärungsmaßnahmen soll das Wissen besonders über exotische Zecken und über durch sie übertragene Krankheiten erhöht werden. Es sollen angepasste Verhaltensweisen und Schutzmaßnahmen vor Zeckenstichen im Allgemeinen und der exotischen Zecken vermittelt werden. ...“

Im Text auf der Projekt-Startseite ist weiter zu lesen, dass allein die heimischen Zecken, wie der Gemeine Holzbock ein erhebliches Problem für die öffentliche Gesundheit darstellen und pro Jahr für 214.000 Neuerkrankungen an FSME und Borreliose verantwortlich sind (Verweis auf Enkelmann et al. 2018). Es wird weiterhin angemerkt, dass Zecken auch weitere Erkrankungen auslösen können, die hierzulande noch wenig bekannt sind und eventuell übersehen werden können (z.B. Rickettsiosen). Auf der Webseite steht weiter:

„Es ist zu erwarten, dass sich sowohl die Zeckenfauna als auch die durch Zecken übertragenen Erkrankungen im Rahmen des Klimawandels verändern. Ebenso verändern sich damit Präventionsmaßnahmen. Im Vordergrund sollten dabei die Interaktionen zwischen Umwelt, Mensch und Tier stehen. Bisher wird die Zeckenproblematik jedoch nicht ausreichend in einem One Health-Ansatz betrachtet.“

Was bedeutet One Health (Eine Gesundheit):

„Der **One-Health-Ansatz** basiert auf dem Verständnis, dass die Gesundheit von Mensch, Tier und Umwelt eng miteinander zusammenhängt. Der One-Health-Ansatz dient der Vorbeugung und fördert die interdisziplinäre Zusammenarbeit, insbesondere zwischen Humanmedizin, Veterinärmedizin und Umweltwissenschaften.

Im Mittelpunkt von One Health stehen die Schnittstellen zwischen Menschen, Nutz- und Haustieren, Wildtieren und den Ökosystemen, in denen sie leben (siehe auch: Biodiversität und Gesundheit).“

Quelle: <https://www.bmz.de/de/themen/one-health>

Im Text auf der RKI-Webseite geht es weiter wie folgt:

„In den letzten Jahren wurden neue Zeckenarten wie Auwaldzecken (*Dermacentor reticulatus*), Reliktzecken (*Haemaphysalis concinna*), braune Hundezecken (*Rhipicephalus sanguineus*) und Zecken der Gattung *Hyalomma* in Deutschland beobachtet.

Speziell Reliktzecken und Zecken der Gattung *Hyalomma* sind Vektor und Reservoir gefährlicher Krankheiten. Die Reliktzecke gilt in ihrem Hauptverbreitungsgebiet in Asien als Reservoir und Vektor des „severe fever with thrombocytopenia syndrome“ (SFTS), also des schweren Fiebers mit Thrombozytopenie-Syndrom. Zecken der Gattung *Hyalomma* übertragen das Krim-

Kongo-Fieber. Auwaldzecken übertragen das Omsk-Hämorrhagische Fieber.

Die neuen Zeckenarten zeigen unterschiedliche und vom Holzbock abweichende ökologische Bedürfnisse und Verhaltensweisen. Während der heimische Holzbock Mindesttemperaturen von 7 bis 10° Celsius benötigt, ist die Auwaldzecke vor allem in der kühleren Zeit aktiv. Der Holzbock benutzt für das Auffinden der Wirte eine Hinterhaltsstrategie und wartet, bis er von seinen Wirten abgestriffen wird. Auwald-, Relikt-, Hyalomma- und auch die Braune Hundezecke sind Laufzecken, die aktiv nach Wirten suchen und sich zu diesem Zweck mitunter schnell auf ihre Wirte zubewegen können. Deswegen müssen auch andere Verhaltensweisen im Hinblick auf die Prophylaxe gegen Zeckenstichen definiert werden.



Oben: Gemeiner Holzbock, Auwaldzecke, Winterzecke, Unten: Reliktzecke, Braune Hundezecke und Hyalomma
Quelle: <https://duckduckgo.com/?...>

Die Gefahr von einer Zecke gestochen zu werden beschränkt sich nicht mehr nur auf Frühling und Sommer, sondern Zeckenstiche treten auch im Winter auf. Die Auwaldzecke breitet sich stark aus, so dass wie bei der aus der gleichen Gattung stammenden Winterzecke (*Dermacentor albipictus*) die Gefahr besteht, dass das ökologische Gleichgewicht verloren geht und auch große Tiere wie Elche unter der Zeckenlast so leiden, dass sie durch den Blutverlust sterben und die Art in ihrem Bestand bedroht wird. Derartig wesentliche Veränderungen der Ausbreitung können auch in Deutschland nicht ausgeschlossen werden.“

So wird die Situation dargestellt. Das Problem der Infektionsquellen wird also erkannt. Aber leider wird dem Leidensweg vieler chronisch an Borreliose und Co Erkrankter wenig Beachtung geschenkt; auch dort müsste mehr geforscht werden. Trotzdem ist es wichtig, dass möglichst viele Leute bei der Aktion mitmachen und Zecken einsenden. Eine Anleitung dazu und ein Begleitschreiben stehen auf der RKI-Webseite zum Download bereit. Also im Interesse der Forschung: Machen Sie mit! Wer keinen Internetzugang hat und trotzdem mitmachen will, kann sich auch mit uns (Vorstand) in Verbindung setzen. Wir können da weiterhelfen.

Der Zeckenatlas, welcher aus den Einsendungen resultiert, informiert über die gesammelten Zeckenarten in den einzelnen Landkreisen. Momentan ist z.B. für den Kreis Mittelsachsen nur ein Zeckenfund verzeichnet. Im Landkreis Aue-Schwarzenberg hingegen 648 und in Berlin sogar schon 2.250! Wir haben in unserer Region also Nachholbedarf.

An dieser Stelle sei auch noch einmal auf den Mückenatlas (<https://mueckenatlas.com/>) hingewiesen. Denn auch Stechmücken werden in Deutschland durch den Klimawandel immer gefährlicher, da sich Arten aus wärmeren Zonen hier mehr und mehr ausbreiten. Wenn alles klappt, können wir uns dieses Jahr auf die Mitinitiatorin des Mückenatlas, Frau Dr. rer. nat. Doreen Werner vom Leibniz-Zentrum für Agrarlandschaftsforschung (ZALF) e.V. als Referentin freuen.

Doch nicht nur geringe Restsymptome nach Borreliose-Behandlung

Frau Dr. Astrid Breinlinger Vorsitzende, des Borreliose und FSME Bund Deutschland macht in dessen Newsletter vom Januar 2023 auf eine niederländische Studie aufmerksam, welche wohl eher das Gegenteil beweist. Sie schreibt, dass bisher die Annahme vorherrscht, persistierende Beschwerden nach einer Behandlung wären nicht häufiger und schwerer als in der normalen Bevölkerung. Deswegen würden die Beschwerden als normal angetan und der Erfolg der Behandlung würde nicht bezweifelt.

Damit räumt die Studie auf, schreibt Dr. Breinlinger. Leute, die einen Zeckenstich hatten, aber nicht erkrankten (Gruppe 1) und Patienten mit gesicherter Borreliose-Diagnose, nach Behandlung (Gruppe 2) nahmen an der Befragung mit standardisierten Fragebögen teil. Bei den Borreliose-Patienten wurde nochmals unterschieden zwischen Borreliose mit Erythema migrans (EM) und disseminierter Borreliose (diss.Borr.). Zum Ergebnis schreibt Dr. Breinlinger (Zitat):

„Im Ergebnis klagten etwas über 24% aus den Gruppen 1 und 2 über kognitive Beschwerden, jedoch 38 (EM) bzw. 61% (diss.Borr.) bei den Patienten. Starke Erschöpfung beklagten ca. 40% der Normalbevölkerung, jedoch 55,8 und 78 % der Patienten. Schmerzen hatten ca. 67% der Bevölkerungsgruppen, jedoch über 70 bzw. 84% der Patienten. Auch die durchschnittliche Schwere der Symptome war bei den beiden Patientengruppen mit EM bzw. mit disseminierter Borreliose gravierender als bei den beiden anderen Gruppen der Normalbevölkerung. Andere Symptome wurden leider nur sehr beschränkt berücksichtigt, obwohl sie bei Betroffenen zahlreich und häufig sind. Vermutlich, weil sie schwerer objektivierbar sind.“

Ob diese Ergebnisse für eine persistierende Infektion bzw. für ein Behandlungsversagen bei einer größeren Gruppe von Patienten sprechen, wurde allerdings eher bezweifelt. Trotzdem weisen die Forscher darauf hin, dass die Ergebnisse für behandelnde Ärzte relevant seien, d.h. wohl ernst zu nehmen seien. Und natürlich wird auf die Notwendigkeit weiterer Forschung nach den Ursachen persistierender Beschwerden hingewiesen.“

Die Studie wurde veröffentlicht in The Lancet Regional Health – Europe, (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34557833/>).

Mineralienmangel bei Lyme-Borreliose & Co

Bei der Suche nach Informationen wegen meines wiederholten Eisenmangels bin ich auf folgende Internet-Seite von Dr. Klinghardt gestoßen (<http://www.biomedizin-blog.de/de/dr-klinghardts-behandlung-der-lyme-borreliose-die-bedeutung-der-mineralien--wp261-228.html>). Leider ist diese Webseite momentan nicht verfügbar. Aber ich habe mir die wichtigsten Textstellen rauskopiert. Darin stand nämlich, dass Eisenmangel

durch eine Co-Infektion der Borreliose, der Babesiose verursacht wird. Andere Ursachen sind bei mir auch nie gefunden worden. Nachfolgend möchte ich einige Aussagen aus den Texten von Dr. Klinghardt wiedergeben, da es nicht nur um Eisen, sondern auch um andere Mineralien geht.

„Die am stärksten dezimierten Mineralien bei unseren Lyme-Patienten sind oft **Kupfer, Magnesium, Mangan (bei Lyme) und Eisen (bei Babesiose)**. *Borrelia burgdorferi* (Bb) und *Bartonella* benötigen sehr viel Magnesium, um sich zu vermehren und schnell in den Körper des Wirtes zu gelangen.

Kupfer und Eisen sind so gut wie verschwunden. Ihr Immunsystem verwendet diese beiden Metalle. Sie sind der Hauptbestandteil der Enzyme, die Ihre Immunzellen im Kampf gegen die Eindringlinge verwenden. ...

Homöopathisches Kupfer und Eisen führt zur wirtschaftlichen Umverteilung dieser Metalle und macht sie bio-verfügbar. Bei der Gabe von Lithium-Orotat oder Aspartat in niedrigen Dosen (15 mg/Tag) wurde gezeigt, dass die Strukturen des Zentralnervensystems vor Neurotoxin Beschädigungen geschützt werden.

Was ist ein Myers Cocktail?

Die orthomolekulare Medizin beschäftigt sich insbesondere mit der Wirkung von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen auf den menschlichen Organismus. John Myers, M.D. ein Mediziner der John Hopkins University, Baltimore, Maryland, USA entwickelte auf dieser Grundlage eine Infusionstherapie, deren Wirkung und Sicherheit er über viele Jahre erforschte. Dieser „Myers Cocktail“ wurde zunächst zur Behandlung des Fybromyalgie- und des chronischen Müdigkeitssyndroms (CFS) eingesetzt, zeigte aber auch bei Krankheiten, die mit einer Fehlfunktion des Immunsystems (Colitis ulcerosa, chronisches Asthma, rheumatoide Arthritis, rezidivierende Atemwegsinfekte) assoziiert sind, sehr gute Behandlungserfolge. Seit vielen Jahren wird diese Therapieform insbesondere in den USA von einer großen Anzahl von Ärzten routinemäßig angewendet und wurde in ihrer hervorragenden Wirkung und Verträglichkeit wiederholt bestätigt. Quelle: www.docfinger.de/docfinger/Service.html

Die Patienten profitieren in ihrem klinischen Bild fast immer von häufigen Behandlungen mit parenteralen (Anm. d. Red.: bedeutet lt. wikipedia.org: „steril, als Injektion oder Infusion“) Magnesium. Es wird am sinnvollsten in einem modifizierten „Myers Cocktail“ gegeben. Wir verwenden auch ein 5:2 Verhältnis von Folsäure (nicht Folinsäure) und Hydroxycobolamin (nicht Methyl- oder Cyan-) sublingual mehrmals am Tag. Darüber hinaus ist das Methyl-Cobolamin, 2 mal wöchentlich i. m. (intramuskulär) gegeben, hilfreich bei der Methylierung/Restaurierung von reduziertem Glutathion. Hydroxy-Vitamin B12 schützt das Gehirn vor von Stickstoffmonoxid verursachten Schäden.

Viele Borreliose-Patienten leiden unter Pyrrolurie, einer Stoffwechselkrankheit, bei der signifikante Mengen an Zink und Vitamin B6 benötigt werden. ... Auch wenn davon ausgegangen wird, dass diese Krankheit erblich ist, habe ich meine Zweifel, da die meisten Lyme Patienten in einem gewissen Grad an ihr leiden. ... Allerdings bin ich mit einer exzessiven Substitution von Zink vorsichtig. Zink hat eine synergistische Wirkung mit Quecksilber im Gehirn und fördert auch das Wachstum der Herpes-Viren.

Wenn Patienten im Urin abnormal hohe Verluste von Geschlechtshormonen zeigen, kann dies auf einen Mangel an Kobalt hinweisen.

Eine Zeitlang sollte Selen in hohen Dosen verabreicht werden, um eine virale Replikation zu unterdrücken.“

Der Text ist eine Übersetzung eines Abschnitts aus „Lyme disease: A Look Beyond Antibiotics“ von Dietrich K. Klinghardt. Hier kann man diese und weitere Informationen nachlesen, aber nur in Englisch: <http://betterhealthguy.com/joomla/images/stories/PDF/LymeALook-Beyond6.pdf>

Schwermetallbelastungen feststellen

In vorhergehenden Text steht, dass sich verbrauchtes Eisen und Kupfer in Haaren und Haut ansammeln. Ebenso geschieht das auch mit schädlichen Schwermetallen, und auch in Finger- und Zehnägeln sammeln sich diese. Unter <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/umwelt/schaedliche-faktoren/schwermetallbelastung> wird dieses Thema behandelt. Dort gibt es auch einen Link auf eine Webseite eines Labors, welches Haare und Nägel auf folgende Elemente untersucht: Arsen, Aluminium, Cadmium, Quecksilber, Blei, Zirconium, Zinn und Titan. (Es sind also nicht nur Schwermetalle, auch Leicht- und Halbmetalle sind dabei. Oder die Bezeichnung wird im medizinischen Bereich anders definiert.)

Für 66,40 € kann man dort einen Test machen lassen. Ungefähr 10 Nagelabschnitte oder 1 Teelöffel Haar wird dafür benötigt. Das Ergebnis bekommt man innerhalb 10 Tagen nach Eingang der Proben. Hier der Link zur Webseite: <https://www.mineral-check.com/products/schwermetall-test/>. Fraglich ist dann nur, was die Analysen aussagen. Da müsste man dann sicherlich doch noch einen Arzt befragen.

Artesunat-Therapie

Auf Anraten von Dr. Straube in Cham habe ich, wegen meiner Beschwerden (Schmerzen in Gelenken und Muskeln, keine Energie usw.) zweimal eine Infusionstherapie mit Artesunat gemacht. Artesunat wird als Krebsmedikament und auch gegen den Malaria-Erreger, einen einzelligen Parasiten eingesetzt. Da Babesien ebenfalls einzellige Parasiten sind, hatte ich wahrscheinlich diese Tierchen und diese wurde durch die Infusionen „gekillt“. Meine Schmerzen sind dadurch leider nicht dauerhaft deutlich besser geworden (nur einige Wochen), aber ich habe wieder mehr Energie und friere nicht mehr so schnell.

Ich habe im Internet nach Artesunat gesucht und einige Erläuterungen gefunden. So steht unter www.erweiterte-medizin.de/infusionen/artesunat/ folgendes:

„Das aus den Blättern und Blüten der Beifuß oder auch Wermut- Pflanze (lat. Artemisiaannua) gewonnene Artesunat hat beherrschbare und kontrollierbare Nebenwirkungen, die aber nicht unangenehm sind. Artesunat wirkt gegen alle Arten von Tumoren. ...Für den Wirkmechanismus des Artesunats in den entarteten Krebszellen ist der erhöhte Eisengehalt in den Krebszellen verantwortlich. ... Artesunat baut Eisen in toxische Sauerstoffradikale ab, die die Krebszellen vergiften und somit zerstören.“

Und auf der US-amerikanischen Internet-Seite <https://stramcenter.com/solutions/iv-therapy-protocols-for-lyme-disease/> ist ein englischer Text zu lesen, den ich

mithilfe des Online-Übersetzers von duckduckgo.com folgendermaßen auf Deutsch wiedergeben möchte:

„Artemesia ist Teil unseres Lyme-Borreliose-Protokolls bei der Behandlung der Co-Infektion mit Babesia, die ähnliche Symptome wie Malaria aufweist.

Artesunat ist eine Form von Artemesinin, die intravenös verabreicht werden kann. Obwohl orales Artemisinin relativ gut durch den Darm absorbiert wird, sind die maximalen Plasmakonzentrationen von intravenösem Artesunat 4-5x höher, während weniger als die Hälfte der Dosis von oralem Artemisinin verwendet wird. Diese höheren Konzentrationen, die durch intravenöse Verabreichung erreicht werden können, sind wahrscheinlich vorteilhafter bei der Erzeugung eines freien Radikalausbruchs. In klinischen Studien zur Behandlung von Malaria hat sich intravenöses Artesunat als sicher mit einem niedrigen Toxizitätsprofil erwiesen.“



Artesunat wird aus dem Einjährigen Beifuß hergestellt

Quelle: <https://artesanat.info/media/images/>.

Die Borreliosepraxis Leipzig (<https://www.ganzmed-praxisklinik.de/schwerpunkte/borreliose/>) bietet neben vielen anderen Therapien auch diese Infusionstherapie mit Artesunat auch an.

Ich denke, dass die Maßnahme kein Fehler war, auch wenn ich mir etwas mehr davon versprochen hatte. Wenn jemand Erfahrung mit dieser oder einer anderen Therapie hat, würden wir uns über eine Information freuen.

Gedanken zur Nahrungsmittelindustrie

Immer, wenn ich etwas Interessantes lese, im Internet oder in Email-Newslettern, mache ich mir Verknüpfungen, um diese Sachen nicht zu vergessen. Beim Stöbern in solchen alten Verknüpfungen bin ich auf den Spiegel-Newsletter Elementarteilchen vom September 2021 gestoßen. Dieser stammt von Jörg Blech (Ressort Wissenschaft & Technik) und befasst sich damit, was als Nahrungsmittel verkauft wird. Da sich auf diesem

Sektor leider nichts Wesentliches geändert hat, möchte ich nachfolgend gekürzt daraus zitieren.

„... aus den Fabriken der Nahrungsmittelhersteller kommen immer häufiger Produkte, die fast nur noch aus nährstoffarmen Substanzen wie Farbstoffen, künstlichen Aromen, Emulgatoren und Geschmacksverstärkern, aus Zucker, Glukose-Fruktose-Sirup, Fett und Salz zusammengesetzt sind.

Solche sogenannte ultraverarbeitete Nahrung beschert den Herstellern hohe Gewinne – die Konsumentinnen und Konsumenten dagegen kann sie krank machen. Wie sehr, das zeigt eine aktuelle Studie aus Griechenland, die auf dem Jahreskongress der europäischen Gesellschaft für Kardiologie vorgestellt worden ist. Die Probanden – 1014 Frauen und 1006 Männer – waren zu Beginn herzgesund und gaben über einen Zeitraum von zehn Jahren in Fragebögen Auskunft zu ihren Ernährungsgewohnheiten. Die Auswertung ergab nun: Je mehr Mahlzeiten aus ultraverarbeiteten Produkten die Menschen konsumierten, desto häufiger bekamen sie später Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Herzrhythmusstörungen.



Meiden Sie Fertigprodukte!

Quelle: www.ernaehrung-binder.de/images/...

Die Erklärung: Erzeugnisse wie Tiefkühlpizzen, Instant-Nudeln, Tütensuppen, Kartoffelchips, Hähnchen- oder Fisch-Nuggets, Konservenobst oder gezuckerte Limonaden führen zu einer erhöhten Aufnahme von Kalorien. Eine solche Portion kann doppelt so viel Zucker enthalten wie eine Mahlzeit aus gar nicht oder nur gering verarbeiteten Zutaten. ...

Für die Industrie lohnt sich die Menschen-Mast doppelt. Vergleichsweise billige Ausgangsstoffe wie Zucker oder Fett können die Firmen teuer verkaufen, wenn sie daraus ultraverarbeitete Produkte machen. Und von denen können sie größere Mengen absetzen, eben weil die Menschen davon mehr essen. Die Kosten dagegen tragen wir Verbraucher: Das Frankenfood macht uns übergewichtig und damit anfällig für bedrohliche Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall.“

Die Politik hätte es in der Hand, die enormen Kosten für die gesundheitlichen Folgen als Steuern auf solche Produkte aufzuschlagen, Aber für solche Sachen gibt es im Bundestag leider keine Mehrheiten.

Kiwis gegen Verstopfung (Obstipation)

Wer bestimmte Medikamente, wie z.B. Opiode nehmen muss, kennt das Problem mit dem trägen Darm. Ich habe das Thema glücklicherweise bisher mit Flohsamen, Leinsaat und Obst kleinhalten können.

Bei Medscape habe ich gerade einen neuen Artikel, vom 19. Januar 2023 gelesen, der von einer neuseeländischen Studie berichtet, die herausfinden wollte, wie gut Kiwis gegen Verstopfung und Magen-Darm-Beschwerden wie das Reizdarmsyndrom (RDS) helfen.

Die Studie fand von Juni 2014 bis Juni 2017 statt. Das Team um Dr. Richard Geary von der University of Otago in Neuseeland stellte ihre Studie in der Zeitschrift The American Journal of Gastroenterology vor.

136 Frauen und 48 Männer (Verhältnis entspricht der Prävalenz der Obstipation) nahmen an der Studie teil. Sie kamen aus Neuseeland, Italien und Japan. Es waren Patienten mit funktioneller Obstipation dabei, solche mit Reizdarmsyndrom und auch Gesunde.

Die Studienteilnehmer wurden zufällig in zwei Gruppen geteilt. Eine Gruppe aß 4 Wochen täglich zwei grüne Kiwis (ohne Schale), die andere nahm 7,5 g Flohsamenschalen (Psyllium) ein. Nach 4 Wochen Pause wurde dann getauscht. Die Ergebnisse sind bemerkenswert, weil folgendes herauskam (Zitate, gekürzt):

„... In beiden Gruppen war eine signifikante Verbesserung des gastrointestinalen Wohlbefindens zu verzeichnen. Unter den gesunden Teilnehmenden der Kontrollgruppe kam es zu keiner Erhöhung der Stuhlfrequenz.

Unter den Personen, die Psyllium einnahmen, kam es nur unter den an RDS Erkrankten zu einer statistisch signifikanten Zunahme der Stuhlfrequenz oder zu einer Abnahme der gastrointestinalen Beschwerden. Die Häufigkeit des Stuhlgangs nahm wöchentlich um durchschnittlich 1,87 zu ($p = 0,0051$).

Personen, die Kiwis verzehrten, beschrieben einen weicheren Stuhl, eine geringere Belastung beim Stuhlgang und eine verbesserte Lebensqualität im Vergleich zum Ausgangswert. Diese Verbesserungen beim Stuhlgang und bei der Stuhlkonsistenz waren besser als bei Teilnehmenden unter Psyllium.



Ob jetzt die Verkaufszahlen der pelzigen grünen Früchtchen steigen 😊. Foto: <https://wallsdesk.com/...>

„In der Gesamtschau mit früheren klinischen Studien zum Verzehr grüner Kiwis und den sich abzeichnenden physiologischen Daten aus funktionellen Studien kann der Verzehr von 2 grünen Kiwis täglich als wirksame Therapie gegen Obstipation bei Personen mit funktionellen Magen-Darm-Beschwerden empfohlen werden. Überdies führt diese Behandlung auch zu einer Verbesserung des allgemeinen gastrointestinalen Wohlbefindens“, schlossen die Forschenden.“

Den gesamten Bericht von Medscape finden Sie hier: <https://deutsch.medscape.com/artikelansicht/4912066>).

PRISCUS-Liste aktualisiert

Die o.g. Liste ist eine Aufstellung von potenziell inadäquaten Medikationen (PIM) für ältere Menschen mit dem Ziel, die medikamentösen Therapien bei dieser Patientengruppe sicherer zu gestalten. Diese Liste wurde seit der Erstversion von 2010 nun aktualisiert. Das steht in einem Artikel bei Medscape vom 17. Januar 2023 (<https://deutsch.medscape.com/artikelansicht/4912055>). Es wurden jetzt 188 Medikamente als PIM eingestuft, das wären 133 mehr als in der Erstversion. Das ist beachtlich. Aber im Text heißt es weiter:

„... Für die potenziell inadäquaten Medikationen werden auch geeignete Alternativen mit höherer Sicherheit genannt.

Die Liste ist jetzt wesentlich umfangreicher als die Originalversion. Das liegt zum einen daran, dass z.B. im Fall von Neuroleptika und nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR) nicht mehr die gesamte Wirkstoffklasse, sondern die einzelnen Substanzen differenziert bewertet wurden. Zum anderen kamen z.B. bei Antidiabetika, Betablockern, Muskelrelaxanzien und Parkinsonmedikamenten einige Wirkstoffe hinzu. ...“



Foto: <https://duckduckgo.com/?...>

Auch auf die Dauer der Anwendung wird aufmerksam gemacht. So gilt die Einnahme von PPI (Magensäureblocker) von länger als 8 Wochen in dieser PRISCUS-Liste als bedenklich. Es ist also sicher ratsam, die eigenen Medikamente oder die von lieben Angehörigen daraufhin zu checken. Die Liste findet man im Internet unter: <https://www.priscus2-0.de/>.

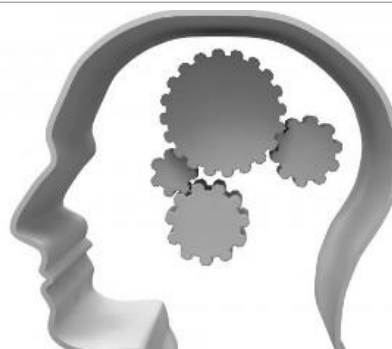
Kopfarbeit gegen Demenz

Menschen, welche lange in einem Job gearbeitet haben, wo sie hohe kognitive Herausforderungen mit großem Gestaltungsspielraum meistern mussten, könnten ein geringeres Risiko haben, im Alter an einer Demenz zu erkranken.

Das haben britische Forscher bei einer Reihe von europäischen Kohortenstudien herausgefunden. Das Arzteblatt.de schrieb darüber im August 2021. Die Forscher bringen die Vorteile mit einer verminderten Bildung von Proteinen in Verbindung, welche die Bildung von Nervenzellen und Synapsen im Gehirn hemmen. Bis ins hohe Alter geistig aktive Menschen erkrankten seltener und später an einer Demenz, könnte man beobachten. Ob das an einer „kognitiven Reserve“ läge, welche sie sich dadurch geschaffen hätten, sei aber nicht sicher. So heißt es im Text auf Arzteblatt.de. Und weiter:

„Die Studien, die den Einfluss des Freizeitverhaltens auf spätere Erkrankungen untersucht haben, konnten keine eindeutig protektive Wirkung nachweisen. Die Ergebnisse deuteten eher auf eine reverse Kausalität hin, nach der sich Demenzen im Frühstadium durch ein zunehmendes Desinteresse an geistiger Tätigkeit äußern.

Möglich ist auch, dass kognitive Impulse in der Freizeit nicht ausreichen könnten, um den Abbau im Alter zu verhindern, da die Menschen – zumindest während ihres Erwerbslebens – mehr Zeit am Arbeitsplatz verbringen als in der Freizeit.“



Kreative Kopfarbeit im langen Berufsleben senken das Risiko im Alter an Demenz zu erkranken. Bild: www.aerzteblatt.de/

Die Forscher um Mika Kivimäki vom University College London fanden bei ihrer Auswertung heraus, dass

„... Teilnehmer mit hohen intellektuellen Anforderungen am Arbeitsplatz seltener an einer Demenz erkrankten. Die Inzidenz war mit 4,8 auf 10.000 Personenjahre um etwa 1/4 niedriger als bei den Arbeitern mit einer niedrigen beruflichen kognitiven Stimulation.“

Die Wissenschaftler fanden bei stichprobenweisen Blutuntersuchungen heraus, dass bei Menschen mit intellektuellen Anforderungen im Job, drei Proteine, bei denen eine geirnschädigende Funktion vermutet wird, eine auffallend niedrige Konzentration hatten.

Aber was war nun eher da, die kognitive Fähigkeit oder der Konzentrationsmangel an diesen bestimmten Proteinen? Ja, und so schließt auch der Artikel

„So ist es vorstellbar, dass Menschen, die aus genetischen Gründen bessere intellektuelle Fähigkeiten haben, eher in Berufe streben, die für sie aufgrund der Herausforderungen interessanter sind (und häufig auch besser bezahlt werden). Diese ererbten Vorteile könnten auf bisher nicht bekannte Weise mit einem geringeren Demenzrisiko im Alter verbunden sein.“

Na ja, das Schicksal spielt eben auch immer mit. Bleiben Sie trotzdem möglichst immer positiv!

Herzliche Grüße

Erik Stein (im Auftrag des Vorstandes)

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