



Newsletter Januar 2023

Inhalt

Termine – Vorträge und Veranstaltungen 1

Termine im Januar 1

Rück- und Ausblick 1

Brief an Hirschhausen 1

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft 2

Lichttherapie gegen Fatigue 2

Das Arzt-Patienten-Gespräch 2

Alongshan-Virus (ALSV) in Zecken entdeckt 3

Welchen Nutzen haben eigentlich Zecken? 3

Deutschland an der Spitze 4

Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Termine im Januar

Unser erstes Treffen im neuen Jahr 2023 findet am **Freitag, den 13ten Januar um 15:00 Uhr** statt; wie gewohnt im **"Schwaneneck"** (Herrenstraße 21) in Burgstädt. Gäste sind natürlich auch wieder herzlich willkommen. **Aber, bitte anmelden nicht vergessen!** (E-mail an: borreliose-coinfektion@gmx.de oder telefonisch unter **03724 855355**)!

Rück- und Ausblick

Das Jahr 2022 ist nun auch Geschichte. (Das heißt, jetzt, da ich das schreibe, noch nicht ganz.) Wie war nun das Jahr? Es gab - wie immer - Gutes und Schlechtes.

Auf der Gut-Seite würde ich verbuchen, dass die Corona-Pandemie und die damit verbundene Hysterie und Angstmacherei abgeflaut ist. Die schlechte Sache ist, dass eine noch schlimmere Sache die Pandemie aus den Schlagzeilen (und Köpfen) verdrängt hat: Putins Überfall auf die Ukraine im Februar 2022. Ich begreife diesen ganzen Wahnsinn einfach nicht. Wollen wir hoffen, dass wir in einem Jahr (spätestens, möglichst noch lange vor Weihnachten!!!) sagen können:

„Es ist Frieden. – War is over!“

Bei uns ging es letztes Jahr nach den Corona-Beschränkungen im März 2022 weiter. Ab da konnten wir uns wieder bei Mitgliedertreffen persönlich austauschen. Und in der Folge fanden auch wieder Vorträge statt. Schon im April war die Hausärztin Frau Dr. Zeidler zu Gast. Es folgte im April Frau Prof. Dr. Engelmann, eine Koryphäe der Augenheilkunde. Im August kam – überraschend – der Koch und Ernährungsberater Tom Lochmann zu einem Treffen, und im September war der Mykologie-Experte, Haut- und Laborarzt, Herr Prof. Dr. Nenoff mal wieder bei uns. Und das alles hat Jürgen Haubold organisiert! Also vielen Dank auch mal von dieser Stelle aus!

Hier noch eine Ergänzung zum Bericht von unserer letzten Versammlung im November 22: Ich hatte vergessen, den Wichtel Brigitte R. zu erwähnen. Eine Leserin des NL hat mich darauf aufmerksam gemacht.

Dabei haben meine Frau und ich uns so sehr über Brigittes Wichtel-Geschenk gefreut: ein wunderschönes filigranes selbstgeklüppeltes Weihnachts-Engelchen! Mein Gedächtnis lässt zu wünschen übrig.

Beim BFBD (Borreliose und FSME Bund Deutschland) gibt es Bemühungen die Kräfte zu bündeln. Aktuell (noch bis Ende Januar 2023) stimmen die BFBD-Mitglieder online über den Zusammenschluss mit Onlyme Aktion e.V. (im Netz: <https://onlyme-aktion.org>) statt. Ich finde, das ist eine gute Sache.

Für unseren Verein sind die Weichen so gestellt, dass es 2023 weitergehen kann. Näheres gibt es dann zur nächsten Mitgliederversammlung zu hören. Was bei uns 2023 geplant ist, muss noch besprochen werden. Der Vereinsvorstand konnte sich aus gesundheitlichen Gründen bisher noch nicht treffen. Es wird eine ordentliche Mitgliederversammlung geben, weil der Vorstand neu gewählt werden muss.

Öffentliche Vorträge zu interessanten Themen werden auch wieder stattfinden. Wer Anregungen oder Meinungen zum Vereinsleben hat oder bei der Arbeit mithelfen will, soll sich bitte mit dem Vorstand in Verbindung setzen (siehe oben oder auch an E.Stein-SHG@gmx.de). Das gilt auch für Themen für den Newsletter.

Brief an Hirschhausen

Die [Borreliose-Selbsthilfegruppe Potsdam](#) ist sehr aktiv und hat im Auftrag der drei Borreliose-Selbsthilfegruppen Potsdam, [Brandenburg](#) und [Berlin-Schöneberg](#) einen Brief an Hirschhausen verfasst (über die Stiftung [„Gesunde Erde – Gesunde Menschen“](#)). Darin wird Bezug auf die Reportage [„Hirschhausen und Long Covid - Die Pandemie der Unbehandelten“](#) genommen, welche am 17.10.2022 im Ersten ausgestrahlt wurde. (ARD-Mediathek noch bis 17.10.2023)



Wanderröte (Der rote Ring), Foto: [www.aerztezeitung.de/...](http://www.aerztezeitung.de/)

Langjährig an Borreliose Erkrankten sind die in der Reportage geschilderten Symptome und Erlebnisse der Long-Covid-Kranken sehr bekannt. Da es so viel Überschneidungen gibt, möchte die SHG Potsdam die Aufmerksamkeit des Fernseh-Arztes auch auf Borreliose-Patienten richten. Im Brief machen die Autoren des Briefes auf den [Trailer zum Film „The Red Ring“](#) aufmerksam, und bitten um Unterstützung dabei, dass dieser Film in deutscher Fassung öffentlich zugänglich wird. (Unter: <https://www.arte.tv/question/> kann man bei Arte dazu auch einen Programmorschlag machen oder nach dem Film fragen.)

Der Brief wurde neben den o.g. Selbsthilfegruppen auch noch von den Borreliose-Selbsthilfegruppen [Berlin-Spandau](#), [Erfurt](#), [Grimma](#), [Jena](#) und von unserem Netzwerk unterstützt. Nun sind sicher alle gespannt ob es eine Reaktion gibt und wie diese ausfällt. Die Initiatoren des Briefes wollen alle Unterstützer auf dem Laufenden halten. Wir drücken die Daumen, dass etwas bewegt wird!

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft

Lichttherapie gegen Fatigue

Bei MTA-Dialog habe ich einen Artikel entdeckt, der sich mit der Lichttherapie beim Erschöpfungssyndrom (Fatigue) befasst. Ein Forscherteam der Universitätsklinik für Neurologie von MedUni Wien und AKH Wien haben eine Lichttherapie-Studie bei MS-Patienten durchgeführt, welche an Fatigue leiden.

Bei der Auswertung der Studienergebnisse hat sich die Wissenschaftlergruppe nicht nur auf die Aussagen der Probanden verlassen; sie haben die Ergebnisse auch objektiv gemessen. Dabei haben sie schon nach 2 Wochen eine messbare Verbesserung festgestellt. Den Forschern zufolge stellen die Erkenntnisse aus der Studie einen „vielversprechenden nicht-medikamentösen Therapieansatz dar“, sie müssten jedoch noch durch größere Folgestudien bestätigt werden. Auch die Wirkungsweise der Lichttherapie soll noch weiter erforscht werden.

Da ja bekannterweise nicht nur MS-Patienten unter Erschöpfung leiden, ist der Artikel auch für Lyme-Patienten und andere relevant. Hier nun noch einige Textauszüge aus dem Artikel vom 13.12.2022, der zu lesen ist unter <https://www.mta-dialog.de/artikel/multiple-sklerose-lichttherapie-gegen-fatigue>.

„... Neben Verhaltensmaßnahmen wie regelmäßigen Ruhepausen stehen zur Linderung von Fatigue derzeit zwar verschiedene Medikamente zur Verfügung, die aber teils mit starken Nebenwirkungen verbunden sind.



Bild: [www.mta-dialog.de/...](http://www.mta-dialog.de/)

... Bei der Wahl der Probandinnen und Probanden setzte das Forschungsteam um Stefan Seidel erstmals nicht nur auf Befragungen, sondern auch auf objektive Messungen. So wurden bei den 26 teilnehmenden MS-Patientinnen/-Patienten insbesondere mithilfe verschiedener schlafmedizinischer Untersuchungen Schlaf-Wach-Störungen ausgeschlossen. „Dadurch haben wir sichergestellt, dass die MS-Patientinnen/-Patienten mit Fatigue zum Beispiel nicht unter einer Schlafapnoe oder periodischen Beinbewegungen im Schlaf leiden. Beides sind Schlafstörungen, die im Alltag zu Fatigue führen können“, präzisiert Studienleiter Stefan Seidel.

Die Probandinnen und Probanden (Patientinnen und Patienten der Universitätsklinik für Neurologie von MedUni Wien und AKH Wien) wurden für die Selbstanwendung zu Hause mit handelsüblichen Lichtquellen ausgestattet: Die Hälfte der Teilnehmer/-innen erhielt eine Tageslichtlampe mit einer Helligkeit von 10.000 Lux, die andere Hälfte eine baugleiche Lampe, die aufgrund eines Filters ein rotes Licht mit einer Intensität von <300 Lux abgab.

Während das von der Kontrollgruppe eingesetzte rote Licht keine Auswirkungen gezeitigt habe, konnten die Forscher/-innen bei der anderen Gruppe bereits nach 14 Tagen messbare Erfolge feststellen: Die Teilnehmer/-innen, die täglich eine halbe Stunde ihre 10.000 Lux-Tageslichtlampe einsetzten, hätten nach dieser kurzen Zeitspanne bereits eine verbesserte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aufgewiesen. Zudem habe die Gruppe der Teilnehmer/-innen, die helles Licht konsumiert hatten, im Vergleich zur anderen Gruppe eine niedrigere Tagesschläfrigkeit aufgezeigt.“

Das Arzt-Patienten-Gespräch

In einem [Artikel bei Medscape](#) geht es um das Arzt-Patienten-Gespräch. „Reden ist Silber – Schweigen ist Gold?“ ist er überschrieben. Schweigen ist demzufolge nicht immer Gold. Im Artikel wird gesagt, dass sich in den vergangenen 50 Jahren die Arzt-Patienten-Beziehung grundlegend gewandelt hat. Aus einem autoritären sei ein partnerschaftliches Modell der Zusammenarbeit geworden; doch es kommt immer zu Unterbrechungen des Gesprächs durch den jeweiligen Zuhörer.

Dabei gibt es aber zwei verschiedenen Arten der Unterbrechung. Eine konstruktive Unterbrechung ist z.B. eine Zwischenfrage zum Thema um den Gesprächsfluss zu halten. Themenwechsel sowie Meinungsverschiedenheiten u. ä. werden jedoch als „aufdringlich“ gewertet.

Im Artikel wird von Studien berichtet, in denen geschlechtsspezifisch untersucht wurde, wer unterbrach und ob es eine konstruktive Unterbrechung war oder eine aufdringliche.

Die Forscher fanden heraus, dass es bei allen Arzt-Konsultationen mindestens eine Unterbrechung gab. Durchschnittlich waren es 29 pro Konsultation. Von den insgesamt 2.405 Unterbrechungen waren 82,9% kooperativ und 12,6% aufdringlich (4,4% waren unklar).

Nachfolgend einige leicht gekürzte Textpassagen aus dem [Medscape-Artikel vom 7.12.22](#), der im Original auf [Univadis Italy](#) erschien:

„... Studien haben gezeigt, dass es bei ambulanten Arztbesuchen von Erwachsenen zahlreiche Störungen im Dialog gibt. Bis zu 75% aller Patienten werden von ihrem Arzt unterbrochen, bevor sie ausgereedet haben.

... Einige Studien zeigen, dass Patienten Unterbrechungen als aufdringlich empfinden – vor allem, falls Ärzte so das Gespräch an sich reißen, sprich Macht gewinnen. Dann sind Patienten womöglich nicht mehr in der Lage, ihre Anliegen komplett zu schildern. ...

Die Patienten machten 55,5% aller Unterbrechungen aus, 55% der kooperativen Unterbrechungen und 58,9% der aufdringlichen Unterbrechungen. Die 1. Unterbrechung durch den Arzt erfolgte in 56% der 84 Konsultationen, im Durchschnitt 36,3 Sekunden nach Beginn der Problemdarstellung, und 89% dieser Unterbrechungen waren kooperativ. ...

In der Arztgruppe unterbrechen Männer häufiger das Gespräch aufdringlich als Frauen, in der Patienten-gruppe taten Männer dies seltener als Frauen. ...

Ärzte unterbrechen Patienten hauptsächlich, um ihre Unterstützung zum Ausdruck zu bringen oder um Missverständnisse auszuräumen. Aktuelle Daten stützen die Hypothese, dass kooperative Unterbrechungen durch den Arzt in der Anfangsphase des Gesprächs die Qualität der Kommunikation eher verbessern als beeinträchtigen können.

Patienten unterbrechen Ärzte häufiger auf eine aufdringliche Weise. Solche Ergebnisse korrigieren die intuitive Annahme, dass es hauptsächlich der Arzt ist, der Gespräche an sich reißt. Außerdem unterbrechen männliche Ärzte und weibliche Patienten am häufigsten aufdringlich, während weibliche Ärzte und männliche Patienten am häufigsten kooperativ unterbrechen.

... Beim Erstgespräch unterbrechen Ärzte Patienten seltener als umgekehrt, was darauf hindeutet, dass Ärzte die Kontrolle der Patienten in dieser anfänglichen und kritischen Phase des Dialogs anerkannten.

Auf der anderen Seite machten Ärzte in der Phase der Diagnose oder der Besprechung des Behandlungsplans fast so viele aufdringliche Unterbrechungen wie Patienten, was auf mehr Anspannung oder Zeitdruck und eine wiederholte Ausübung von Autorität beim Gespräch hindeutet.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Unterbrechungen von Ärzten und Patienten im Dialog häufig kooperative Handlungen sind, die Interaktionen und damit die Arzt-Patienten-Beziehung verbessern können. Vor allem in der initialen Phase von Gesprächen bestätigen Unterbrechungen des Arztes sein Interesse am Patienten und an dessen Vorgeschichte – ohne ihm seine Rolle als Sprecher streitig zu machen.“

Das Fazit aus den Aussagen des Artikels ist – denke ich: Beide Seiten sollten darauf achten den Gesprächspartner ausreden zu lassen, es sei denn, man hat konstruktiv zum Gesprächsfluss beizutragen, und ...: Zuhören nicht verlernen! Das gilt ja nun nicht nur beim Arzt-Patienten-Gespräch.

Alongshan-Virus (ALSV) in Zecken entdeckt

Vor kurzem haben viele Medien über den Fund von Alongshan-Viren in Zecken geschrieben. So auch die Ärztezeitung in einem Artikel vom 18. Dezember 2022 (<https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Alongshan-Virus-in-Schweizer-Zecken-entdeckt-435224.html>), aus dem ich nachfolgend zitieren möchte:

„... In Zecken aus der Schweiz haben Forschende der Universität Zürich ein erst seit kurzer Zeit bekanntes Virus gefunden. Das Alongshan-Virus (ALSV) wurde erstmals 2017 in China nachgewiesen, wie die Hochschule kürzlich mitteilte. Dort hätten einige Patienten nach einem Zeckenstich bekannte Symptome der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) wie Fieber und Kopfschmerzen gezeigt. Das dazugehörige FSME-Virus konnte bei ihnen jedoch nicht nachgewiesen werden. Stattdessen hätten Forscher das bis dato unbekannte ALS-Virus gefunden.

Für Professorin Ute Mackenstedt von der Universität Hohenheim in Stuttgart gibt es trotz der Funde in der Schweiz keinen Grund für eine erhöhte Alarmbereitschaft in Deutschland. ... Trotz der Informationen aus China sei noch gar nicht geklärt, ob das Virus

Menschen tatsächlich krank mache. Dagegen sprechen Ergebnisse einer Studie aus Finnland aus dem Jahr 2019. Dort wurden zwar ALS-Viren in Zecken, aber keine Erkrankungen bei Menschen festgestellt.



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

Professor Jonas Schmidt-Chanasit von der Universität Hamburg war an der Untersuchung in Finnland beteiligt. Es sei sehr wahrscheinlich, dass auch in Deutschland Zecken das ALS-Virus in sich tragen, sagte er. ...

Der Forscher sieht dem gelassen entgegen. „Es deutet nichts darauf hin, dass das hier ein neues, akutes Geschehen ist“, sagt er. Diese Viren gebe es schon länger in den Zecken. Ein „Explosivausbruch“ mit schweren Krankheitsfällen oder Todesfällen sei jedoch ausgeblieben.“ *Ende der Text-Auszüge*

Na also, kein Grund zur Panik!

Welchen Nutzen haben eigentlich Zecken?

Gar keinen! ... würde sicher fast jeder von uns sagen. Aber, auch diese Tierchen sind zu was gut, wenn man das „Große und Ganze“ sieht. Zecken werden von Vögeln gefressen, weiß man. Und damit sind sie ein wichtiger Teil der Nahrungskette. Aber es geht noch weiter.

Im GEO-Online-Magazin gibt es einen Beitrag, wo es um diese Frage geht. Der Artikel ist vom 13.6.22 und im Netz zu finden unter: <https://www.geo.de/natur/oekologie/welchen-nutzen-haben-zecken--31933214.html>. Dort heißt es:

„... Expertinnen und Experten zufolge ist die Zecke das gefährlichste Tier Deutschlands, kein Tier verursacht hierzulande so viele Krankheitsfälle wie der Blutsauger.

Wobei genau genommen nicht die Zecke selbst gefährlich für den Menschen ist, sondern die Krankheitserreger, die sie mit ihrem Stich übertragen kann. Die durch ein Virus verursachte FSME und die durch ein Bakterium verursachte Lyme-Borreliose zählen dazu.

... Zecken haben noch einen weiteren Nutzen: Sie helfen dabei, die Bestände von Tieren oder Pflanzen in bestimmten Regionen zu regulieren und sorgen damit für eine natürliche Auslese. Ihr Wirken und Fehlen in einem Ökosystem macht sich immer dann bemerkbar, wenn fremde Arten in neue Lebensräume vordringen, dort auf keine störenden Parasiten treffen und sich deshalb rasant ausbreiten können.

Einen wissenschaftlichen Beweis dafür lieferte vor einigen Jahren ein Forschungsteam um den Biologen Marc Torchin von der University of California. Die Biologinnen und Biologen untersuchten 26 invasive Arten und stellten fest, dass deren invasive Kraft vor allem

darauf beruhte, dass sie in den neuen Lebensräumen nicht mit Parasiten zu kämpfen hatten.

Die Neuankommlinge konnten sich ungehindert ausbreiten, ihre Populationszahlen explodierten. In früheren Lebensräumen waren die Bestände nur deshalb nicht unkontrolliert angewachsen, weil Parasiten wie Zecken ihnen das Leben schwer gemacht hatten.

Zudem können Zecken als Immunstärker und Evolutionsbeschleuniger wirken. Viele Parasiten sorgen nämlich paradoxerweise dafür, dass das Immunsystem von anderen Lebewesen auf lange Sicht gestärkt wird. Dies kann langfristig einen positiven Einfluss auf die weitere Evolution einer Art haben.

Wenn ein Parasit ein anderes Lebewesen befällt, kann dieses daran zugrunde gehen. Sorgt aber etwa eine zufällige Veränderung des Erbguts dafür, dass sich beispielsweise die körpereigene Abwehr verbessert, so bleibt das Lebewesen trotz des Parasitenbefalls gesund. ...

... Parasiten (*Hier sind aber nicht speziell die Zecken gemeint. Anm. d. Red.*) halten das Immunsystem der Menschen immer ein wenig auf Trab. Fallen sie weg, hat die körpereigene Abwehr weniger zu tun - und richtet sich im schlimmsten Fall gegen uns selbst. In westlichen Industrienationen, in denen es ... beispielsweise kaum noch Wurmerkrankungen gibt, zeigt sich gleichzeitig ein Anstieg von Allergien und Autoimmunerkrankungen.

Dennoch stellen Zecken unabhängig von jeglichem Nutzen eine Gefahr für den Menschen dar. Ein Stich der Spinnentiere kann zu schweren Infektionen führen und eingeschleppte Arten, wie die Hyalomma-Zecke, bringen neue Krankheitserreger mit.“ (*Ende der Auszüge*)

Deutschland an der Spitze

Vor nicht allzu langer Zeit habe ich in der Tageschau oder MDR-Aktuell den Bundesgesundheitsminister sinngemäß sagen hören, dass Deutschland die Corona-Pandemie besser überstanden hat als die meisten Nachbarländer, dank der Corona-Maßnahmen.

Nun kam ich ins Stutzen, als ich am 23.12.22 die email mit dem neuen MTA-Dialog-Newsletter öffnete. Die erste Überschrift lautete: „**Deutschland bei der Übersterblichkeit ganz vorne**“. Wieso das denn? Im Artikel (zu lesen unter: <https://www.mta-dialog.de/artikel/deutschland-bei-der-uebersterblichkeit-ganz-vorne>) wird folgendes geschrieben:

„Eurostat hat die jüngsten Übersterblichkeitsdaten für die EU für den Monat Oktober 2022 vorgelegt. Dabei zeigte sich, dass sie leicht gestiegen ist, nachdem sie im August und September noch zurückgegangen war. Zuvor war mit +17 % im Juli der bisher höchste Wert im Jahr 2022 ermittelt worden. ...

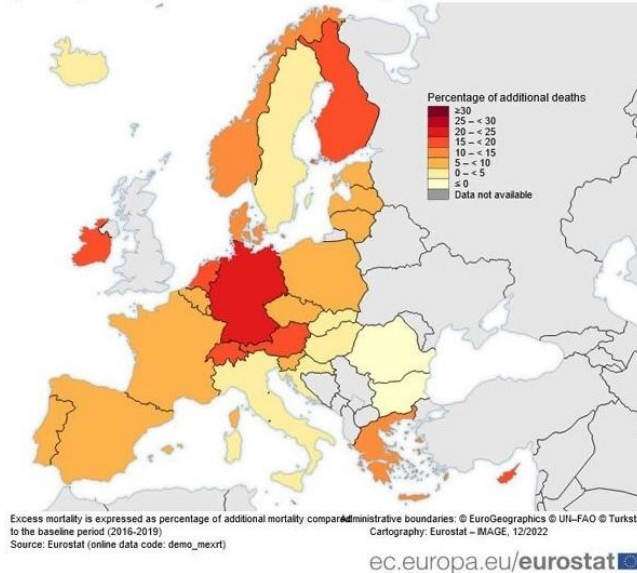
... Die EU-Übersterblichkeit lag im Oktober 2022 bei +10 % der durchschnittlichen Zahl der Todesfälle im gleichen Zeitraum 2016-2019 und bei +0,5 % im Vergleich zu September 2022. ...

Die Übersterblichkeitsraten variierten weiterhin in den EU-Mitgliedstaaten. Mit Ausnahme von Rumänien (-7 %) und Bulgarien (-2 %) verzeichneten alle Mitgliedstaaten positive Raten. Die höchsten Raten wurden im

Oktober 2022 in Deutschland (+23 %), Malta und den Niederlanden (beide +19 %) verzeichnet. Unterdessen wurden nach Rumänien und Bulgarien die zweitniedrigsten Raten in Schweden (+1 %), der Slowakei (+2 %), Italien (+3 %), Kroatien und Ungarn (beide +4 %) verzeichnet, allesamt weniger als die Hälfte des EU-Durchschnitts.“ (*siehe auch Graphik*)

Excess mortality in October 2022

(% change compared with 2016-2019 average)



Graphik: [www.mta-dialog.de/...](http://www.mta-dialog.de/)

Da sollte das Gesundheitsministerium mal untersuchen, warum das so ist. Was haben die Länder mit der geringen Übersterblichkeit anders gemacht? Oder was gibt es noch für Ursachen? Das würde sicher nicht nur mich sehr interessieren. Wenn in den Medien dazu nichts weiter berichtet wird, müsste ich selbst recherchieren. Das ist eben nur zeitraubend, sich mit [Statistiken der WHO](https://www.who.int/) oder des [Statistischen Bundesamtes](https://www.destatis.de/) zu befassen. Und dann muss man noch andere Sachen berücksichtigen. Mal sehen, ob die Energie reicht.

Und auch die Geburtenrate ist aufgrund COVID-19 stark gefallen, das aber in vielen Ländern weltweit, mit Ausnahmen: in Europa sind das die Niederlande und Finnland. Das konnte man bei [MDR-Wissen](https://www.mdr-wissen.de/) bzw. [IDEA.de](https://www.idea.de/) lesen. Auf letzterer Webseite heißt es, dass befürchtet wird, dass Frauen in armen Ländern durch Lockdown und Rückfall in Armut für ungewollte Schwangerschaften verletzlicher werden. Das ist nun auch nicht gerade ein positiver Effekt!

Ich hoffe interessante Themen ausgewählt zu haben. Über Borreliose allein kann man leider nicht immer viel Neues in den Medien finden.

Herzliche Grüße ... und Alles Gute im Neuen Jahr!

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