



## Newsletter November 2015

### Feedback:

Am 9.10.2015 war Herr Dr. Murovski als Referent zu Gast bei uns. Alle Veranstaltungen, die wir mit Referenten absichern sind immer für uns ein Informationszugewinn.

Hierbei konnte man wieder die vielen Verbindungen, die bakterieller und virueller Art unseren Körper belasten in den Erklärungen wiederfinden. Die Sehkraft der Augen möchte jeder so lange wie möglich erhalten, deshalb war diese Weiterbildung und alle bisher vorangegangenen für uns ein großer Informationsgewinn.

Prof. Dr. Nenoff ein guter begleitender Professor in der Mykologie, Bakteriologie, Virologie & Infektionsserologie ist für unsere Weiterbildung immer ein besonderer Zugewinn. Diesmal war das Thema „gefährliche Urlaubsmitbringsel“.

Unser diesjähriger Jahresabschluss findet am **20.11.2015-22.11.2015 im Gasthaus/Hotel Talsperrenblick in Carlsfeld (nahe Eibenstock) statt.**

#### Programm:

##### Freitag 20.11.2015:

15:00 Uhr – Kaffeetrinken  
18:00 Uhr – Unterhaltungsprogramm

##### Samstag: 21.11.2015

08:00 – 10:00 Uhr – Frühstück  
Mittagessen und Abendbrot erfolgt in Eigenregie  
18:00 Uhr – musikalische Umrahmung mit einem seltenen Musikinstrument

Alle Mitglieder, die sich bisher für 1 od. 2 Übernachtungen angemeldet haben, sind alle bestätigt. Anreise erfolgt am 20.11.2015 ab 10:00 Uhr.

Es gibt viele Möglichkeiten an den beiden Tagen originelle Plätze anzusehen. Dies würden wir bei Ankunft mitteilen.

### Gesundheit:

#### Hepatitis – wenn die Leber sich entzündet

Die Leber ist das größte und wichtigste Entgiftungsorgan des menschlichen Körpers und unentbehrlich für den Stoffwechsel. Entzündet sich dieses lebenswichtige Organ, bezeichnet man die Erkrankung als Hepatitis; die Folge sind die Schädigung bzw. Zerstörung von Leberzellen.

Die Symptome variieren je nach Hepatitis-Art: So sind Magen-Darm-Beschwerden, heller Stuhl und dunkler Urin möglich. Typisch ist die Gelbfärbung der Haut. Dieses im Volksmund auch „Gelbsucht“ genannte Phänomen der Gelbfärbung von Haut und Augenweiß wird durch freigesetzte Abbauprodukte aus der Leber hervorgerufen. Die Auslöser einer Hepatitis reichen von Stoffwechselerkrankungen, übermäßigen Alkoholkonsum über Giftstoffe und Medikamente bis hin zu Krankheitserregern wie Bakterien oder Viren. Bei den Hepatitis-Viren unterscheidet man zwischen den Typen A,B,C,D und E. Eine Hepatitis kann vollständig ausheilen oder in eine chronische Form übergehen. Ein chronischer Verlauf kommt besonders häufig bei Hepatitis B und C vor. Zu den Spätfolgen zählen Leberzirrhose (Schrumpfleber) und das Leberkarzinom (Leberkrebs). Für viele Patienten bleibt dann nur die Lebertransplantation als letzte Hoffnung. Hepatitis B und C werden hauptsächlich durch Blut und Körpersekrete übertragen; Hepatitis A dagegen durch kontaminierte Nahrungsmittel sowie fäkal-orale Schmierinfektionen. Gegen Hepatitis A und B bietet eine Impfung den bestmöglichen Schutz. Die Hepatitis B-Impfung gehört bei Säuglingen und Kleinkindern zu den Standardimpfungen. Die Hepatitis A-Impfung kann dagegen berufsbedingt oder als Reiseimpfung notwendig sein. Gegen Hepatitis C ist keine Impfung möglich, da das Virus zu variabel ist und ständig mutiert

Bislang sind sechs verschiedene Genotypen des Hepatitis C-Virus bekannt, die unterschiedlich auf antivirale Medikamente ansprechen. Lage galt als Standardtherapie die Kombination aus pegyliertem Interferon-alfa und Ribavarin. 2011 kam eine neue Wirkstoffklasse, die Proteasehemmer, hinzu, die die Heilungschancen erhöhten. Seit 2014 sind mit Sofosbuvir, Daclatasvir und Simeprevir drei neue antivirale Wirkstoffe am Markt, die eine verkürzte Therapiedauer sowie eine Peg-Interferon-freie Behandlung ermöglichen, was die Therapie verträglicher macht. Welche Wirkstoffkombination für den Patienten geeignet ist, hängt vom Typ des Virus, dem Fortschreiten der Erkrankung und individuellen Faktoren des Patienten ab. Ein Patient gilt als geheilt, wenn sechs Monate nach Beendigung der Therapie keine Viren mehr im Blut nachweisbar sind.

(Quelle: Deutsch BKK 1-2015)

#### Krebszellen stecken gesunde Nachbarn an

Gesunde Zellen, die den „Müll“ einer Tumorzelle aufnehmen, mutieren unter Umständen ebenfalls. Das berichten Forscher der MCMaster-Universität (Kanada) in der Fachzeitschrift Nature. Diese Form des Tumorwachstums war bisher völlig unbekannt. Krebszellen schütten Vesikel (eine Art Bläschen) aus, die neben Stoffwechselabfällen auch Bruchteile ihres Erbguts enthalten. Gesunde Zellen, die diese Vesikel aufnehmen, können sich sozusagen anstecken. Die Ergebnisse aus Laborversuchen werden, so hoffen die Wissenschaftler, künftige Krebs-therapien inspirieren und die Überwachung von Tumoren verbessern.

(Quelle: ApothekenUmschau Jan.2015)

#### Norovirus braucht Hilfe von Bakterien

Hoch ansteckende Durchfallerreger haben anscheinend „Komplizen“. Das entdeckten Forscher der Universität in Florida. Sie zeigten, dass Noroviren die Hilfe eines häufigen Darmbakteriums (*Enterobacter cloacae*) brauchen, um in menschliche Abwehrzellen einzudringen. In Experimenten zeichnete sich ein vielversprechender neuer Behandlungsansatz ab: Wurden die Bakterien bekämpft, bremste das auch die Vermehrung der Viren, berichten die Forscher in der Fachzeitschrift Science.

(Quelle: ApothekenUmschau Jan.2015)

#### Darmbakterien – Helfer im Verborgenen

Noch in den 80er Jahren glaubte man, der Darm sei steril, also frei von Keimen und Bakterien. Heute weiß man, dass er, der ausgebreitet so groß wie zwei Tennisplätze wäre, ein „Biotop“ von rund zehn Billionen Bakterien darstellt. Kommen diese aus dem Lot, so vermuten Wissenschaftler, können Krankheiten entstehen, zum Beispiel: Neurodermitis. Rund 500 verschiedene Bakterienarten, die insgesamt zwei Kilo unseres Gewichts ausmachen, besiedeln die riesige Oberfläche des Darms. Hier kommen sie mit Nahrung und Flüssigkeit, aber auch mit Giften und Krankheitserregern in Kontakt. Die Darmbakterien spalten nicht nur unsere Nahrung auf und produzieren dabei lebenswichtige Enzyme, Vitamine und Stoffwechselprodukte. Sie bilden auch eine Schutzschicht auf der Darmschleimhaut und wirken als Barriere gegen krankmachende Viren, Bakterien und Gifte von außen. Gute 70 Prozent unseres Immunsystems macht das Ökosystem der Darmflora aus. Damit ist sie unser wichtigstes Immunorgan – umso gravierender, wenn ihr Gleichgewicht kippt.

Durch Stress, schlechte Ernährung oder Antibiotika können bestimmte Bakterientypen die Oberhand gewinnen und unsere Abwehr schwächen. Studien zeigen Zusammenhänge zwischen der Darmflora und grippalen Infekten, Diabetes und Allergien, ja, sogar unsere Stimmung hängt von den Darmbakterien ab. Das Ökosystem unsers Darms sollten wir also schützen – durch ballaststoffreiche Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Vollkorn, dafür wenig Zucker und Weißmehl. (Quelle: Akupunkturmagazin 3. Quartal 2015)