



## Newsletter August 2023

### Inhalt

#### **Termine – Vorträge und Veranstaltungen .... 1**

Termin im August ..... 1

Rückblick auf das Juli-Treffen und Internes ..... 1

#### **Beiträge Gesundheit und Wissenschaft ..... 1**

Hirnfressende Amöbe tötet Bodybuilder ..... 1

Vitamin D und Long Covid ..... 2

Rinderpest - Wie ein tödliches Virus Afrika formte ..... 2

Pestausbruch 2022 im Kongo ..... 3

Post Covid gleicht den Folgen anderer schwerer  
Infektionen ..... 4

Masken gesundheitlich bedenklich ..... 4

Herkunft von SARS-CoV-2 ..... 4

Heimische Superfoods ..... 5

### **Termine – Vorträge und Veranstaltungen**

#### **Termin im August**

Treffen im August und zwar **am Freitag, den xx. August 23, um 15 Uhr im „Schwaneneck“ Burgstädt** (Herrenstraße 21). Gäste sind wie immer herzlich willkommen! Es wäre schön, wenn die Vereinsmitglieder Bescheid geben, ob sie kommen oder nicht. Gäste bitte möglichst auch anmelden, per E-Mail oder Telefon (siehe Kopfzeile rechts)!

#### **Rückblick auf das Juli-Treffen und Internes**

Erst am 28. Juli fand unser Treffen im Schwaneneck Burgstädt statt. Es ging darum, sich wieder mal zu sehen und über die letzten guten und auch weniger guten Erfahrungen zu reden. Der Sommer ist bald vorbei, aber für Berichte von schönen Urlaubserlebnissen war dann doch keine Zeit. 15 Vereinsmitglieder hatten sich zusammengefunden. Drei davon waren Neu-Mitglieder, Betroffene, die Hilfe suchen. Sie stellten sich vor und schilderten ihren Krankheitsverlauf. Da gab es leider wieder viel Bekanntes, bei Symptomen und Verhalten von manchen Ärzten. Es ist immer noch schlimm. Das Unwissen und die Ignoranz führen dazu, dass immer noch Patienten nicht gesund, sondern chronisch krank werden. Ein Arzt verschrieb sogar Cortison gegen ein Erythema migrans. Letztendlich landen dann viele bei uns. Leider haben wir aber auch kein Patentrezept, wir können nur Tipps geben.



Es sind neue Gesichter in unsrer Runde (Foto: H. Gießner)

Der **Termin für unser Weiterbildungswochenende** steht fest. Es findet vom **21. bis 24. September 2023** im **Ahorn-Hotel Oberwiesenthal** statt. Für die drei Nächte ist für jede Person mit Kosten von 100 € zu rechnen. Dazu kommen 3 € Kurtaxe pro Person/Nacht sowie 7 € pro PKW/Nacht. Im Preis inbegriffen sind Übernachtung, Frühstücksbuffet, Abendbuffet und freie Nutzung des Innen-Pools und des Fitnessraums.

Das Hotel verlangt 10 Tage vor Anreise 100 % Vorkasse. Deshalb müssen die **Anmeldungen und die Überweisungen der 100 €/Person bis spätestens 5. September** erfolgt sein! Also, liebe Mitglieder: Bitte schnellstens anmelden und das Geld überweisen! (VB Chemnitz IBAN: DE57 8709 6214 0321 0176 73) Die detaillierte Abrechnung erhält dann jeder Teilnehmer wieder nach der Veranstaltung.

Welche Referenten zur Weiterbildungsveranstaltung am Samstag den 23. September kommen, ist noch nicht sicher. Es fehlen noch Rückmeldungen der Referenten.

Unsere ordentliche Mitgliederversammlung mit Jahresabrechnung, Vorstands-Wahl usw. findet nun doch später statt, aber noch dieses Jahr.

### **Beiträge Gesundheit und Wissenschaft**

#### **Hirnfressende Amöbe tötet Bodybuilder**

Jürgen Haubold machte mich auf Nachrichten im Internet über hirnfressende Amöben aufmerksam. Infektionen damit seien fast immer tödlich. So habe ich auch mal dahingehend recherchiert und u.a. einen Artikel mit obiger Überschrift bei [n-tv.de](http://n-tv.de) vom 6. Juli 23 gefunden (<https://www.n-tv.de/panorama/Hirnfressende-Amoebetoetet-Bodybuilder-article24242988.html>). Darin wird von einem Fall eines Bodybuilders berichtet, welcher sich beim Baden in einem unzureichend desinfizierten Swimming-Pool mit dem Erreger *Naegleria fowleri* infiziert hat und in der Folge daran verstorben ist.

Auch andere Quellen berichten von diesen und anderen Fällen. Bei [Stern.de](http://Stern.de) gibt es einen Artikel über einen 14-jährigen Teenager in den USA, der eine solche schwere Infektion überlebt hat. Allerdings hat er durch die Hirnschädigungen weiterhin mit schweren Einschränkungen zu kämpfen. Er sitzt im Rollstuhl und kann sich auch nicht verbal verständigen. (Quelle: <https://www.stern.de/gesundheit/amoebetoetet-teenager-ueberlebt-infektion---fast-alle-faelle-enden-toedlich-33633040.html>)



Entwicklungsstadien des *Naegleria fowleri*: Trophozoit, Zyste und zweigeißeliges Flagellatenstadium. (Quelle: [DAZ 2018, Nr. 45, S. 6](http://DAZ 2018, Nr. 45, S. 6))

Bei [Wikipedia](http://Wikipedia) steht u.a. Folgendes: "*Naegleria fowleri* ist ein amöbenähnlicher Rhizopode (Wurzelfüßer), der als fakultativer (nicht auf einen Wirt angewiesener)

Parasit den Menschen befallen kann.“ Weiter erfährt man da ([https://de.wikipedia.org/wiki/Naegleria\\_fowleri](https://de.wikipedia.org/wiki/Naegleria_fowleri)), dass der Erreger weltweit vorkommt, vor allem in stehenden warmen Gewässern. In den USA wurden laut Wikipedia von 1962 bis 2022 157 Infektionsfälle bekannt, bei denen es nur 4 Überlebende gab. Weiter steht bei Wikipedia, dass bei vielen Jugendlichen in Endemiegebieten spezifische Antikörper titrierbar sind. Das sei vermutlich der Grund für viele symptomlos verlaufende Naegleria-Infektionen.

Und ganz am Schluss steht auch noch etwas Wichtiges: „Eine Vorbeugung kann durch Desinfektion von Schwimmbädern und Meidung von Abwässern und Flachwässern vor allem in wärmeren Gebieten erfolgen. Auch Nasenklammern beim Schwimmen können einer Infektion vorbeugen. Es gibt keine gesetzlichen Regelungen (wie Meldepflicht) für diese Krankheit. Die Diagnose kann durch Nachweis schnell beweglicher Amöben im Liquor erfolgen.“

In der Deutschen Apothekerzeitung vom 8.11.2018 gibt es auch schon einen Bericht über diese „Killeramöbe“. Daraus möchte ich nachfolgend zitieren, weil dort auch über wirksame Medikamente berichtet wird.

„Furchterregend klingen die Berichte über den Parasiten Naegleria fowleri, der in warmen Süßgewässern vorkommen kann. Wird beim Baden verseuchtes Wasser eingeatmet, kann der wenige Mikrometer große Erreger über den Riechnerv bis ins Gehirn vordringen und verursacht dort eine primäre Amöbenenzephalitis. Diese seltene Erkrankung führt zur Schwellung des Gehirns und dem Verlust von Hirngewebe, was in über 90% der Fälle tödlich endet. Ein Großteil der Infektionen scheint jedoch völlig symptomlos zu verlaufen.“

Wissenschaftler aus Malaysia und Pakistan untersuchten nun einen neuen Ansatz zur Behandlung der Infektion. Sie stellten fest, dass die Antikonvulsiva Diazepam, Phenobarbital und Phenytoin in vitro eine gute Wirksamkeit gegen verschiedene Entwicklungsstadien der Amöbe aufweisen. In einem zweiten Schritt koppelten sie die Wirkstoffe an Silbernanopartikel und erhöhten damit die antimikrobielle Wirksamkeit und die Bioverfügbarkeit.

Die Verwendung der althergebrachten Arzneistoffe bringt verschiedene Vorteile mit sich: Zum einen handelt es sich um zugelassene Arzneimittel, deren Pharmakokinetik und -dynamik gut erforscht ist. Außerdem sind die Antikonvulsiva in der Lage, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden, und müssen daher nicht so hoch dosiert werden wie antimikrobielle Pharmaka.“

Allerdings weiß ich nicht, aber ich frage mich doch, ob diese Forschungsarbeit zu Erfolgen in der Behandlung geführt hat. In den aktuellen Berichten, welche ich gelesen habe stand nichts davon.

### Vitamin D und Long Covid

In einer retrospektiven Studie wurde herausgefunden, dass Long-Covid-Patienten niedrigere 25(OH)-Vitamin-D-Spiegel hatten als andere Patienten, welche wegen Covid-19 im Krankenhaus behandelt worden sind, und kein Long-Covid entwickelt haben. Darüber berichtet Medscape in einem Artikel vom 6. Juli 23 ([https://deutsch.medscape.com/artikelsicht/4912658#vp\\_2](https://deutsch.medscape.com/artikelsicht/4912658#vp_2)). Dies gälte vor allem für Patienten mit dem typischen „Hirnnebel“.

Es wurden Daten von Patienten (ab 18 Jahre), die wegen Covid-19 während der ersten Welle (März bis Mai 2020) im Krankenhaus behandelt worden sind,

ausgewertet. Ausgeschlossen wurden, natürlicherweise Patienten ohne Vitamin-D-Daten. Auch Daten von Patienten, welche intensivmedizinisch behandelt wurden, wurden bei der Studie nicht berücksichtigt. Warum das, stand leider nicht im Medscape-Artikel.

Das Ergebnis der Studie und das Fazit der Forscher möchte ich hier als Zitat aus dem Medscape (leicht gekürzt) wiedergeben:

„Patienten mit Long-COVID hatten niedrigere mittlere 25(OH)-Vitamin-D-Spiegel als Patienten ohne diese Beschwerden (20,1 vs. 23,2 ng/ml; p=0,03). 2 Drittel der Patienten mit niedrigen Vitamin-D-Spiegeln bei der Krankenhausaufnahme wiesen auch bei der Nachuntersuchung nach 6 Monaten noch niedrige Werte auf.“

Der Vitamin-D-Spiegel war bei Patienten mit neurokognitiven Symptomen bei der Nachuntersuchung (n=7) signifikant niedriger als bei Patienten ohne solche Symptome (n=93). Die Werte lagen bei 14,6 vs. 20,6 ng/ml; p=0,042.

In multiplen Regressionsanalysen war ein niedrigerer 25(OH)-Vitamin-D-Spiegel bei der Nachuntersuchung die einzige Variable, die signifikant mit Long-COVID assoziiert war (p=0,008; OR 1,09; 95%-KI 1,01-1,16).

„Unsere Daten legen nahe, dass der Vitamin-D-Spiegel bei COVID-19-Patienten nach der Entlassung aus dem Krankenhaus untersucht werden sollte“, schreiben die Forscher. „Die Rolle einer Vitamin-D-Supplementierung ... sollte in randomisierten kontrollierten Studien untersucht werden.“

Die angegebenen Vitamin-D-Spiegel erscheinen mir immer noch sehr niedrig. Hat man unter den in Krankenhäusern behandelten Patienten keine höheren Werte gefunden? Vielleicht sollten auch Daten von nicht hospitalisierten Covid-19-Patienten mit hinzugezogen werden? Vielleicht käme man da noch auf andere aufschlussreiche Zusammenhänge. Ich weiß es nicht. Also, achten Sie auf ihren Vitamin-D-Spiegel!

### Rinderpest - Wie ein tödliches Virus Afrika formte

Im Online-Geo-Magazin (<https://www.geo.de/wissen/weltgeschichte/wie-ein-virus-afrika-formte-30576770.html>) fand ich vor einiger Zeit einen interessanten Artikel über die Rinderpest in Afrika vor ca. 130 Jahren mit obiger Überschrift. Ein Erreger – in diesem Fall ein Virus – formte Afrika? Da musste ich weiterlesen, und dachte auch gleich daran, dass das ein Thema für den Newsletter ist.

Das Rinderpestvirus ist - laut Wikipedia (<https://de.wikipedia.org/wiki/Rinderpest>) - „ein Erreger aus der Gattung Morbillivirus und befällt bevorzugt Epithelzellen und Lymphozyten. Es ist eng verwandt mit dem Masern- und dem Hundestaubevirus und wird als Vorgängervirus des Masernvirus, womöglich sogar aller anderen Morbilliviren angesehen.“

Weiter steht dort, dass das Virus fünf Monate in Heu, Stroh oder in der Erde überleben kann, aber durch Fäulnisprozesse in Dung oder Stallanlagen innerhalb von 24 Stunden inaktiviert wird. Und, im 18. Jahrhundert waren die schweren Tierverluste Anlass zur Gründung tierärztlicher Ausbildungsstätten. Seit 2011 gilt die Tierseuche weltweit als ausgerottet.

Bei Geo.de konnte ich in der Einführung lesen, dass die Rinderpest Länder verheerte, zu Kolonialismus und Völkermord beigetragen hat und in Afrika jene Landschaften entstehen ließ, die wir heute für die ursprüngliche Wildnis halten. Nun wollte ich mehr über die

*Mechanismen wissen, die zu solchen Auswirkungen führten, bin dann aber leider bei Geo.de enttäuscht worden, weil darüber im Text nichts stand. Also irgendwie war die Überschrift irreführend.*

*Aber Wikipedia weiß darüber etwas. Dort kann man über die Folgen der Tierseuche in Afrika folgendes lesen (Auszüge aus <https://de.wikipedia.org/wiki/Rinderpest>):*

„1887 brachte die italienische Armee die Seuche mit indischen Rindern nach Äthiopien, von wo aus sich eine Panzootie über ganz Afrika ausbreitete. 80–90 % aller Rinder starben im subsaharischen Afrika an der Seuche, darüber hinaus gab es große Verluste bei Antilopen, Giraffen und Büffeln. Durch die Dezimierung der Rinder- und Wildwiederkäuerbestände kam vermehrt Buschwerk auf, in dem sich wiederum Tsetsefliegen vermehrten und in der Folge die Bevölkerung vermehrt mit der Schlafkrankheit infizierten. Ein Drittel aller Äthiopier und zwei Drittel der tansanischen Massai starben an den Folgen der Hungersnöte, in den Nachbarländern starben ebenfalls Millionen Menschen. Auch die Hungersnot in Zentralkenia 1899 war zum Teil auf die Folgen dieses Seuchenzugs zurückzuführen. Während die Rinderpest um 1900 im südlichen Afrika wieder zum Erliegen kam, gab es nördlich des Äquators bis in die jüngste Zeit immer wieder Ausbrüche.“

*Dieses Hintergrundwissen wurde bei Geo.de wahrscheinlich vorausgesetzt. Ich weiß, dass ich nichts weiß.*



Infizierte Herden wurden erschossen, wie hier um 1900 in Südafrika. Mit drakonischen Maßnahmen brachten die Kolonialherren viele Einheimische gegen sich auf (Quelle: [www.geo.de/wissen/weltgeschichte/rinderpest...](http://www.geo.de/wissen/weltgeschichte/rinderpest...))

*Im Geo-Artikel geht es dann in der Folge um die Wechselwirkungen von Menschen, Tieren und Umwelt, dass man nichts isoliert betrachten und beurteilen kann und soll. Prof. Sascha Knauf, Institutsleiter am [Institut für Internationale Tiergesundheit/One Health \(IITG\)](https://www.fli.de/) des Friedrich-Loeffler-Instituts (FLI) wird bei Geo.de zitiert:*

„Es ist schwer zu sagen, ob es einen tatsächlichen Anstieg an Zoonosen gibt - oder ob man einfach nur mehr findet, weil man intensiver auf die Suche geht. Am Ende des Tages bleibt die Konsequenz aber die gleiche: Wir alle müssen unser risikohaftes Verhalten ändern. Denn es sind die Menschen, die das Problem schaffen, nicht die Tiere. Die nächste Pandemie kann genauso gut in Europa oder Asien beginnen.“

*Prof. Knauf meint weiter in dem Artikel, dass Deutschland von Afrika noch lernen kann, er sagt: „Zum Beispiel haben wir keine nationale One Health Strategie, viele afrikanische Staaten schon.“ Und bei Geo.de geht es weiter:*

„Etwa Nigeria. Das mit mehr als 200 Millionen Menschen bevölkerungsreichste Land des Kontinents hat 2019 eine auf mehrere Jahre angelegte nationale One-Health-Strategie veröffentlicht. Unter anderem sollen Zoonosen wie Vogelgrippe und Lassafieber in dem westafrikanischen Land besonders eng überwacht werden.“

Im Verlauf der derzeit grassierenden weltweit größten jemals dokumentierten Vogelgrippe-Welle steckten sich nach FLI-Angaben von Anfang Februar wenige einzelne Menschen mit dem Virus an. Übertragungen von Mensch zu Mensch seien nicht bekannt. Mit Sorge betrachten viele Forscher jedoch eine Virenmutation beim Vogelgrippe-Ausbruch auf einer Nerzfarm in Spanien, die laut FLI eine Anpassung an Säugetiere darstellen könnte.“

*Die letzten Zeilen sind schon erschreckend. Umso wichtiger sind Überwachungsmaßnahmen. An dieser Stelle möchte ich nochmal auf das RKI-Projekt [ZEPAK](https://www.zepak.de/) und das Projekt [Mückenatlas](https://www.mueckenatlas.de/), initiiert vom Friedrich-Loeffler-Institut (FLI) und vom Leibniz-Zentrum für Agrarlandforschung (ZALF). Jeder kann und sollte dort mitmachen und Zecken bzw. Mücken einsenden.*



Vom ZALF ist ja einigen von uns die engagierte Forscherin Frau Dr. Doreen Werner noch vom Vortrag im März 2018 im „Schwaneneck“ bekannt. (Foto: H. Gießner)

## Pestausbruch 2022 im Kongo

Schon im August 2022 gab es diese Meldung im Newsletter von MTA-Dialog. Damals wurden schon 400 Fälle von Beulenpest in dem von Kolonialisierung, Diktaturen, Kriegen und Konflikten zwischen den Bevölkerungsgruppen Tutsi und Hutu gebeutelten zentralafrikanischen Land registriert. Und das in der Gesundheitszone von Rethy im Gebiet Djugu im Nordosten des Landes, also in der aktuellen Konfliktzone.

„Weitgehend unbeachtet von der breiten Öffentlichkeit findet seit dem April 2022 in der Demokratischen Republik Kongo der 9. Pestausbruch statt.“ *Steht als Einleitung im [MTA-Dialog-Artikel](https://www.mta-dialog.de/artikel/pestaubbruch-im-kongo) ([www.mta-dialog.de/artikel/pestaubbruch-im-kongo](https://www.mta-dialog.de/artikel/pestaubbruch-im-kongo)). Weiter heißt es im Text:*

„Auch wenn es viele nicht wissen, die Pest ist in diesem Teil des Landes endemisch und Fälle von Infektionen mit enzootischen Varianten von *Yersinia pestis* werden häufig bei einem großen Teil der wilden Nagetierpopulation festgestellt. Besonders beunruhigend ist jedoch, dass es nach den Informationen des Institut National de Recherche Biomédicale (INRB) wahrscheinlich ist, dass alle drei klinischen Formen der Pest (Beulenpest, septikämische Pest und Lungenpest) vorkommen.“



Die DR Kongo (Quelle: [www.kliesow.de/images/kongo...](http://www.kliesow.de/images/kongo...))

Es ist zu wünschen, dass der Kongo zu Frieden und Sicherheit kommt. Dann könnte auch das fast nicht vorhandene Gesundheitswesen aufgebaut werden.

### Post Covid gleicht den Folgen anderer schwerer Infektionen

Nun stand es auch bei Medscape: Post-Covid ist vergleichbar mit den Folgen anderer schwerer Infektionen. In der [Medscape-Ausgabe vom 29. Juni 2023](#) wird über eine [neue Kohortenstudie aus Ontario, Kanada](#) berichtet, welche diese Aussage bestätigt. Das Resümee der Forscher möchte ich nachfolgend als Zitat aus dem Medscape-Artikel wiedergeben.

„Abgesehen von einem erhöhten Risiko für venöse Thromboembolien innerhalb eines Jahres war in dieser Kohortenstudie die Belastung durch postakute medizinische und psychische Erkrankungen bei Patienten, die einen Krankenhausaufenthalt wegen COVID-19 überlebt hatten, vergleichbar mit anderen akuten Infektionskrankheiten“, resümieren die Wissenschaftler. „Dies deutet darauf hin, dass viele postakute Folgen von COVID-19 eher mit der Schwere der Infektionskrankheit zusammenhängen (...), als dass sie direkte Folgen der Infektion mit SARS-CoV-2 sind.“

### Masken gesundheitlich bedenklich

In der gleichen Medscape-Ausgabe wie oben konnte man bezüglich der Atemschutzmasken auch andere Aussagen lesen, als noch vor einigen Monaten in offiziellen Medien. Es wird von einer chinesischen Studie berichtet, bei der herausgefunden wurde, (Zitat): „dass das Tragen einer N95-Maske über einen längeren Zeitraum physiologische und biochemische Parameter beeinflussen kann. ... N95-Atemschutzmasken gelten als funktional gleichwertig mit FFP2-Masken.“

30 gesunde Freiwillige im Altersdurchschnitt von 26 Jahren wurden in 2 zufällige Gruppen (mit und ohne N95-Maske) eingeteilt. Morgens und nachmittags absolvierten sie ein leichtes Ergometer-Training von jeweils 30 Minuten. Davor und danach wurden Blutproben zur Analyse entnommen. Zum Ergebnis wieder der Text aus Medscape:

„Die Ergebnisse zeigten, dass das Tragen der N95-Maske innerhalb von 1 Stunde zu einer Verringerung der Atemfrequenz und der Sauerstoffsättigung im Blut (SpO<sub>2</sub>) führte, während die Herzfrequenz (mittlere Veränderung 3,8 Schläge/min) 2 Stunden später bis zum Abnehmen der Maske erhöht war.“



FFP2-Maske (Foto: [https://duckduckgo.com/?](https://duckduckgo.com/))

Auch andere Parameter verschlechterten sich bei den Maskenträgern. Blutdruck, Herz- und Atemfrequenz stiegen. Und das Blut wurde saurer (pH-Wert ↓). Die Probanden mit Maske klagten über allgemeines Unbehagen. Ganz abgesehen vom Sinn einer Maske, wofür es auch unterschiedliche wissenschaftliche Meinungen gibt, ist diese Veröffentlichung schon ein Schritt zur Normalität. Auch Wissenschaft lebt vom Disput: Eine verordnete alleingültige Meinung bringt keinen Fortschritt. Das wusste schon Karl Marx, aber die Leute im DDR-Zentralkomitee hatten das auch vergessen.

### Herkunft von SARS-CoV-2

Ebenfalls in o.g. Medscape-Ausgabe stand noch ein bemerkenswerter Text. Es geht um die Theorie, dass das Virus SARS-CoV-2 aus einem chinesischen Labor stammt. Die Überschrift der Textpassage lautete: „Herkunft von SARS-CoV-2: Zweifel an der Labortheorie bleiben“. Einem Bericht (im Wall Street Journal) zufolge hätten US-Geheimdienste keinen stichhaltigen Beweis dafür gefunden, dass das Virus aus dem chinesischen Wuhan-Institut für Virologie stammt. Aber auszuschließen sei es eben auch nicht. Im Text steht:

„Am Wuhan-Institut (WIV) seien zwar „umfangreiche Arbeiten“ zu Coronaviren durchgeführt worden. Die Behörden hätten jedoch keine Hinweise auf einen spezifischen Vorfall gefunden, der den Ausbruch verursacht haben könnte.“

Die Debatte wurde durch einen [Bericht des Wall Street Journal](#) im Februar 2023 angeheizt. Das US-Energieministerium hatte in einem Geheimdienstbericht geschrieben, dass die Pandemie höchstwahrscheinlich durch ein Leck in einem chinesischen Labor ausgelöst worden sei. Peking bestreitet dies bis heute.“



Virologen bei der Arbeit im Labor des Wuhan Institute (Foto: [www.msn.com/en-us/health/medical/biden-stops-funding-for-chinas-wuhan-lab...](http://www.msn.com/en-us/health/medical/biden-stops-funding-for-chinas-wuhan-lab...))

Ob und was man Geheimdiensten glauben kann? Ich habe da so meine Zweifel. Da spielen wahrscheinlich

Interessen eine Rolle, über die die Bevölkerung beunruhigt werden würde. So ähnlich hat das ein ehemaliger Innenminister wohl einmal ausgedrückt.

### Heimische Superfoods

Nun zum Schluss noch mal etwas weniger Aufregendes, es geht ums Essen, um sogenanntes Superfood. Das muss nicht immer von der anderen Seite der Erde kommen. Auch in Europa und Deutschland wachsen Gemüse, Kräuter und andere Pflanzen, die Avocado, Quinoa usw. in nichts nachstehen. In einem [Beitrag im LaVita-Magazin](#) schreibt die Autorin Lisa Hamsch über günstige Alternativen zu exotischen Lebensmitteln.

Nachfolgend eine kurze Zusammenfassung der dort aufgezählten Lebensmittel als gekürzte Textauszüge.

**Leinsamen** ... Sie haben mit 60 Prozent einen sehr hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Außerdem sind Leinsamen reich an Ballaststoffen, Antioxidantien wie Vitamin E und den Spurenelementen Zink, Eisen u.v.m. Als ergiebige Eiweißquelle dienen die kleinen Samen ebenfalls. ... Mit Leinsamen können Sie auch das Ei beim Backen ersetzen.

**Hafer** ... schenkt einem reichlich Kraft und Nährstoffe für den Tag. Hafer zählt zu eine der nährstoffreichsten Getreidesorten überhaupt: komplexe Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium, Calcium, Zink und Phosphor. Nicht zu unterschätzen ist sein hoher Eiweiß- und Eisengehalt. 100 g Hafer liefern 13,5 g pflanzliches Eiweiß sowie 5,8 g Eisen. Seine Kombination aus langkettigen Kohlenhydraten und ungesättigten Fettsäuren helfen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und den Cholesterinspiegel senken. Der hohe Ballaststoffgehalt mit 5 g pro Portion (50 g) sorgt für eine lange Sättigung, und acht essentielle Aminosäuren unterstützen den Zellaufbau und unseren Hormonhaushalt. ... ein wahres Superfood. ... Ob als Müsli, Granola, Porridge, Müsliriegel, Müsli-Cups, als Mehlersatz bei Kuchen und Broten, gebackener Streusel-Beeren-Mix oder vieles mehr. Hafer ist ein Allrounder in der gesunden Küche.



**Leinsamen, braun und Hafer**

(Foto: [https://duckduckgo.com/?](https://duckduckgo.com/))

... neben dem Sanddorn ist die **Hagebutte** die Vitamin-C-reichste Frucht hierzulande ... Je nach Wetterbedingung und Bodenbeschaffenheit können die roten Früchte 400-1500 mg Vitamin C pro 100 g enthalten. Zum Vergleich: Eine Zitrone kommt bei gleichem Gewicht gerade einmal auf 53 mg. Daneben enthält sie viele wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe und auch Gerbstoffe, die der Verdauung guttun. Hagebutten

können Sie roh essen – allerdings sollten vorher die Juckreiz-auslösenden Kerne im Inneren entfernt werden.

**Grünkohl** ... gilt sogar als eines der gesündesten Lebensmittel weltweit. Besonders reich ist Grünkohl an Vitamin C, B-Vitaminen, Beta-Carotin (der Vorstufe von Vitamin A), Folsäure, Eisen und Calcium. Als Mitglied der Familie der Kreuzblütler enthält Grünkohl auch wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe wie Senfölyglykoside. Ähnliche Inhaltsstoffe und Wirkungsweisen finden sie auch in Brokkoli und Spinat.

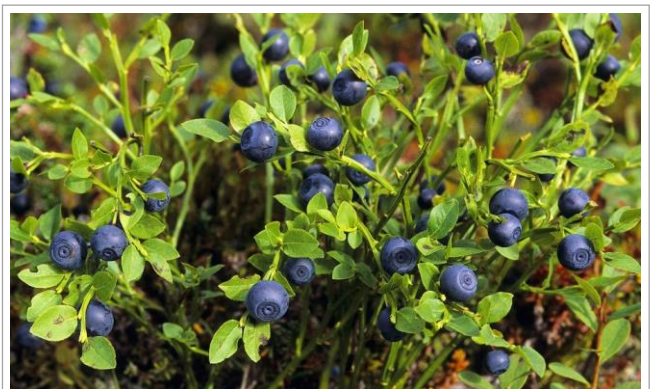


**Hagebutten und Grünkohl**

(Fotos: <https://duckduckgo.com/?>)

Açaï-Beeren werden aufgrund ihres hohen Gehalts an Anthocyanen als Superfood gehandelt. Dieser Pflanzenfarbstoff wirkt antioxidativ, was freie Radikale unschädlich machen soll. Doch nicht nur die tropischen Beeren enthalten diesen Pflanzenfarbstoff. Auch in unserem heimischen Obst, wie z.B. in **Heidelbeeren**, findet sich jede Menge davon. ... Neben den B-Vitaminen, Vitamin C, K und E, enthalten sie auch die wertvollen Anthocyane in großer Menge. Anthocyane sind sekundäre Pflanzenstoffe, die Heidelbeeren die dunkle Farbe geben und gleichzeitig als starke Antioxidantien wirken.

Die wilden Sorten der Heidelbeeren enthalten ein Vielfaches mehr an Anthocyanen als die Zuchtbeeren. ... In Bio-Qualität gibt es diese Beeren aus Wildsammlung tiefgefroren zu kaufen. So sind sie perfekt dosierbar und werten jeden Joghurt, jedes Müsli, jeden Salat und jedes Getränk auf.



**Waldheidelbeeren** (Foto: <https://duckduckgo.com/?>)

Das Pseudogetreide Quinoa überzeugt mit hochwertigem, pflanzlichem Eiweiß, das der Körper gut in körpereigenes Protein umwandeln kann. Zum anderen enthält es viel Eisen. Eine ähnliche Zusammensetzung finden Sie auch in **Hirse**, das in Europa und unter anderem in Deutschland angebaut wird. Beide sind glutenfrei und lassen sich in der Küche Eins-zu-Eins ersetzen. Besonders lecker sind Hirsesalate, Hirse-Burger-Patties oder ein Porridge auf Hirsebasis.

... Natürlich sollte **Honig** nur in Maßen verzehrt werden, denn ein Zuviel davon hat (ähnlich wie zu viel

Zucker) auch negative Auswirkungen. Doch richtig verwendet wirkt Honig stark antibakteriell. So wird er sogar in Krankenhäusern bei wundgelegenen Patienten als Wundauflage verwendet. Rund 180 Begleitstoffe enthält der Bienennektar zusätzlich. Zu den wichtigsten gehören so genannte Inhibine, das sind Hemmstoffe wie Flavonoide. Ernährungswissenschaftler empfehlen aber, unbedingt auf billigen Honig aus dem Supermarkt zu verzichten. .... Am besten erstein Sie Honig also direkt vom Imker in Ihrer Umgebung. Aber auch in Reformhäusern und Bioläden werden Sie gute Qualität finden.



**Hirse** (das älteste Getreide der Welt)  
**Honig und Walnüsse** (Quelle: <https://duckduckgo.com/?>)

**Tee aus heimischen Gärten** ... So wirkt beispielsweise Kamillentee beruhigend und hilft beim Entspannen nach einem stressigen Tag. Tee aus Löwenzahn kurbelt den Kreislauf sowie die Verdauung an und wirkt blutdrucksenkend.

Avocados werden wegen ihres hohen Gehalts an ungesättigten Fettsäuren als Superfood angepriesen. ... Die wertvollen Fette stecken doch nicht nur in der exotischen Frucht. **Walnüsse** haben z.B. einen höheren Gehalt an der einfach ungesättigten Fettsäure Ölsäure sowie an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Hinzu kommt, dass Walnüsse sehr gut in Deutschland wachsen können und lange lagerfähig sind. Das macht die heimischen Nüsse zu einer wertvollen Alternative zu Avocado. Die Avocado in Salaten können Sie durch ein paar angeröstete Walnüsse ersetzen. Als Brotaufstrich eignet sich ein Dip aus Walnüssen oder auch in Kombination mit Hülsenfrüchten (Hummus). Auch Oliven oder eine daraus hergestellte Olivenpaste passt super in Salate oder auf Brote und bietet ähnliche Inhaltsstoffe zu Avocado und Walnüssen.

Erst vor kurzem untersuchte eine Studie der Universität von New Jersey alle gängigen Obst- und Gemüse-

sorten hinsichtlich ihres Nährstoffgehalts. Völlig überraschend landete die unauffällige **Brunnenkresse** auf Platz 1! ... Brunnenkresse sollte möglichst schnell und frisch verzehrt werden. Zur Lagerung oder Trocknung eignet sie sich nicht. Am besten schmeckt sie auf Salaten, als frische Einlage in Suppen oder einfach als hübsches Grün auf dem Butterbrot.



**Brunnenkresse und Rote Beete**

(Fotos: <https://duckduckgo.com/?>)

Eine richtige Powerknolle ist die **Rote Bete**. Sie ist kalorienarm und enthält viel Vitamin C, B-Vitamine sowie Kalium, Magnesium, Eisen und Folsäure. Für die knallrote Farbe sorgt übrigens der sekundäre Pflanzenstoff Betanin. Um die gesunden Nährstoffe der Roten Bete beim Zubereiten zu bewahren, sollte sie nicht zu hoch und zu lange erhitzt werden. Roh schmeckt sie zum Beispiel gerieben, im Salat oder auch als Saft. ... Bei Rote Bete aus dem Glas sollten Sie allerdings immer die Zutatenliste im Blick behalten. Da kann sich schnell einmal Zucker darin verstecken. An den Blättern der Roten Bete lässt sich die Verwandtschaft zum Mangold erahnen. Und genau wie beim Mangold lassen sich auch die Blätter der Roten Beete in der Küche verwenden. Sie sind ebenfalls sehr nährstoffreich! Probieren Sie doch einmal einen leckeren Rote Bete-Apfel-Salat oder kalorienarme Rote Bete-Chips.

Wie bei allen Lebensmitteln gilt natürlich auch bei den heimischen Superfoods: Sie sind keine Wundermittel. Denn ein Lebensmittel, das ganz allein den Körper ausreichend mit allen Nährstoffen versorgen kann, gibt es nicht. Geben Sie aber diesen besonders gesunden, heimischen Leckereien einen regelmäßigen Platz auf Ihrem Speiseplan, profitieren alle: Ihre Gesundheit, Ihre Geschmacksknospen und nicht zuletzt auch die Umwelt – die Sie nicht mit unnötigen Transporten von exotischen Superfoods belasten.

*Mehr kann ich dazu auch nicht sagen.*

*Ich wünsche allen Lesern im Namen des Vorstands weiterhin einen zeckenfreien Spätsommer, beste Gesundheit und gute Besserung, falls nötig!*

*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](mailto:borreliose-coinfektion@gmx.de)

web: [www.borreliose-sachsen.net](http://www.borreliose-sachsen.net)