



Newsletter Oktober 2023

Inhalt

Termine – Vorträge und Veranstaltungen 1

Termine im Oktober.....	1
Organisatorisches.....	1
Rückblick auf das Weiterbildungswochenende im September in Oberwiesenthal.....	1
Beiträge Gesundheit und Wissenschaft..... 4	
Borreliose oft eine Fehldiagnose?	4
Vogelgezwitscher ist gut gegen Angst und irrationale Gedanken.....	5
Der „Blutzucker-Achterbahn“ entkommen	5

Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Termine im Oktober

Achtung! Da am 13. Oktober viele Mitglieder nicht kommen können, treffen wir uns also **nicht am 13-ten, sondern erst am Freitag den 27-ten 15 Uhr im „Schwaneneck“ Burgstädt** (Herrenstraße 21). Es wird eine Auswertung der Veranstaltung in Oberwiesenthal geben. Gäste sind aber doch auch, 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)!

Organisatorisches

Für unsere angekündigte **Neujahrsfeier** hat sich ein Organisator gefunden. Beate Maier hat Lokation und Datum klar gemacht, und zwar am **Samstag, den 20. Januar 2024, 12 Uhr im Gasthaus „Kellerhaus“ in Chemnitz (am Schlossberg)**. Wir können uns dort in einem separaten Raum zum Mittagessen treffen und uns ein paar Stunden bis inklusive Kaffeetrinken in gemütlicher Atmosphäre zusammensetzen.

Ort und Termin für unsere ordentliche Mitglieder-Wahlversammlung steht noch nicht fest. Jürgen und ich bleiben aber dran. Die Mitglieder werden informiert.

Rückblick auf das Weiterbildungswochenende im September in Oberwiesenthal

Es ist Herbst und geht scharf auf Weihnachten zu. Nun ist auch unser diesjähriges Weiterbildungswochenende Geschichte. Die meisten Mitglieder trafen sich schon am Donnerstag, den 21.9. in Oberwiesenthal, manche kamen später. Auch Mitglieder von anderen Borreliose-Selbsthilfegruppen waren dabei (SHG Jena und Borreliose und FSME Bund Deutschland). Am Ankunftstag passierte nicht viel. Wir haben uns mit den Örtlichkeiten vertraut gemacht. Manche sind zu einem Stadtbummel aufgebrochen, einige haben es auch gleich auf den Fichtelberg geschafft.

Am Freitag stand der Vormittag auch noch für private Unternehmungen zur Verfügung, wobei sich kleine

Gruppen bildeten, die gemeinsam den Vormittag verbracht haben.



Für uns war im Hotelrestaurant ein eigener Bereich reserviert, wo wir zusammensitzen konnten. (Fotos: E. Stein)

Kurz nach Mittag, gegen 13 Uhr bestiegen dann alle den gecharterten Bus zur Erzgebirgsrundfahrt (bei traditionellem Regenwetter). Diese führte uns zuerst durch Oberwiesenthal mit seinen berühmten Sportstätten, dann weiter über Bärenstein nach Annaberg, wo wir einen kurzem Besichtigungsstopp (Annenkirche und Bergmannskirche) machten. Weiter ging es dann nach Crottendorf ins „Räucherkerzenland“. Über die Orte Scheibenberg, Schwarzenberg, Breitenbrunn, Er-labrunn (Hab' ich noch was vergessen?) ging dann die Fuhre nach Johanngeorgenstadt, wo eine riesige Pyramide und ein ebensolcher Schwibbogen sowie Holzskulpturen der Exulanten - protestantische Glaubensflüchtlinge aus Böhmen - zu bestaunen war.



Die Rundfahrt durchs Erzgebirge, wurde durch eine umfassend informierte Reiseleiterin zu einem sehr unterhaltsamen und lehrreichen Erlebnis. Der Fahrer war auch äußerst versiert und ortskundig, und hat sein Gefährt sicher durch engste Passagen gesteuert. (Fotos: E. Stein)

Nach dem kurzen Stopp in Johanngeorgenstadt hat uns der Busfahrer wieder zurück nach Oberwiesenthal gefahren, und zur Überraschung aller hat er noch einen

Abstecher zum Fichtelberg gemacht und dort eine Runde gedreht. Leider war die Aussicht durch das nicht ganz ideale Wetter auch nicht so ideal. Pünktlich zum Abendessen waren wir dann wieder zurück im Hotel. Es war wirklich ein unterhaltsamer Nachmittag, weil unsere Reiseleiterin zu jeder Örtlichkeit interessante Begebenheiten aus der Geschichte oder aus eigenem Erleben zu berichten wusste.

Der Samstag-Vormittag war dann wieder für individuelle Aktivitäten frei. Viele haben – da das Wetter deutlich besser geworden war – die Zeit für einen Spaziergang genutzt. Gegen Mittag haben sich dann alle wieder im Hotel eingefunden und warteten gespannt auf den Beginn der Weiterbildungsveranstaltung. Leider hatte ja der Heilpilzexperte Prof. Lelley kurzfristig aus gesundheitlichen Gründen abgesagt. Alle haben das bedauert.

Leider hat sich trotz ausliegenden Informationen zur Veranstaltung kein weiterer Interessent aus Hotel oder Umgebung im Seminarraum eingefunden. So waren wir wieder unter uns. Jürgen Haubold begrüßte die Anwesenden aufs herzlichste und wünschte einen erkenntnisreichen Nachmittag. Dann übergab er das Wort an den ersten Referenten Roberto Kaden, Mitarbeiter der [Pilzzucht Münzner in Reitzenhain](#).



Andrag herrschte vor der Informationsveranstaltung an einem Info-Stand mit Produkten aus der Pilzzucht Münzner. (Foto: E. Stein)

Roberto Kaden wollte eigentlich auch aus beruflichem Interesse den Ausführungen von Prof. Lelley folgen, und ist nach dessen Absage dankenswerterweise als Referent für ihn eingesprungen. Auch er hat langjährige Erfahrung bei Produktion und Anwendung von Heilpilzen. Seine Erläuterungen zu den bei Fa. Münzner bzw. der Reitzenhainer Pilzkorb GmbH erhältlichen Heilpilzen waren alles andere als langweilig! Er gibt sein umfangreiches Fachwissen gern weiter. Wer sich die Pilzzucht und den Hofladen (BIO-zertifiziert) einmal genauer ansehen will, dafür gibt es zweimal pro Monat die Gelegenheit bei kostenlosen Führungen. Am 16. und 29. Oktober finden diese wieder statt (Ernst-Thälmann-Straße 51, 09496 Marienberg OT Reitzenhain), und zwar jeweils um 10:30 Uhr. Eine Anmeldung unter 037364 8333 ist dafür aber nötig.

Herr Kaden stellt in seinem Vortrag die wichtigsten Heilpilze, welche in der Regel getrocknet und gemahlen in den Versand kommen, vor. Durch das Trocknen verlieren die Pilze ca. 90 % ihrer Masse. Das Pilzpulver ist also auch ein Konzentrat an Wirkstoffen. Roberto Kaden erklärte auch, wie und worauf die Pilze wachsen. Mitunter ist das eine langwierige und komplizierte Sache.

Jeder Pilz braucht seine idealen Umgebungsparameter (Temperatur, Luftfeuchte, Sauerstoff usw.). So mancher Pilz hat da am Anfang Sorgen bereitet, und es gab auch Misserfolge. Die meisten Pilze wachsen auf sterilen Substratblöcken. Diese bestehen aus Holzmehl und weiteren Zutaten. Von der „Impfung“ der Substratblöcke bis zur Bildung der Fruchtkörper (Pilze) vergehen ca. 20 Wochen. Das Myzel muss vorher den gesamten Substratblock durchdringen. Einige der vorgestellten Heilpilze möchte ich hier aufzählen.



Der Pilzexperte Roberto Kaden hat langjährige praktische Erfahrung bei Aufzucht und Anwendung von Heilpilzen. Im Bild der Gelbe Austernseitling. (Foto: E. Stein)

Der Gelbe Austernseitling (Limonenseitling) dient unseren guten Darmbakterien als Nahrung und ist beim Leaky-Gut-Syndrom sehr zu empfehlen.

Der Shiitake ist frisch auch ein toller Speisepilz, wie der Austernseitling, und in Japan die Nummer Eins unter den Heilpilzen. Er puscht das Immunsystem und sorgt für einen ausgewogenen Cholesterin-Spiegel.

Der Maitake (auch Klapperschwamm genannt) wird medizinisch gegen Bluthochdruck und Diabetes eingesetzt. Er dient auch als ergänzende Therapie bei Krebserkrankungen und hilft bei Gelenkerkrankungen, weil vermehrt Osteoplasten (Vorstufe von Knorpelgewebe) gebildet werden.

Der ABM-Pilz (Brasilianischer Mandelpilz) ist ein Egerling und hat einen hohen Anteil tumorhemmender Substanzen. Die Reitzenhainer Pilzkorb GmbH und eine kleine Firma in der Schweiz sind in Europa die einzigen Produzenten, welche diesen Pilz produzieren.

Der Reishi (Glänzender Lackporling) ist ein harter fester Baumpilz, sehr bitter, aber mit großem Nutzen für die Medizin. In China ist er die Nummer Eins. Er stärkt das Immunsystem, reguliert aber auch dessen Überschießen, was bei Allergien wichtig ist. Die Inhaltsstoffe des Reishi stärken die ausleitenden Organe (Leber, Niere, Blase). Sie nehmen Schadstoffe im Körper auf, binden diese und führen sie aus. Reishi enthält viel Germanium, was für die Produktion von ATP, den Brennstoff der Mitochondrien wichtig ist. Die Aufzucht des Reishi ist sehr langwierig. Innerhalb Deutschlands ist Reitzenhain der einzige Produktionsstandort.

Der Schmetterlingsporling (Schmetterlings-Tramete) wirkt, wie der Shiitake sehr gut gegen Bakterien und Viren. Gegen [Humane Papillomviren \(HPV\)](#), die als Auslöser für Gebärmutterhalskrebs gelten, wirkt er besonders gut. Herr Kaden hat diesen Pilz bei sich erfolgreich gegen Gürtelrose eingesetzt.

Zum Abschluss seiner Ausführungen wies Herr Kaden auch auf die mehr als tausendjährige Tradition der Heilpilze – auch in Europa – hin. Der Gletschermann Ötzi

hatte getrockneten Birkenporling bei sich, der gegen Magen-Darm-Beschwerden hilft.

Champignons wachsen nicht auf Blöcken, sondern auf sterilen Substrat-Beeten aus Hühner- und Pferdemist mit einer Deckschicht aus schwerer Torferde. Sie enthalten viel Vitamin D2 und Selen, sowie [Aromatasehemmer](#) (gegen Krebs, besonders Brustkrebs).

Nach einer kurzen Fragerunde und Pause mit Einzelgesprächen ging es weiter mit Dr. Harald Bennefeld. Dr. Bennefeld war ja schon im April 23 bei uns in Burgstädt zu Gast. Wir sind sehr dankbar, dass er trotzdem der Einladung von Jürgen Haubold gefolgt ist. Besonders haben sich die gefreut, die damals seinen Vortrag versäumt hatten, wie z.B. die Freunde aus der SHG Jena. In seinen heutigen Ausführungen, welche überschrieben waren mit „Borreliose im Kontext anderer Infektionen (+ Long Lyme, Long Covid)“, ging es wieder um die Tatsache, dass die sogenannten Borreliose-Co-Infektionen oft auch ohne Borreliose-Beteiligung sind. Dr. Bennefeld brachte zum Ausdruck, dass nur ca. 1 – 6 % aller Zeckenstiche zu einer Borreliose führen. Die Symptome einer Chronischen Borreliose ähneln sehr denen anderer bakterieller und/oder Virus-Infektionen. Das Hauptproblem dabei ist, dass diese anderen Infektionen diagnostiziert werden. Dann sind diese meist sehr gut behandelbar.



Ein immer wieder gern gesehener und gehörter Gast bei uns, Dr. med. Harald Bennefeld (links) im Gespräch mit Jürgen Haubold. (Foto: E. Stein)

Zu den einzelnen Infektionen und den Ähnlichkeiten von Long Lyme und Long Covid verweise ich hier auf unsere Newsletter vom Mai und Juni 23. Da sind die von Dr. Bennefeld genannten Fakten schon beschrieben.

In seinem jetzigen Vortrag wies Dr. Bennefeld darauf hin, dass vermeintlich bei uns seltene Infektionen doch nicht ganz so selten sind, was er aus seinem Praxisalltag weiß. Sie werden meist nur selten diagnostiziert, sind aber gut behandelbar. Er machte wieder deutlich, dass durch Schwächung oder Überbeanspruchung des Immunsystems Infektionen wieder reaktiviert werden können. Schnell kann man sich auch über Obst und Gemüse aus dem naturnahen Garten infizieren. Nicht alle Erreger werden beim Waschen entfernt. Dr. Bennefeld gab uns den Tipp, Obst und Gemüse in eine verdünnte Kaliumpermanganatlösung einzutauchen und damit zu desinfizieren.

Solch eine Schwächung oder Überbeanspruchung des Immunsystems geschieht häufig durch eine Covid-Erkrankung oder auch bei einer Borreliose. Auch unser Lebenswandel und andere Infektionen können zu einer Schwächung des Immunsystems führen.

Untersuchte Parameter	Ergebnis L.C.	Ergebnis L.L.
Chlamydia pneumoniae	positiv ca. 50%	positiv ca. 70%
Mycoplasma pneumoniae	positiv ca. 20%	positiv ca. 40%
Yersinien	negativ	negativ
Borrelien	negativ	positiv ca. 15 – 20% (individ.) Erhöht
Candida / Asperg.	leicht erhöht	erhöht
Herpes-simplex-Virus 1/2	positiv (reaktivierte Infektion)	positiv (reaktivierte Infektion)
Varizella-zoster-Virus	positiv (reaktivierte Infektion)	positiv (reaktivierte Infektion)
EBV	ca. 90% positiv (reaktivierte Inf.)	ca. 90% positiv (reaktivierte Inf.)
CMV	80% positiv	30% positiv
Coxsackie-Virus	20% positiv (reaktivierte Infektion)	70% positiv (reaktivierte Infekts)
Parvo-Virus	leicht erhöht	mäßig erhöht (30 – 40%)
	mäßig erhöht (20 %)	Mäßig erhöht (20 – 30%)
CD 56/57 – NK-Zellen	überwiegend reduziert (σ < ca. 50, ±40)	überwiegend reduziert (σ < ca. 50, ±40)
Blutbild	1 Fall: >500	selten stark erhöht bei Inf.
Differentialblutbild	unauffällig	unauffällig
	unauffällig	unauffällig

Vergleich von Long Covid und Long Lyme (Bild aus der Präsentation von Dr. Bennefeld). Nicht nur die Symptome ähneln sich, sondern auch die reaktivierten Infektionen. Dabei ist das Blutbild unauffällig. (Foto: E. Stein)

Es ist also immer gut, etwas für das Immunsystem zu tun, und keinen Raubbau zu betreiben! Das sogenannte „Post-Vac-Syndrom“ kennt Dr. Bennefeld aus seinem klinischen Alltag sehr gut. Die Covid-Impfung führt eben auch zu einer Schwächung des Immunsystems, und wer Pech hat, wird dadurch eben richtig krank. Die häufigste Nebenwirkung der Covid-Impfung ist ja wohl die Covid-Erkrankung. Das kenne ich zumindest aus meinem Bekanntenkreis.

Dr. Bennefeld betonte, dass bei diesen reaktivierten Infektionen häufig nicht der IgM-Antikörper-Wert erhöht ist, wie bei einer aktiven Infektion langläufig bekannt, sondern nur der IgG-Wert. Besonders häufig ist das bei Yersinien, Mykoplasmen und Chlamydien. Deshalb bleiben diese Infektionen häufig unerkannt und unbehandelt. Dabei führen sie zu Symptomen, welche von Long Covid und Long Lyme bekannt sind.



Diskussionen nach den Ausführungen von Dr. Bennefeld. (Foto: E. Stein)

Dr. Bennefeld beantwortete nach seinem Vortrag zahlreiche Fragen der Anwesenden. Für persönliche Beratung stand er auch am Abend nach der Veranstaltung noch lange einigen Zuhörern zur Verfügung. Dafür auch von hier aus nochmal ein herzliches Dankeschön!

Nach den wieder sehr aufschlussreichen Ausführungen von Dr. Bennefeld war die Informationsflut für diesen Tag aber noch nicht zu Ende. Zu guter Letzt informierte uns Dr. Mihail Pruteanu, Labormediziner bei [Arminilabs Augsburg](#) über Parasiteninfektionen sowie über deren Diagnostik und Therapiemöglichkeiten. Der gebürtige Moldawier war allerdings in der Redezeit etwas eingeschränkt und musste deshalb seinen Vortrag

etwas rafften. Ich werde versuchen, anhand von Fotos seiner Präsentation einige Dinge wiederzugeben.



Dr. Mihail Pruteanu bei seinem zeitlich gerafften, aber auch sehr interessanten Vortrag über Parasiten. (Foto: E. Stein)

Also, zu den Parasiten muss man eigentlich alle Erreger rechnen, weil diese dringend auf einen Wirt angewiesen sind. Sie benötigen andere Lebewesen oder Zellen, mit deren Hilfe sie sich entwickeln und vermehren können. Zu den einfachsten dieser Erreger mit einigen Eigenschaften des Lebens, die aber keine Lebewesen im engeren Sinne sind, zählen Prionen und Prionoide (Proteine ohne RNA/DANN, z.B. Creutzfeldt-Jacob-Krankheit, BSE), Viroide (ohne Proteinhülle, z.B. Hepatitis-D) und Viren (DNA oder RNA mit Proteinhülle, z.B. Schnupfen, Influenza Hepatitis A+B+C u.a.).

Höher entwickelte Lebewesen sind Bakterien und Pilze. Diese besitzen eine genetische Information aus DNA und eine Zellwand.

Zu den Parasiten im engeren Sinne zählen Protozoen, Helminthen und parasitische Arthropoden. Protozoen sind Einzeller wie Flagellaten, Toxoplasmen, Plasmodien und Amöben. Helminthen sind mehrzellige, wurmartige Organismen, die meist mit bloßem Auge erkennbar sind (Bandwürmer, Spulwürmer usw.). Zu den Parasitischen Arthropoden zählt man blutsaugende Insekten, z.B. Stechmücken, Zecken und Läuse.

Die Übertragung der Parasiten erfolgt artspezifisch unterschiedlich über Aspiration, per oral, per Kontakt oder vektorvermittelt. Anhand des Lebenszyklus werden Parasiten auch noch unterschieden (direkter oder indirekter Lebenszyklus).

Heimisch:	Importiert (die Häufigeren):
<ul style="list-style-type: none"> Giardiasis (G. lamblia) im Jahr 2020 wurden 1 695 Erkrankungen an Giardiasis übermittelt, 1 203 (68,5%) weniger als im Vorjahr. Die Gesamtschwere sank auf 270 Erkrankungen pro 100 000 Einwohner (Vorjahr: 47). Kryptosporidiose (C. parvum) im Jahr 2020 wurden insgesamt 1 150 Kryptosporidien nach Rotavirusinfektion übermittelt. Oxyuriasis (E. vermicularis) Geo-Helminthen (A. lumbricoides, A. suum, Trichuris...) Toxoplasmose (T. gondii) Für das Jahr 2020 wurden dem RKI 14 476 Fälle von toxoplasmatischer Toxoplasmose gemeldet. Trichinellose (T. spiralis) im Jahr 2020 wurde dem RKI eine Trichinellose übermittelt, die die Rotavirusinfektion übertrug. Toxocarinasis (T. canis/ T. cati) <ul style="list-style-type: none"> - "Viszerales Larvamigrans Syndrom" - "Okkulares Larvamigrans Syndrom" Echinokokkose alveolare (E. multilocularis) und Echinokokkose zystische (E. granulosus) Es wurden in 2020 - 70 zystische Echinokokkosen und 40 alveolare Echinokokkosen gemeldet. Leberegel (Fasciola hepatica) 	<ul style="list-style-type: none"> Damprotozoen (Entamoeba histolytica, Cyclospora cayentanensis...) Malaria im den Jahren 2014 und 2015 war ein deutlicher Anstieg der Fälle zu beobachten. Die Vignetten zu verzeichnen gewesen (1 007 und 1 061 Fälle). Schistosomiasis Strongyloidiasis Fischbandwurm (Diphyllobotriumlatum) Kutane Leishmaniose Dirofilarien (D. repens/ D. immitis) Filariosen (Wuchereria, Brugia) Trypanosomen (T. cruzi, T. Brucei) ...
	<p>Fakultativ pathogener Erreger Parasiten</p> <ul style="list-style-type: none"> Blastocystis hominis, Dientamoeba fragilis ...

Hier ein Ausschnitt der Präsentation von Dr. Mihail Pruteanu zu bei uns vorkommenden Parasiten. (Foto: E. Stein)

Hinsichtlich der Pathogenität haben Parasiten verschiedene Wirkungen. Das sind die mechanische Wirkung durch das Volumen und Halteorgane des Parasiten, die toxisch-allergische Wirkung durch Stoffwechselprodukte, die Absorption von Nährstoffen und Vitaminen des Wirtes, die Schwächung des Immunsystems des

Wirtes durch die biologisch aktiven Produkte des Parasiten und die Entwicklungsschädigende Wirkung, z.B. Bildung von Karzinomen und Entwicklungsstörungen in der Schwangerschaft.

Parasiten können direkt oder indirekt nachgewiesen werden, wobei die direkte Methode den „Goldstandard“ darstellt. Die Parasiten werden dabei durch verschiedene Methoden direkt nachgewiesen, dazu zählt die Mikroskopie und auch der PCR-Test. Beim indirekten Nachweis werden Reaktionen des Immunsystems, DNA oder Ähnliches ausgewertet. Aber nicht alle Parasiten kann man durch alle Nachweismethoden erfassen.

Die Symptome bei Parasitenbefall sind so vielfältig wie die Parasiten selbst. Beim Befall mit Ascaris (bis 35 cm große Fadenwürmer) kommt es beispielsweise zu Reizhusten, Fieber, starke Verschleimung, blutigen Auswurf und asthmaähnliche Anfälle, aber auch zu neuro-psychischen Symptomen. Bei der Diagnostik der Parasiten muss der Arzt auch immer die Klinik mit im Blick haben. Bei Verdacht auf einen Parasitenbefall ist es daher wichtig, einen Spezialisten zu Rate zu ziehen.

Es war doch schon ganz schön schwere Kost mit den vielen Fakten in kurzer Zeit. Vielleicht können wir Dr. Mihail Pruteanu noch einmal zu einem Einzelvortrag zu uns einladen? Etwas mehr Zeit für dieses interessante Thema wäre schon schön.



Dr. Mihail Pruteanu bedankte sich für die Aufmerksamkeit. (Foto: E. Stein)

Soweit die zusammengefassten Informationen zu den Vorträgen. Falls ich hier etwas fachlich Unrichtiges geschrieben habe, so liegt das an mir und nicht an den Referenten. Bitte daher Kritik nur an mich richten!

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft

Borreliose oft eine Fehldiagnose?

Bei einer Internetrecherche bin ich auf einen Artikel in der Pharmazeutischen Zeitung vom 28.12.2021 mit obiger Überschrift (ohne Fragezeichen) aufmerksam geworden. Ich dachte, gut – oft sind es ja andere Infektionen, die dahinterstecken, aber weit gefehlt. Die Forscher haben nicht nach irgendwelchen Erregern gesucht, sondern Daten von Patienten ausgewertet, und anhand dieser Daten haben sie bei 59 % der Patienten neue Diagnosen gestellt. Zitat:

„Insgesamt stellten die Ärztinnen und Ärzte 139 Alternativediagnosen, angeführt von psychischen Beschwerden wie Angst und Depressionen (21 Prozent), gefolgt von Fibromyalgie (11 Prozent) und dem Chronischen Müdigkeitssyndrom (7 Prozent).“

Noch Fragen?

Da ist ja Telemedizin noch näher am Patienten. Und diese bahnbrechenden Erkenntnisse wurden auch noch in der Fachzeitschrift „The American Journal of Medicine“ veröffentlicht. Aber die Forscher schlussfolgern dann: „Umso wichtiger sei es, Patienten mit der Verdachtsdiagnose Borreliose gründlich zu untersuchen ...“ Da beißt sich doch irgendwas?!

Vogelgezwitscher ist gut gegen Angst und irrationale Gedanken

Im [Ärzteblatt vom 16. November 2022](#) wird von einem überraschenden Forschungsergebnis berichtet. Eine Arbeitsgruppe des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf hat untersucht, wie sich Verkehrslärm und Vogelgesang auf Stimmung, Paranoia und kognitive Leistung auswirken. Die Forscher berichteten darüber in der Fachzeitschrift [„Scientific Reports“](#). Dazu folgend einige Textpassagen aus dem Bericht im Ärzteblatt.



Vogelgesang verringert Ängste. (Foto: www.aerzteblatt.de)

„Die Wissenschaftler untersuchten, wie sich Verkehrslärm und Vogelgesang auf Stimmung, Paranoia und kognitive Leistung auswirken. ... Vor und nach den Hörproben füllten die Teilnehmer Fragebögen zur Erfassung der mentalen Gesundheit aus und erhielten Kognitionsaufgaben.

„Jeder Mensch trägt bestimmte psychische Dispositionen in sich. Auch Gesunde können beispielsweise Angstgedanken oder zeitweise paranoide Wahrnehmungen haben“, erläutert Erstautor Emil Stobbe ...

Deswegen erlaubten es die Fragebögen, bei den Teilnehmern Tendenzen zu Depressionen, Angststörungen und Paranoia zu erkennen und den Effekt von Vogelgesang oder Verkehrsrgeräuschen auf diese Neigungen zu untersuchen, erläuterten die Forscher ihren methodischen Ansatz.

Laut den Wissenschaftlern legt die vorliegende Studie nahe, dass das Hören von Vogelstimmen Ängstlichkeit und Paranoia bei gesunden Teilnehmern verringert. Dabei war es nicht relevant, ob der Gesang von vielen verschiedenen Vogelarten oder nur von 2 Spezies kam.

Einen Einfluss auf depressive Zustände konnten die Forscher aber nicht beobachten. Verkehrslärm dagegen verschlimmerte depressive Tendenzen, besonders bei einer Tonspur, die viele verschiedene Verkehrsrgeräusche beinhaltete.

Die kognitiven Leistungen wurden in der Studie weder von Vogelgesang noch von Verkehrslärm beeinflusst. Die Wissenschaftler sehen einen möglichen Ansatz zur Prävention oder Beeinflussung psychischer Störungen. „Wenn wir schon in einem Onlineexperiment, das die Teilnehmenden am Computer absolvierten, solche Effekte nachweisen können, ist davon auszugehen, dass

diese in der freien Natur noch stärker sind“, so Stobbe.“ (Ende der Auszüge)

Leider muss ich sagen, dass bei mir hinterm Haus in den Gärten Singvögel weniger geworden sind. Vor allem ist mir der Schwund bei Amseln aufgefallen. Was ich aber oft höre, ist das Krächzen von Krähen und Elstern. Aber im Wald ist es noch etwas besser. Also ab zu Dr. Wald, solange die FüÙe tragen (oder das Fahrrad).

Der „Blutzucker-Achterbahn“ entkommen

Im [LaVita-Newsletter vom 20. Juli 23](#) ging es darum, wieso man oft Heißhunger bekommt, obwohl die letzte Mahlzeit gar nicht so lange her ist. Das hat etwas mit der Schwankung des Blutzuckerspiegels (Glucose im Blut) zu tun. Was die Folge ist von häufigen Blutzuckerschwankungen, wird bei LaVita wie folgt aufgezählt:

- dauerhafter Hunger/Heißhunger
- Müdigkeit
- Schwierigkeiten beim Abnehmen
- Energiemangel
- Konzentrationsproblemen
- Stimmungsschwankungen
- schlechter Schlaf
- Darmprobleme
- langfristig steigt das Risiko für viele Erkrankungen



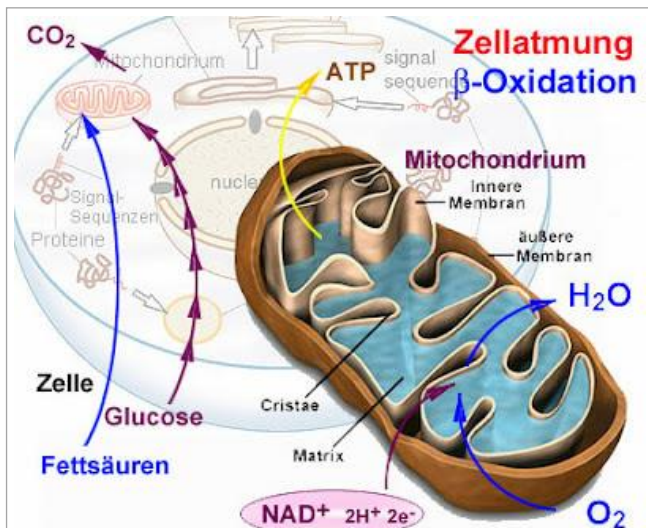
Bei einer Heißhungerattacke wird dann auch meist nichts Gesundes gegessen. (Foto: <https://duckduckgo.com/?...>)

Es wäre also gut, dagegen etwas zu tun. Die französische Wissenschaftlerin Jessie Inchauspé hat den „Blutzucker-Trick“ untersucht und populär gemacht. Glucose ist in unseren Nahrungsmitteln oft in großer Menge vorhanden, als Zucker bzw. als einfache Kohlenhydrate wie in Weißmehlprodukten. Nachfolgend einige Auszüge aus dem Text von LaVita:

„Grundsätzlich ist ein leichtes Auf und Ab der Blutzuckerkurve ein normaler Prozess in unserem Körper. Ist der Blutzucker durch eine ungesunde Mahlzeit allerdings stark erhöht, fällt er umso tiefer wieder ab ... Und das macht sich kurzfristig bemerkbar, etwa mit Müdigkeit, Stimmungstiefs oder Heißhunger. Wiederholt sich das regelmäßig, können die weiteren Folgen Blutzuckerstörungen wie Diabetes, Übergewicht oder weitere Gesundheitsprobleme sein.

Das bedeutet für uns:

- Strömt dauerhaft zu viel Glucose in unsere Zellen ein, kann das die Energiekraftwerke unserer Zellen, die Mitochondrien, überfordern. Ihre Fähigkeit, uns Energie bereitzustellen, sinkt.
- Die Zuckerspitzen lösen oxidativen Stress aus und begünstigen Entzündungen.



Mitochondrien sind winzige ... Zell-Organellen, die Kohlenhydrate durch ihren Stoffwechsel in Energie umwandeln. Sie werden auch als Kraftwerke der Zellen bezeichnet.

Mitochondrien besitzen ihre eigene DNA, die ganz anders ist, als die DNA der Zelle. Die Mitochondrien-DNA enthält weniger als 40 Gene. Mit diesen 40 Genen betreiben die Mitochondrien nicht nur den Sauerstoff-Stoffwechsel, sondern bestimmen auch zu einem großen Teil die Lebenslänge einer Zelle.

Die DNA der Mitochondrien wird über die Eizelle der Mutter an den Embryo weitergegeben. Die Mitochondrien stellen einen Brennstoff her, der die ganzen Stoffwechsellvorgänge in der Zelle antreibt. Dieser Brennstoff wird Adenosintriphosphat oder kurz ATP genannt. Um ATP zu erzeugen, verheizen die Mitochondrien Traubenzucker mit Hilfe von Sauerstoff. ...

Jede Zelle ist bedroht, wenn die Mitochondrien geschädigt sind und nicht reibungslos funktionieren. Mitochondrien werden durch Toxine schnell beeinträchtigt. Das kann dazu führen, dass der Energiestoffwechsel nicht mehr richtig funktioniert. Das kann zu Zellschädigungen führen und eventuell zum Absterben der Zelle. Beschädigte Zellen sind weniger robust und ihre Lebensspanne verkürzt sich.

Grafik & Text: <https://pure-natur.blogspot.com/2017/09/mitochondrien-kraftwerke-der-zellen.html> (Text gekürzt)

Der Blutzucker beeinflusst die Fettverbrennung negativ. Je höher der Blutzucker, desto mehr Insulin und desto höher die Bereitschaft unseres Körpers Fett einzulagern.“

Jessie Inchauspé hat alltagstaugliche Tipps entwickelt, um die Achterbahnfahrt des Blutzuckers zu bremsen. Diese 7 Regeln sind im LaVita-Newsletter aufgeführt, und hier etwas von mir gekürzt wiedergegeben:

1. **Zucker ist Zucker:** Agavendicksaft, Reissirup oder Honig lösen ebenso Blutzuckerspitzen aus wie Haushaltszucker. Obst ist eine gute Wahl, denn diese Form hat die Natur für uns für den Verzehr von Süßem vorgesehen ...

2. **Eine bunte Vorspeise:** Ballaststoffreiches Gemüse bremst die Zuckerwirkung. Daher ist ein bunter

Gemüse- oder Salatteller eine ideale Vorspeise vor z.B. heller Pasta oder Brot.

3. **Süßes clever integrieren:** Die beste Zeit, um etwas Süßes zu essen, ist nach einer ausgewogenen Hauptmahlzeit. Durch die Kombination mit/nach einer gesunden Mahlzeit, bleibt der Blutzucker deutlich stabiler, obwohl insgesamt mehr gegessen wird.

4. **Der Trick mit dem Essig:** Jessie Inchauspé rät, vor oder zu der Hauptmahlzeit einen Löffel Apfelessig in ein Glas Wasser verrührt zu trinken. Erste Studien zeigen, dass dadurch unser Blutzuckerspiegel um 20 Prozent sinkt, ein wissenschaftlicher Beleg fehlt aber noch.

5. **Erst essen, dann spazieren:** Muskeln verbrauchen Glukose, also ist ein kleiner Spaziergang nach dem Essen das beste Mittel, um den Blutzucker direkt zu verbrauchen und stabil zu halten.

6. **Kohlenhydrate in Begleitung:** Ausgewogene Mahlzeiten halten den Blutzucker stabil. Diese enthalten moderate Mengen an komplexen Kohlenhydraten in Kombination mit Fetten und Proteinen und bestehen vorwiegend aus gesunden, mikronährstoffreichen Lebensmitteln.

7. **Esspausen als Wundermittel:** Dauerhaftes Snacken schadet dem Blutzucker. Nicht zu häufig essen, drei bis vier Mahlzeiten am Tag sind ideal.

Soweit die Tipps gegen die Glukose-Achterbahnfahrt. Für gesunde Snacks, die den Blutzucker nicht in schwindelnde Höhen treiben gibt es im LaVita-Newsletter auch noch Beispiele. Wer also unbedingt zwischendurch Naschen muss, kann auf folgende Sachen zurückgreifen:

- ein Löffel Nussmus
- griechischer Joghurt mit Nüssen
- Möhren mit Hummus-Dip
- 2 Stücke dunkle Nuss-Schokolade
- ein hartgekochtes Bio-Ei
- Paprika mit Guacamole-Dip

Zum Schluss wird bei LaVita noch erwähnt, dass die tägliche Portion LaVita unsere Ernährung mit allen wichtigen Mikronährstoffen unterstützt, auch mit dem Spurenelement Chrom, das zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels beiträgt. Ja das Zeug ist ja auch nicht schlecht. Weitere Infos zum Blutzucker gibt es unter anderem auch bei LaVita im Internet (www.la-vita.de/wissen-gesundheit/blutzucker). Dort geht es um die Rolle der Hormone Insulin und Glukagon dabei.

So, das war's dann erst mal wieder. Ich hoffe der Newsletter war nicht so langweilig!

Ich wünsche allen Lesern im Namen des Vorstands weiterhin bestmögliche 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
web: www.borreliose-sachsen.net