

Newsletter Januar 2024

Inhalt

Termine – Vorträge und Veranstaltungen 1

Termine im Januar.....1

Ade 2023 – Hallo 2024.....1

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft..... 1

Erhöhtes Parkinson-Risiko durch Umweltgifte..1

Intervallfasten effektiver als Kalorienzählen2

Infektion mit dem Borna-Virus meist tödlich.....2

Zuckersteuer für süße Getränke!.....3

Pflanzliche Mittel gegen Neuro-Borreliose4

Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Termine im Januar

Am Samstag, den 20. Januar 2024 um 10 Uhr findet unsere **Jahreshauptversammlung** mit Vorstandswahl usw. im **Gasthaus „Kellerhaus“** (am Chemnitzer Schlossberg) statt. Danach wollen wir bei einem gemeinsamen Mittagessen noch eine Weile zusammensitzen und über Vergangenes und Kommendes reden.

Die Anmeldungen müssten ja schon von allen Mitgliedern, schon wegen der ordentlichen Mitgliederversammlung, eingegangen sein. Wenn Mitfahrgelegenheiten gebraucht werden, meldet euch bei Jürgen Haubold oder bei mir. Wir versuchen dann etwas zu organisieren.

Ade 2023 – Hallo 2024

Für das neue Jahr 2024 wünscht der Vorstand des Netzwerkes Selbsthilfe Sachsen, Borreliose, FSME und bakterielle Erkrankungen e.V. alles erdenklich Gute! Vor allem ganz viel Gesundheit!

Weihnachten und auch Silvester ist schon wieder vorbei. Das Weihnachtshochwasser sorgt im Nordwesten Deutschlands aber immer noch für große Schäden. Wir hoffen, dass Sie liebe Leser des Newsletters alle glimpflich davongekommen sind.

Jeder hat sicher andere Erinnerungen und Gefühle beim Rückblick auf das vergangene Jahr. Ich hoffe, dass bei den meisten Lesern des Newsletters das Positive überwiegt, jedenfalls im privaten Bereich! Im Weltgeschehen kann man ja leider nicht davon sprechen, dass das Positive die Schlagzeilen bestimmt hat. Immer noch toben idiotische Kriege, und es ist keine Wende in Sicht. Man fühlt sich da irgendwie rat- und machtlos.

Irgendwie muss man aber trotzdem versuchen, nicht in Trostlosigkeit zu verfallen, und weiter an eine Wende zum Besseren zu glauben. Am besten gelingt das, wenn man versucht, gegenüber anderen Menschen freundlich zu sein und zu helfen wo Hilfe nötig ist. Das klingt jetzt pathetisch, aber es ist doch so, oder? Die Welt können wir eh nicht retten, aber wir müssen uns ja nicht das Leben gegenseitig schwer machen.

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft

Erhöhtes Parkinson-Risiko durch Umweltgifte

Was ändert sich bei uns so an Regelungen bezüglich Gesundheit usw. im neuen Jahr 2024? Zu dieser Frage ist im Online-Magazin der Medizinisch-Technischen Berufe „MT im Dialog“ am 20.12.23 ein Artikel mit dem Titel „Das ändert sich 2024 in Gesundheit und Pflege“ erschienen. Es gibt Erleichterung für Eltern erkrankter Kinder: 15 statt 10 bezahlte Kinderkrankentage pro Elternanteil (Alleinerziehende 30 statt 20), und es gibt Kinderkrankengeld, wenn ein Elternteil aus medizinischen Gründen bei einem kranken Kind in der Klinik bleiben muss.

Bei der Digitalisierung wird das E-Rezept zum Standard. Für Patienten gibt es dabei drei Möglichkeiten: die elektronische Gesundheitskarte, eine E-Rezept-App auf dem Smartphone oder mittels Papier-Ausdruck (der sicher wieder größer ist als das herkömmliche Rezept).

Alle Versicherten können sich von ihrer Krankenkasse „eine digitale Identität in Form einer Gesundheits-ID zur Verfügung stellen“ lassen. „Die Gesundheits-ID soll einen kartenlosen Zugang zu allen Anwendungen der Telematikinfrastruktur (TI) wie dem E-Rezept oder der elektronischen Patientenakte (ePA) und weiteren Anwendungen wie zum Beispiel digitalen Gesundheitsanwendungen, Patientenportalen und Terminservices ermöglichen.“ (Zitate MT im Dialog).

Ein Studium im Pflegefachbereich wird ab 2024 attraktiver durch eine angemessene Vergütung. Und ausländische Pflegefachkräfte sollen in Deutschland einfacher zu einer Anerkennung ihrer Ausbildung kommen.

Dann gibt es noch einige Regelungen zur Arzneimittelversorgung. Der Austausch von nicht verfügbaren Kinder-Medikamenten wird erleichtert und es gibt „erweiterte verbindliche Bevorratungspflichten“ bei bestimmten Medikamenten. Und die Beipackzettel werden noch länger, sie werden jetzt „genderkonform“.

Im Bereich Pflege steigen die Pflegekasse-Anteile des „pflegebedingten Eigenanteils“. Pflegegeld und Beiträge für Pflegesachleistungen steigen 2024 um 5%. Pflegenden Angehörige haben ab 2024 Anspruch auf 10 Tage Pflegeunterstützungsgeld pro Jahr und pflegebedürftiger Person (bisher nur insgesamt 10 Tage). Für Schwerstpflegebedürftige unter 25 Jahren gibt es einige Vereinfachungen bei den Regelungen zur Verhinderungspflege. Pflegebedürftige können ab 2024 auf Verlangen von ihrer Pflegekasse halbjährlich eine verständliche Übersicht über die in Anspruch genommenen Leistungen und deren Kosten erhalten.

Über viele wichtige Details in Bezug auf Pflege kann man sich im Online-Hilfeportal für pflegende Angehörige unter <https://www.pflege-durch-angehoerige.de/> informieren.

Was sich außerhalb der Bereiche Gesundheit und Pflege 2024 noch ändert, das kann man z.B. bei der Verbraucherzentrale im Internet erfahren.

Intervallfasten effektiver als Kalorienzählen

Bei Medscape (<https://deutsch.medscape.com/artikel-ansicht/4913132>) ist am 27. November 23 ein Artikel über eine Studie erschienen, die obige Aussage bekräftigte. An der Studie der University of Illinois, Chicago nahmen insgesamt 75 Patienten mit Adipositas oder Typ2-Diabetes (größtenteils Frauen) teil. Das Durchschnittsalter betrug 55 Jahre, der durchschnittliche BMI-Wert lag bei 39. Es wurden 3 Gruppen gebildet: Die erste Gruppe praktizierte intermittierendes Fasten, Essen nur zwischen 12 und 20 Uhr, aber ohne Kalorienzählen. Die zweite Gruppe reduzierte die tägliche Kalorienzufuhr um 25% und die Kontrollgruppe machte weiter wie bisher.

Das Fazit der Studienautoren lautete (Zitat Medscape): „Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass zeitlich begrenztes Essen eine wirksame alternative Strategie zur täglichen Kalorienrestriktion sein kann, um das Körpergewicht und den HbA1c-Spiegel bei Typ-2-Diabetikern zu senken ... Allerdings müssen die Ergebnisse durch größere randomisierte kontrollierte Studien mit längerer Nachbeobachtung bestätigt werden ...“



Intervallfasten 16 Stunden nichts, 8 Stunden alles essen
(Grafik: <https://duckduckgo.com/...> (Bildersuche))

Nach den vielen Feiertagen wäre das vielleicht auch für alle eine Variante, das ein oder andere Kilo wieder los zu werden. Versuchen kann man es ja, nach Absprache mit dem Hausarzt. Wie wir wissen, wird beim Fasten, auch beim Intervallfasten die körpereigene zelluläre Müllabfuhr, die sogenannte Autophagie angeregt. Dabei bauen die Zellen z.B. schädliche Stoffe, die bei Stoffwechselforgängen entstehen, unbrauchbare Eiweiße und alte Zellorganellen ab. Diese Stoffe werden zerlegt und die Bestandteile wiederverwertet (Recycling).

Infektion mit dem Borna-Virus meist tödlich

Im Dezember 23 konnte man Meldungen lesen, demnach sich in Mittelfranken ein Mensch mit dem gefährlichen Borna-Virus infiziert hat und daran verstorben ist. Artikel darüber kann man bei n-TV online und im "Münchner Merkur" lesen. Letzterer ist ausführlicher.

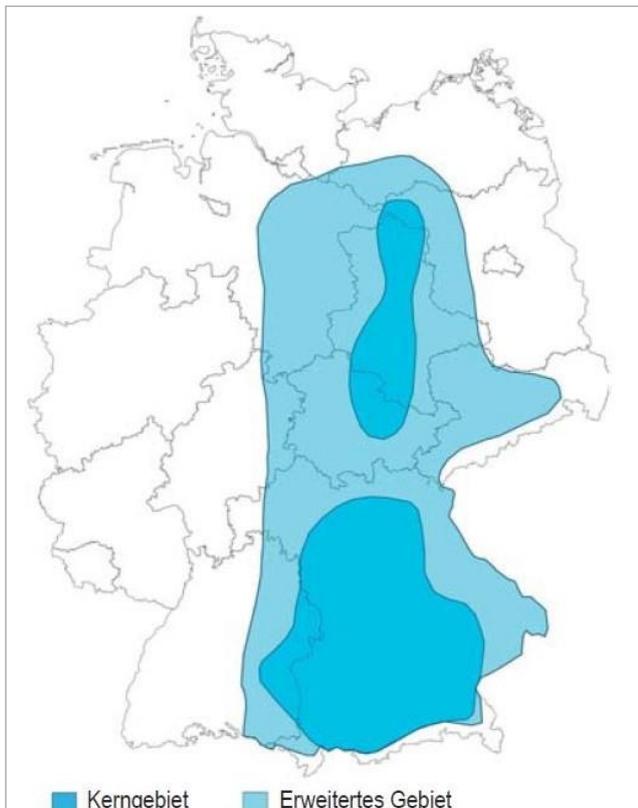
In den Beiträgen heißt es, dass das Borna Disease Virus 1 (BoDV-1) in Feldspitzmäusen vorkommt. Eine Infektion bei Menschen sei sehr selten. Das Robert-Koch-Institut (RKI) geht von jährlich 2 bis 6 Erkrankungen in Deutschland aus. Bayern ist dabei häufiger betroffen. Bundesweit sind bisher 50 Fälle bekannt. Bei der Infektion mit dem Virus kommt es zu einer schweren Hirnhautentzündung, die fast immer tödlich verläuft. Überlebende (4 von den 50 bekannten Fällen) haben mit schwersten Folgeschäden zu kämpfen. Im RKI-Merkblatt „Informationen zur Vermeidung von Infektionen mit

dem Borna Disease Virus 1“ steht zu den Symptomen: „Die meisten der bisher bekannten Patienten litten zu Beginn an Kopfschmerzen, Fieber und allgemeinem Krankheitsgefühl. Bei allen Erkrankungsfällen kam es anschließend zu neurologischen Symptomen, wie Verhaltensauffälligkeiten und Sprach- und Gangstörungen, und im weiteren Verlauf innerhalb von Tagen oder wenigen Wochen zum Koma.“



Die Feldspitzmaus wird 65 bis 85 mm lang (ohne Schwanz, dieser ist 28 bis 43 mm) und wiegt 7 - 15 g. Die Oberseite ist braungrau, Flanken und Unterseite sind scharf abgesetzt weißgrau.
(Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Feldspitzmaus>)

Die Feldspitzmaus ist als natürliches Reservoir des Borna-Virus bekannt. Ob andere Spitzmausarten auch Virus-Träger sind, ist noch unklar. Die Viren werden von infizierten Feldspitzmäusen vermutlich über Speichel, Urin und Kot ausgeschieden.



BoDV-1-Endemiegebiete in Deutschland

Quelle: www.rki.de/DE/Content/InfAZ/B/Bornavirus/Merkblatt.pdf

Im o.g. Merkblatt stehen wichtige Informationen zur Vermeidung der Infektion. Hier ein Auszug aus dem RKI-Merkblatt:

„Sollten Sie in Ihrem Wohn- oder Arbeitsumfeld im o.g. Endemiegebiet tote Spitzmäuse finden (z. B. weil eine

Katze diese ins Haus mitgebracht hat) empfehlen wir, die Tierkörper sicher zu beseitigen und kontaminierte Flächen (Böden, Arbeitsflächen und andere Oberflächen) sorgfältig mit Haushaltsreiniger zu säubern.

- Tragen Sie Gummihandschuhe und bei Staubentwicklung möglichst einen enganliegenden Mundnassenschutz.
- Nehmen Sie die toten Spitzmäuse in einer über die Hand gestülpten Plastiktüte auf, verschließen und entsorgen Sie diese mit dem Hausmüll.
- Besprühen Sie tote Spitzmäuse, und Ausscheidungen zunächst gründlich mit einem handelsüblichen Reinigungsmittel. So verhindern Sie, dass bei der Entsorgung/Reinigung virusbeladener Staub aufgewirbelt wird.
- Nach staubigen Arbeiten duschen Sie sofort (inkl. Haare waschen) und waschen Sie die benutzte Arbeitskleidung.“ (Ende des Auszugs)

Das sind ja auch sehr sinnvolle allgemeingültige Regeln, die man im Umgang mit toten Tieren bzw. deren Ausscheidungen beachten sollte. Die Schutzmaßnahmen sind auch beim Entrümpeln von alten Kellern, Schuppen und Dachböden absolut empfehlenswert.

Zuckersteuer für süße Getränke!

Im November 23 berichtete Medscape in einem [Beitrag](#) über eine Modellierungsstudie der TU München, welche sich mit der Frage befasste, wie sich eine Besteuerung zuckerhaltiger Getränke auswirkt. Das Ergebnis ist auch für Regierungskreise sehr interessant. Es fehlen ja noch ein paar Milliarden. Dazu ein Auszug aus dem Artikel:

„Prof. Dr. Karl Emmert-Fees von der TU München und Kollegen führten Modellierungen unterschiedlicher Versteuerungs-Szenarien mit Erwachsenen (30 bis 90 Jahre) durch. Entweder wurden die zuckergesüßten Getränke selbst um 20% besteuert, wodurch diese weniger gekauft werden, oder Unternehmen wurden durch eine gestaffelte Steuer dazu angehalten, den Zuckergehalt in den Getränken zu reduzieren.

Die Ergebnisse zeigen, dass Erwachsene bei einer direkten Steuer innerhalb der nächsten 20 Jahre ein Gramm Zucker pro Tag weniger aufnehmen würden, über 132.000 Typ-2-Diabetes-Fälle verhindert und etwa 9,6 Milliarden Euro im Gesundheits- und Sozialwesen gespart würden.

Bei der gestaffelten Steuer würden sogar 2,34 Gramm weniger Zucker pro Tag aufgenommen werden, über 244.000 Typ-2-Diabetes-Fälle verhindert und circa 16 Milliarden Euro eingespart werden.“

Ist das nicht der Hammer!? Und dabei sind Kinder und Jugendliche noch überhaupt nicht mit eingerechnet. Dieser Fakt wird auch im Medscape-Artikel bemängelt. Bereits mehr als 100 Länder haben schon eine Zuckersteuer eingeführt. Die WHO spricht sich auch für Zuckersteuern aus.

Warum tut sich die Politik bei uns so schwer. Hat das etwas mit der starken Lobby der Industrie zu tun? Hat die so viel Einfluss auf die Politik? Offensichtlich doch. Bereits am 1. Oktober 2021 hatte die Apotheken-Umschau (AU) den Einfluss der Industrie auf die Politik in ihrem Titelthema [„Das dicke Geschäft – Wie die Lebensmittelindustrie Übergewicht fördert“](#) beleuchtet. In diesem Artikel steht, dass sich die Folgekosten für die ungefähr acht Millionen Diabetes-Erkrankten in

Deutschland (Stand Oktober 21) auf - sage und schreibe - 21 Milliarden Euro im Jahr belaufen. Das sagte in der AU Barbara Bitzer, Pharmazeutin und Geschäftsführerin der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG). Und es wird bis 2040 mit bis zu 12 Millionen Diabetes-Erkrankten gerechnet, wenn sich nichts ändert. Die Politik verschiebt mit Aufrufen zur gesunden Ernährung die Verantwortung auf die Konsumenten; damit würden aber nur die erreicht, die sowieso schon gesundheitsbewusst leben, heißt es in der AU. Diese Apelle seien aber gescheitert.



Wer mehrmals täglich zuckerhaltige Nahrung zu sich nimmt, läuft Gefahr, übergewichtig zu werden und an Diabetes zu erkranken. (Quelle: www.apotheken-umschau.de/...)

Die DDG fordert ebenso wie die WHO und das Wissenschafts- und Medizinbündnis [DANK](#) (Deutsche Allianz Nichtübertragbare Krankheiten) drei Maßnahmen:

- steuerlicher Erleichterung für gesunde Lebensmittel wie Nüsse, Gemüse oder Obst
- einen deutlich erhöhten Steuersatz für zuckerhaltige Getränke
- eine transparente Produkt-Kennzeichnung sowie Werbeverbot für ungesunde Produkte für Kinder

Oliver Huizinga von [Foodwatch Deutschland](#) warnt im Artikel, dass die Herstellung ungesunder Lebensmittel für die Industrie einfach viel zu lukrativ sei. Er sagt: „Die Gewinnspanne bei Keksen, Schoko und Knabberzeug ist drei- bis viermal so hoch wie bei Gemüse und Obst.“ Die Zutaten für solche Produkte seien billig und ließen sich lange lagern. Oliver Huizinga meint weiter: „Hersteller können zudem eine Marke aufbauen und sie in Relation zum Wareneinsatz teuer verkaufen.“, so Huizinga. Im Klartext heißt das: „Die Konzerne haben ein großes Interesse, mehr von jenen Produkten zu verkaufen, von denen wir eigentlich weniger essen sollten.“

Frau Bitzer sagt dazu im Artikel: „Die Interessen der Lebensmittelindustrie haben in Deutschland leider Vorrang vor gesundheitlichen Belangen.“ Sie sieht das als strukturelles Problem, da der gesundheitliche Verbraucherschutz im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft angesiedelt sei. Dieses Ministerium setze sich aber eben auch für die Interessen der Erzeuger und der Industrie ein. Nach ihrer Meinung wäre der Verbraucherschutz besser beim Gesundheitsministerium aufgehoben. (Auch da habe ich z.Zt. Zweifel, ob das besser wäre.) Die Apotheken-Umschau vom Oktober 2021 stellt in ihrem Artikel fest:

„Eine steuerliche Begünstigung gesunder Nahrungsmittel gibt es bisher genauso wenig wie eine Zuckersteuer nach britischem Vorbild. Auch ein Werbeverbot für ungesunde Kinderprodukte oder eine deutliche Kennzeichnung ungesunder Lebensmittel seien bislang von der Lebensmittelindustrie erfolgreich verhindert worden, beklagt Huizinga.“

Sind wir da heute - 26 Monate später – schon weiter? Irgendwie kann ich das nicht wirklich mit ja beantworten. Oder bin ich nicht richtig informiert?

Teilweise gäbe es jedoch schon die von der WHO geforderte Kennzeichnung von Lebensmitteln, meint die AU, jedoch blickt da kaum ein Ottonormalverbraucher durch; bei 50 verschiedenen Bezeichnungen für Zuckerarten. Auch die Lebensmittelampel gibt es, auf freiwilliger Basis, weswegen nur wenige industrielle Hersteller da mitmachen. Das Resümee des AU-Artikels (leider immer noch aktuell, weil nicht viel passiert ist) möchte ich hier noch komplett wiedergeben:

„Dass die neue Bundesregierung aktiv werden muss, darin sind sich Expertinnen und Experten einig. Geht es nach Huizinga, können wirkungsvolle Maßnahmen nur ohne die Zuckerindustrie erarbeitet werden: „Es wäre ein Trugschluss, zu glauben, sie könne Teil der Lösung sein.“ Sie werde immer alles unternehmen, um wirksame Maßnahmen für weniger Zuckerverzehr zu verhindern. „Ob an den Preisen oder an nötiger Information, man kann an vielen Stellschrauben drehen“, sagt Professor Ludger Heidbrink, Konsumethiker an der Universität Kiel. „Am Ende bleibt es die Entscheidung der Kunden, ein ungesundes Produkt zu kaufen.“ Man wolle niemandem vorschreiben, was sie oder er einkaufen soll, meint Huizinga. Eine gesunde Wahl müsse aber erleichtert und Kinder vor übergreifiger Werbung besser geschützt werden.“

Ich habe ja nichts dagegen, dass unser Bundeskanzler Comics liest. Aber Olaf „Doppelwumms“ Scholz könnte ja auch mal in die Apotheken-Umschau schauen! Es wäre auch gut, wenn er sich dann später noch daran erinnern kann. Gibt's da auch was von Ratiopharm?

Pflanzliche Mittel gegen Neuro-Borreliose

Im Heft [Borreliose Wissen Nr. 48/23](#) ist ein Artikel von Dr. Lydia Reutter, Fachärztin für Allgemeinmedizin mit dem Schwerpunkt Phytotherapie über die Antibiose und pflanzliche Therapien bei Neuroborreliose. Darin weist sie darauf hin, dass einige Arzneipflanzen eine herausragende antibiotische Wirksamkeit aufweisen. Diese geht in manchen Fällen sogar über die von chemischen Antibiotika hinaus. Besonders bei antibiotikaresistenten Persistier-Formen und in komplizierten Fällen seien diese Pflanzen äußerst effektiv.

Es zeigt sich, „dass wild wachsende Arzneipflanzen weitaus wirkungsvoller sind als genetisch veränderte Sorten, die in der modernen Landwirtschaft zur Steigerung der Erträge bevorzugt werden“ schreibt Frau Dr. Reutter. Extrem wichtig sei, dass die Pflanzen als Ganzes oder in vollständigen Pflanzenteilen in ihrer ursprünglichen Zusammensetzung verwendet werden, um das ausgewogene Zusammenspiel der Wirkstoffe zu erhalten. Es geht darum, „das natürliche Spektrum der Wirkstoffe in ihrer natürlichen Proportionierung“ zu erhalten, „um mehrere Wirkmechanismen bereit zu stellen, synergistische Effekte zu erzeugen und selbst gegen multiresistente Erreger wirksam zu sein“ heißt es weiter im Artikel. Sie verweist auf die traditionellen Heilmethoden, wo auch ganze Pflanzen bzw. Pflanzenmischungen statt isolierter Substanzen verwendet werden.

Große Bedeutung kommt auch der Verarbeitung der Heilpflanzen zu. Frau Dr. Reutter schreibt: „Die vollständige Wirkstoffbreite und -höhe sind dabei unmittelbar abhängig von einem biologischen Anbau auf gesunden

Böden und einer in allen Verfahrensprozessen sehr langsamen und schonenden Verarbeitung bei Temperaturen bis maximal 40°C zur Erhaltung der temperatur-empfindlichen Pflanzeninhaltsstoffe.“

Als besonders bedeutsam für die Behandlung der Neuroborreliose nennt Dr. Reutter folgende drei Pflanzen:

Einjähriger Beifuß (Artemisia annua) – getrocknete Blätter, Artemisinin ist allein weniger wirksam:

- wirken stark antibiotisch,
- Wirkstoffe sind gut liquorgängig.
- lt. Schweizer Studie wirksamer gegen Borrelien als Minocyclin, Artemisinin und DMSO
- auch positive Wirkung gegen Toxoplasmose und Babesiose
- Wirkung beruht auf Synergie der gesamten enthaltenen Substanzen
- Dosierung: 1 bis 4 g pro Tag

Brennnessel (Urtica dioica, Urtica urens)

- ausgeprägte entzündungshemmende Wirkung
- Mildert Herxheimer-Reaktion
- außergewöhnlich hohe Mengen an Vitamin A, Vitamin C, Calcium und Eisen
- starke zellregenerierende Wirkung
- wirksames Antioxidans
- Dosierung: 2 bis 5 g getrocknete Blätter pro Tag

Ginkgo (Ginkgo biloba)

- entzündungshemmende Wirkung
- verhindert neuronale Schäden durch Regulierung entsprechender Signalmoleküle
- T-Helfer-Zellen und entzündungshemmende Zytokine IL-37 und IL-38 werden erhöht, antioxidative Enzymaktivitäten werden wiederhergestellt
- schützt das Gehirn vor Abbau, der sogenannten neuronalen Apoptose
- verbessert die Fließeigenschaften des Blutes
- optimiert die Hirndurchblutung
- starke Verbesserung bei Gefäßerkrankungen, Schwindel, Tinnitus, Kopfschmerzen, Makuladegeneration und Hirnleistungsstörungen
- Dosierung: 1,2 bis 1,6 g getrockn. Blätter pro Tag

Bei einer Allergie darf das jeweilige Mittel natürlich nicht verwendet werden!

Frau Dr. Reutter erläutert im Artikel noch die Wirksamkeit von Heilkräuter-Rezepturen und andere Aspekte der Phytotherapie. Das Heft können unsere Vereinsmitglieder bei mir oder Jürgen ausleihen; oder man kann es beim BFB bestellen (<https://borreliose-bund.de/produkt/borreliose-wissen-nr-48/>).

Im Namen des Vorstands wünsche ich den Lesern bestmögliche Gesundheit und gute Besserung, falls nötig! Und bleiben Sie uns gewogen!

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