



## Entwurf Newsletter März 2024

### Inhalt

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

Termine im März 2024 ..... 1

Unser Treffen im Februar 2024 ..... 1

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

Zecken sind ganzjährig aktiv ..... 1

Bettwanzen – neue alte Plage ..... 2

Höhere Knochenmineraldichte bei Kindern, die in  
der Nähe von Grünflächen leben ..... 3

Gehirnebel – Ursachen und Therapien ..... 3

Stille Entzündungen - Untersuchung von  
Blutwerten kann weiterhelfen ..... 4

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

#### **Termine im März 2024**

Am Freitag, den 8. März 2024 – zum Frauentag -  
ist unser nächstes Treffen geplant. Es beginnt  
15 Uhr im „Schwaneneck“ in Burgstädt.

Diesmal gibt es den im letzten Newsletter angedeu-  
teten Vortrag eines Juristen über Vorsorgevollmacht,  
Patientenverfügung und Co. Gäste sind willkommen.

Aber nicht vergessen: Bitte anmelden! Es wäre  
auch schön, wenn Mitglieder Bescheid geben, ob sie  
dabei sind oder nicht. (Kontaktaten siehe oben  
rechts oder E-Mail an [E.Stein-SHG@gmx.de](mailto:E.Stein-SHG@gmx.de)).

#### **Unser Treffen im Februar 2024**

Bei diesem Treffen war ich leider nicht dabei, wurde  
aber von Jürgen und anderen Teilnehmern informiert.  
12 Mitglieder und ein Gast waren vor Ort im „Schwanen-  
eck“ und haben sich über aktuelle Entwicklungen per-  
sönlicher und gesellschaftlicher Natur ausgetauscht.



Es wurde rege diskutiert (Foto: Horst Gießner)

Es gab doch wohl eine ganze Menge zu erzählen. Ein  
junger Mann, der als Gast dabei war, legte seine Erfah-  
rungen in ausführlichen Schilderungen dar.

Aber auch Jürgen Haubold und andere Vereinsmitglie-  
der hatten einiges zu erzählen. Es waren teils gute

Informationen aber auch Berichte von enttäuschenden  
Entscheidungen.

Es waren auch wieder Vereinsmitglieder beim Treffen,  
welche sich vorher lange rar gemacht hatten. Das ist  
schön. Im März sind es hoffentlich ein paar mehr Leute!



Es war eine überschaubare Runde (Fotos: Horst Gießner)

### **Beiträge Gesundheit und Wissenschaft**

#### **Zecken sind ganzjährig aktiv**

In einem [Artikel bei MT-Dialog](#) vom 20. Februar 2024  
mit dem Titel „FSME: Steigende Fallzahlen erwartet“  
wird auf den [7. Süddeutschen Zeckenkongress vom 26.  
bis 28.02.2024](#) aufmerksam gemacht. In einer Presse-  
konferenz in dessen Vorfeld hat Frau Prof. Dr. Ute Ma-  
ckenstedt von der Uni Hohenheim festgestellt, dass,  
auch wenn es im vergangenen Jahr einen Rückgang bei  
den FSME-Fallzahlen gab, die Zeckenaktivität in  
Deutschland mittlerweile ganzjährig ist. Die Infektions-  
gefahr sei also schon früh im Jahr gegeben.



Gemeiner Holzbock (Foto: [duckduckgo.com](http://duckduckgo.com) - Bilder)

Es sind jetzt schon Auwaldzecken gesehen worden, und neben adulten Holzböcken seien auch schon Nymphen nachgewiesen worden. Viele Zecken würden bei diesen milden Wintern überleben, heißt es im Artikel, und weiter:

„... Und auch Prof. Dr. Gerhard Dobler, Nationales Konsiliarlabor FSME am Institut für Mikrobiologie der Bundeswehr in München, bestätigt, dass vor drei Wochen schon Zecken aus Leipzig eingesandt worden seien. Die Auwaldzecke sei schon drei Tage nach dem Schmelzen des Schnees wieder aktiv gewesen. In geschützteren innerstädtischen Lagen seien die Zecken etwa vier Wochen früher aktiv als im weniger geschützten Umland. Im laufenden Jahr hat das Robert Koch-Institut (RKI) schon 9 FSME-Fälle erfasst.



Auwaldzecke (Foto: [duckduckgo.com](http://duckduckgo.com) - Bilder)

... Dobler stellt beim Blick auf die gesamte Nordhalbkugel fest, dass die zeckenübertragenen Erkrankungen steigen. Seit 2015/16 habe sich dies beschleunigt. ... Man müsse von einer Pandemie der zeckenübertragenen Erkrankungen sprechen. Inzwischen gebe es auch in Südfrankreich schon eine nicht unerhebliche Zahl von (tropischen) Hyalomma-Zecken, die das Krim-Kongo-Virus übertragen können. Man müsse mit der weiteren Ausbreitung nach Norden rechnen, so Dobler auf Nachfrage. Dann dürften die Zecken auch das gefährliche Virus mitbringen. ...“

*Neue Forschungen mittels Blutproben von Blutspendern im Ortenaukreis hätten belegt, dass es eine hohe Dunkelziffer bei FSME gäbe, heißt es im Artikel. Das Virus würde siebenmal häufiger übertragen als bisher angenommen. Die Impfung sei deswegen wichtiger denn je. Dr. Dobler sagt im Artikel: „Das Infektionsgeschehen ist also sehr hoch, auch wenn eine Infektion nicht immer zur Erkrankung führt.“*

*Dr. Rainer Oehme, Laborleiter des Landesgesundheitsamts im Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg wird im MT-Dialog-Artikel zitiert: „Früher hatten wir in Baden-Württemberg alle drei Jahre besonders hohe FSME-Zahlen, seit etwa 2017 beobachten wir einen zweijährigen Rhythmus. Demnach wäre im Südwesten in diesem Jahr mit hohen FSME-Zahlen zu rechnen.“*

*Rätsel gäben auch sogenannte „Naturherde“ auf. Das seien eng begrenzte Bereiche in der „Größe eines halben Fußballfeldes ... in denen viele FSME-positive Zecken vorkommen“. Diese Naturherde seien schon 20 bis 30 Jahre alt, und es kommen wohl immer neue hinzu (oder werden entdeckt?). Die infizierten Zecken werden durch Tiere aus Tschechien, Polen und der Schweiz - in*

*Norddeutschland aus dem Baltikum - durch Tiere eingeschleppt.*

*Wer den gesamten Artikel lesen möchte, findet ihn im Internet unter: [www.mtdialog.de/news/artikel/fsme-steigende-fallzahlen-erwartet](http://www.mtdialog.de/news/artikel/fsme-steigende-fallzahlen-erwartet).*

### **Bettwanzen – neue alte Plage**

*Neben Zecken gibt es auch noch andere stechende Plagegeister. Dazu gehören auch die berüchtigten Bettwanzen. In einem [Video bei Medscape](#), erschienen am 8. Februar 24 erklärt PD Dr. Martin Hartmann von der Hautklinik der Universität Heidelberg, was zur Prophylaxe und bei Befall sinnvoll ist zu tun, und wo diese Parasiten heutzutage wieder herkommen. Auszüge aus der Abschrift des Videos, welches auch dort bei Medscape zu lesen ist, möchte ich hier zitieren bzw. sinngemäß wiedergeben.*

*Wanzenstiche oder -bisse werden medizinisch auch als Cimicosis bezeichnet. Die Stiche sind stark juckend und sind oft in einer Linie angeordnet, den sogenannten Straßen. Zitat Dr. Hartmann: „Warum ist das der Fall? Man sagt zwar Morgen-, Mittag- und Abendessen bei diesen Straßen, aber streng genommen ist es so, dass die Wanzen flügellos sind und sich fortbewegen müssen, das können sie für ihre Körpergröße relativ schnell, aber sie sind schlecht im Auffinden von Blutgefäßen. Deshalb müssen sie dort mehrmals stechen und das machen sie in einer Straße.“*



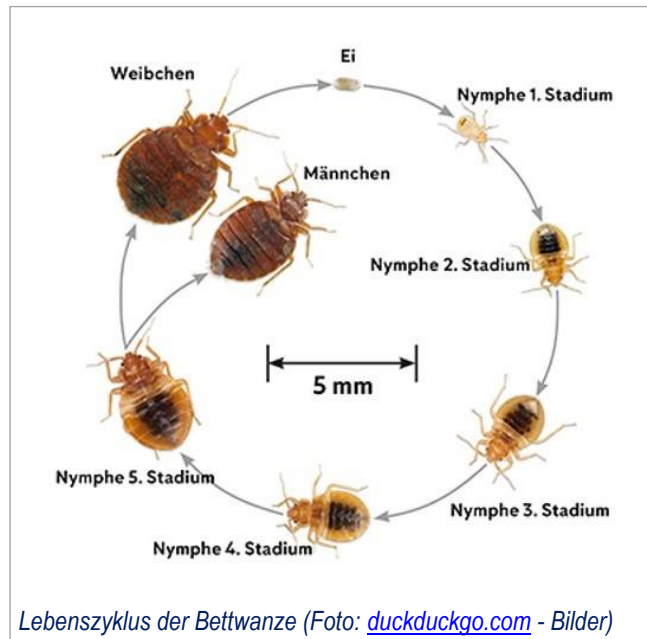
Bettwanzenbisse (Foto: [duckduckgo.com](http://duckduckgo.com) - Bilder)

*Dann saugen sie sich voll, sie können bis zum Siebenfachen ihrer Körpermasse an Blut aufnehmen. Dann haben sie genügend Nahrung, um sich von der Nymphe zur erwachsenen Wanze weiterzuentwickeln oder zum Überleben. Überleben können sie ohne Blutmahlzeit 2 bis 3 Monate. Wenn die Temperaturen geringer sind, können sie auch über mehrere Monate ohne Nahrung überleben. Aushungern ist also kein gutes Therapieprinzip bei den Wanzen.“*

*Der Wanzenbefall hätte in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Dr. Hartmann bringt das mit dem Verbot von Pestiziden wie DDT 1972 und mit dem zunehmenden Tourismus in Verbindung. Zitat: „... Wanzen reisen gerne als blinder Passagier mit und bauen sich eine neue Population in neuen Räumen auf. Dabei sind sie auf beheizbare Innenräume angewiesen, dort können sie, wie gesagt, sehr lange überleben.“*

*Weil Wanzen auf glatten Flächen schlecht vorankommen empfiehlt der Mediziner das Gepäck bei Reisen in exponierte Gebiete in der Badewanne abzustellen. Gepäckstühle wären auch eine Alternative. Bettpfosten mit Klebestreifen oder Wanzenfallen mit Talkum zu umwickeln, wäre auch eine Maßnahme, aber es sei schwierig, meint Dr. Hartmann. Ein Befall eines Zimmers mit*

Wanzen sei auch schwierig wegzubekommen. Im schlimmsten Fall müsse man dafür einen sogenannten Kammerjäger kommen lassen, was manchmal sehr aufwendig werden kann. Zitat: „Kälte vertragen sie schlecht, Hitze auch. Bei 46 °C sind die Wanzenpopulationen nach 7 Minuten tot. Hitze wird deshalb auch bei der professionellen Dekontamination eingesetzt.“



Lebenszyklus der Bettwanze (Foto: [duckduckgo.com](http://duckduckgo.com) - Bilder)

Oft kann man auch den Wanzenbefall in den Räumen riechen. Deswegen gibt es entsprechend ausgebildete Spürhunde, die sehr gut erkennen können, ob eine Wohnung mit Wanzen befallen ist. ...

Insgesamt ist die Wanzenbekämpfung teuer, also insofern ist es auch besser zu verhindern, dass es zum Wanzenbefall kommt.“

Soweit die Aussagen des Hautexperten zur Problematik Wanzen. Es ist sicher sinnvoll, auch darüber etwas Bescheid zu wissen. Im Internet kann man sich unter anderem beim Umweltbundesamt über dieses Thema informieren ([www.umweltbundesamt.de/themen/bettwanzen-laestige-untermieter](http://www.umweltbundesamt.de/themen/bettwanzen-laestige-untermieter)).

### Höhere Knochenmineraldichte bei Kindern, die in der Nähe von Grünflächen leben

Gesundheit hängt auch mit dem Umfeld zusammen, das ist ein alter Hut. Nun haben Wissenschaftler um Hanne Sleurs von der Universität Hasselt in Belgien in einer Studie herausgefunden, „... dass es eine statistisch signifikante Assoziation zwischen der Knochengesundheit von Kindern und ihrem Wohnort in der Nähe von Grünflächen gibt.“ Sie haben Untersuchungen an 327 Kindern von der Geburt bis zum Alter von 4 bis 6 Jahren durchgeführt. Das ist in einem [Medscape-Artikel vom 8. Februar 24](#) zu lesen. Hier einige Auszüge daraus:

„... In der Literatur wurden bereits etliche Studien zum Nutzen des Aufenthalts von Kindern in Grünanlagen veröffentlicht. Dabei ging es meist um die soziale und kognitive Entwicklung, um das Verhalten und um das generelle Wohlbefinden.“

Andere Studien bringen den Aufenthalt in der Natur mit einem niedrigeren Body-Mass-Index (BMI), mit mehr körperlicher Aktivität und einem geringeren Risiko für Übergewicht, Adipositas und Hypertonie in Verbindung. Bislang gab es aber kaum spezifische Daten über Effekte auf die Knochenmineraldichte. ...

Sleurs und Kollegen haben Grünflächen in die Kategorien „hoch“ (Vegetationshöhe > 3 m), „niedrig“ (Vegetationshöhe ≤ 3 m) und „gemischt“ (Kombination aus beidem) eingeteilt.

Die Entfernung der Grünflächen von den Wohnorten der Kinder reichte von 100 m bis 3 km. Die radiale Knochenmineraldichte wurde bei den Nachuntersuchungen mit quantitativem Ultraschall bestimmt.

Die Wissenschaftler fanden heraus, dass Kinder, die sich häufig in Gebieten mit hoher und gemischter Vegetation in einem Radius von 500 m um ihren Wohnort aufhielten, eine signifikant höhere Knochenmineraldichte hatten als Teilnehmer, die in größerer Entfernung zu Parks lebten oder bei denen Gebiete mit anderem Vegetationsmuster in der Nähe waren. Hohe und gemischte Vegetation sind Indikatoren für Parks bzw. öffentliche Grünflächen; andere Muster sprechen eher für private Gärten. ...



Tobende Kinder im Park (Foto: [duckduckgo.com](http://duckduckgo.com) - Bilder)

„Diese Ergebnisse verdeutlichen die positiven Auswirkungen auf die Knochengesundheit, wenn Kinder in kritischen Wachstums- und Entwicklungsphasen Grünflächen in der Nähe ihres Wohnorts aufsuchen“, schreiben die Forscher. ...

Eine Hypothese, um die bessere Knochendichte der Kinder mit Nähe zu Parks zu erklären, ist, dass sie sich mehr bewegen, weil sie die Möglichkeit dazu haben, ohne erst weite Strecken zurückzulegen. Die mechanische Belastung durch Bewegung kann Signalwege aktivieren, welche die Knochenentwicklung fördern.

Nach Ansicht der Studienautoren seien die Ergebnisse von entscheidender Bedeutung, da sie die Notwendigkeit städtischer Investitionen in gut zugängliche Grünflächen als Strategie zur Prävention von Knochenbrüchen und Osteoporose unterstrichen. Langfristig führen solche Initiativen zu geringeren Ausgaben im Bereich der Gesundheit.“ (Ende der Auszüge)

Der Mensch ist eben ein Wesen, dass auf Natur angewiesen ist, in vielerlei Hinsicht!

### Gehirnnebel – Ursachen und Therapien

Jürgen Haubold hat mich auf einen Beitrag bei [Utopia.de/Ratgeber](http://Utopia.de/Ratgeber) bezüglich [Gehirnnebel](#) (engl. brain fog) vom 19. Februar 24 aufmerksam gemacht. Einige von uns leiden ja (wenigstens zeitweise) darunter. Also nachfolgend möchte ich die Essenzen aus dem Bericht wiedergeben.

Was also ist „Gehirnnebel“? Es gäbe da viele Symptome, wobei man alles vernebelt wahrnimmt und Konzentrationsschwierigkeiten hat; oder auch Probleme hat, sich klar auszudrücken. Ich hoffe, mir gelingt das im

*Moment! Wenn das nur gelegentlich vorkommt, sei das noch nicht so schlimm. Wenn das aber zunehmend häufig vorkommt, könnte das ein Hinweis auf eine eingeschränkte kognitive Leistungsfähigkeit sein, die auch als Gehirnebel bezeichnet wird. Weiter nun mit einigen Textauszügen vom Utopia-Artikel:*

„Gehirnebel, original auf Englisch „Brain Fog“, kann sich durch diverse Symptome äußern und selbst Symptom verschiedener Gehirnfunktionsstörungen sein. ...

Gehirnebel ist keine Erkrankung an sich, sondern ein Symptom anderer Erkrankungen. Er kann sich auf verschiedene Gehirnfunktionsstörungen zurückführen lassen, die sich in einer Vielzahl an mentalen Beeinträchtigungen äußern können. ...



Gehirnebel – Brain fog (Bild: [duckduckgo.com](https://duckduckgo.com) - Bilder)

Gehirnebel kann mit folgender Symptomatik einhergehen:

- Konzentrationsschwäche
- Orientierungsschwierigkeiten
- Wortfindungsstörungen
- plötzliche Vergesslichkeit
- mentale Erschöpfung
- Antriebslosigkeit

Weil die Symptome von Gehirnebel auch charakteristisch für andere Erkrankungen sind, gibt es noch keine bestimmten Kriterien, anhand derer man den Zustand an sich diagnostizieren könnte. Daher erfolgt die Diagnose (der zugrunde liegenden Erkrankung) meist mehrschrittig durch verschiedene Untersuchungen und Tests zunächst in der hausärztlichen Praxis und dann gegebenenfalls auch durch neurologische Fachärzt:innen. ...“

*Die Ursachen sind vielfältig und können in der Lebensweise liegen, können aber auch körperlich und/oder psychisch bedingt sein. Im Bereich Lebensweise, wo jeder etwas tun kann, gehören dazu: Stress, Schlafentzug, Ernährung (Vitamin-B12-Mangel, Allergien), Flüssigkeitsmangel, Drogen- und Alkoholmissbrauch.*

*Hormonelle Veränderungen (Schwangerschaft), Medikamente, Chemotherapie, Blutarmut, CFS, Diabetes, Migräne, Alzheimer und Virusinfektionen, wie Sars-Cov-2-Infektion werden als körperliche Ursachen genannt.*



Bei Gehirnebel kann man nicht klar denken.  
(Foto: <https://utopia.de/ratgeber/gehirnebel...>)

*Zu den psychischen Ursachen werden Angst, Depressionen und Stress gezählt. Weiter im Utopia-Text:*

„Angesichts der Vielzahl möglicher Ursachen ist es nicht immer leicht herauszufinden, warum eine betroffene Person unter Gehirnebel leidet. Dies kann den ohnehin schon großen Leidensdruck weiter erhöhen. Laut Dr. Claudia Stichtmann, Fachärztin für Neurologie an den Oberberg Kliniken, sei es aber wichtig, die Ursachen abzuklären, damit man die Symptome besser einordnen und ihre Behandlung in Angriff nehmen könne.“

Genauso wie die Ursachen für Gehirnebel von Fall zu Fall variieren, kann auch die Behandlung variieren. Es gibt kein spezielles Medikament gegen diesen Zustand, weswegen die zugrundeliegenden Erkrankungen oder anderen Ursachen behandelt werden. ...“

*Also mit Allheilmitteln ist es wieder nichts. Dazu sind die Ursachen, sprich die zugrunde liegenden Erkrankungen zu vielfältig. Deswegen ist es um so wichtiger, bei Ausschluss anderer Ursachen, vorhandene Infektionen zu erkennen und zu behandeln! Da hapert es aber meist. In die psychische Ecke ist man meist schneller abgeschoben.*

### **Stille Entzündungen - Untersuchung von Blutwerten kann weiterhelfen**

*Im [GMX-Magazin Gesundheit & Fitness](#) ist seit Anfang Februar 24 ein interessanter [Artikel über stille Entzündungen](#) mit dem Titel „Stille Entzündungen: Wodurch sie ausgelöst werden und wie man sie stoppen kann“ zu lesen. Vielleicht hat ihn der ein oder andere auch schon entdeckt? Die Reporterin Maria Berentzen hat Dr. Simone Koch über dieses Thema interviewt. Dr. Koch ist Ärztin mit den Schwerpunkten Funktionelle, Umwelt- und Ernährungsmedizin und Autorin des Buches „Das 4-Wochen-Anti-Entzündungsprogramm“.*

*Für den Begriff „stille Entzündungen“ gäbe es bisher weder eine klare Definition noch ein standardisiertes Diagnostikverfahren. Dr. Koch empfiehlt zur Abklärung einige Blutwerte bezüglich des Immunsystems zu untersuchen. Dazu zählt sie: CRP, TNF-Alpha, Il-6 und Il-1 und IFN-Gamma. Im GMX-Artikel wird sie dazu zitiert: "Ich rate, damit zu jemandem zu gehen, der sich mit diesem Thema wirklich auskennt", sagt Koch. "Viele Menschen wissen allerdings auch nicht, dass es freie Labore gibt, in denen man sich Blut abnehmen und diese Werte bestimmen lassen kann."*

*Die Kosten dafür muss man dann allerdings selbst tragen, heißt es weiter im Text.*

Und weiter meint Dr. Koch, dass jeder selbst einiges gegen die stillen Entzündungen unternehmen kann. Oft käme dann der Körper wieder in den Normalzustand. Sie nennt an erster Stelle guten Schlaf, (Zitat) „weil Schlaf die Grundlage für alle Weitere ist“, sagt sie. Im Schlaf laufen im Körper viele Erholungs- und Reinigungsprozesse ab. Wenn sie durch fehlenden Schlaf gestört sind, kann sich der Körper nicht ausreichend regenerieren.“



Stille Entzündungen und was damit ausgelöst werden kann  
(Grafik: <https://foodpower-beck.de/stille-entzuendungen/>)

Weiter geht es im GMX-Artikel mit dem Thema Kälte als Therapie gegen stille Entzündungen. Dr. Koch geht selbst Eisbaden und schwört auf den gesundheitlichen Aspekt. Also hier die Textauszüge:

„Bei stillen Entzündungen kann Kälte außerdem eine wichtige Rolle spielen. "Niedrige Temperaturen führen dazu, dass der Körper eine ganze Reihe von Anpassungsmechanismen in Gang setzen muss", sagt die Ärztin. Kälte wird schon lange als Therapiemethode eingesetzt – das geht in Deutschland zurück auf Sebastian Kneipp und seine Kaltwasserkuren.



Eisbaden – nichts für Weicheier wie mich  
(Foto: [duckduckgo.com](http://duckduckgo.com) - Bilder)

"Leider ist die Datenlage zur tatsächlichen Wirksamkeit sehr schwer auszuwerten, da in den verfügbaren Studien mit verschiedenen Anwendungen, Temperaturen und Probanden gearbeitet wurde", sagt Koch. "Ein Überblick über die Gesamtstudienlage macht jedoch diese Aussage möglich: Kälte vermindert Entzündungen, reduziert Schmerzen und wirkt sich ausgleichend auf das Hormonsystem aus."

Laut Koch werden bei Kälte etwa deutlich verstärkt die Hormone Noradrenalin und Dopamin ausgeschüttet. Zudem beschleunigt sich der Stoffwechsel und der Körper trainiert seine Erholungsfähigkeit.

Einen ähnlichen Effekt wie das Eisbaden haben laut Koch auch kalte Duschen, nur fällt er deutlich weniger stark aus. "Je kälter das Wasser ist, desto kürzer ist die Zeitspanne, die man benötigt, damit bestimmte Prozesse im Körper ablaufen", sagt Koch. In eisigem Wasser reichen zwei Minuten. "Man kann sich auch bei 20 Grad für 20 Minuten in die Badewanne legen und eine Serie schauen."

Naja, nach 20 Minuten im kalten Wasser käme ich Weichei nicht mehr aus der Wanne. Oder doch? Da gehört schon Überwindung dazu! Der nächste Aspekt gegen stille Entzündungen im Artikel ist das Thema Bewegung und Ernährung. Dr. Koch empfiehlt Muskelmasse aufzubauen, weil (Zitat) "Bewegung und Muskelmasse haben eine wichtige Funktion, um chronische Entzündungen zu verhindern und sie zu heilen."

Dabei sei es aber wichtig Maß zu halten. Durch zu viel Training und ohne ausreichende Erholung könnten wieder Entzündungsprozesse im Körper ausgelöst werden.

Des Weiteren sollte auf eine anti-entzündliche Ernährung geachtet werden. Dabei käme es vor allem auf eine ausgewogene Verteilung der Fette in der Nahrung an. Zu den anti-entzündlichen Lebensmitteln gehören laut Dr. Koch: „Blaubeeren, Chili, Zwiebeln und Knoblauch, Lachs, Kakao, Sauerkraut, Zimt und Kohl“.



Antientzündliche Lebensmittel (Foto: [duckduckgo.com](http://duckduckgo.com) - Bilder)

Sieh an, der feurige Chili kann Feuer löschen! Wer den kompletten Artikel lesen möchte – hier der Link: <https://www.gmx.net/magazine/gesundheit/stille-entzuendungen-ausgeloesst-36568316>

Hoffentlich ist niemand bei der Lektüre des Newsletters eingeschlafen! Und wenn doch, war es hoffentlich guter, gesunder und erholsamer Schlaf! Für interessante Themenvorschläge bin ich gern offen.

Im Namen des Vorstands wünsche ich allen Lesern einen schönen Frühlingsanfang und schöne Ostern! Weiterhin bestmögliche Gesundheit und - falls nötig - gute Besserung!

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)