



Newsletter Mai 2017

Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Am Freitag, den **19. Mai 2017, 15.00 Uhr** hält Roberto Kaden, Pilzberater von Champignonzucht R. Münzner, Reitzenhain, im Seniorentreff Schwaneneck, Herrenstraße 21, Burgstädt einen Vortrag zum Thema

„Pilze können heilen“

Das Wissen über die Heilkräfte der Pilze wird immer populärer. Immer mehr Menschen nutzen heute Pilze zur Stärkung des Immunsystems, zur Entgiftung des Körpers oder zur direkten Behandlung bestimmter Krankheiten. Dabei sind die positiven Eigenschaften der Pilze bei vielen Völkern seit Jahrtausenden bekannt. So ist der Reishi das wichtigste natürliche Heilmittel in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Was macht diese Pilze so einmalig? Sie regulieren auf einzigartige Weise Ungleichgewichte im Organismus, denn die weitaus meisten Beschwerden und Krankheiten haben darin ihre Ursache. Sie können das notwendige Gleichgewicht sämtlicher im Organismus ablaufender Prozesse wieder herstellen. Dadurch werden auch die sehr vielen Einsatzmöglichkeiten von Reishi, Shiitake und den anderen Pilzen verständlich! Sie sind deshalb sowohl zur Vorbeugung ideal geeignet als auch im Krankheitsfall in vielen Fällen optimal einsetzbar! Aber sie können noch mehr! Jeder einzelne dieser Pilze besitzt spezielle Inhaltsstoffe, auf die im Vortrag näher eingegangen wird! Frei von allen Krankheiten, vital und gesund bis ins hohe Lebensalter zu sein, das kann Ihnen natürlich niemand versprechen. Aber Sie haben es selbst in der Hand, einen wesentlichen Schritt auf dieses Ziel zuzugehen.

Am Freitag, den **9. Juni 2017, 15.00 Uhr** hält Herr Chefarzt DR. med. Fritzsche vom Diakoniekrankenhaus Hartmannsdorf, im Seniorentreff Schwaneneck, Herrenstraße 21, Burgstädt einen Vortrag zum Thema

„Schlaganfall“

In Deutschland erleiden jährlich 180 von 100.000 Menschen einen Schlaganfall. Nach den Herzerkrankungen und dem Krebsleiden ist der Schlaganfall die dritthäufigste Todesursache in Deutschland. Es gibt Warnsymptome, den

Deutschland und die häufigste Ursache für die Langzeitbehinderung. Es gibt Warnsymptome, den sogenannten kleinen Schlaganfall und eine Form des Schlaganfalls, die unmittelbar zur Langzeitbehinderung führt.

Wir möchten Sie über die Behandlungsmöglichkeiten der verengten Halsschlagader informieren. Wir werden dabei auf die medikamentöse Behandlung sowie auf die offen-chirurgischen Behandlungsmethoden eingehen

Am Montag, den **15. Mai 2017, 17.00 Uhr** findet im Diakoniekrankenhaus in der Limbacher Str. 19 b in Hartmannsdorf eine Patientenveranstaltung zum Thema „Ein großes Blutbild bitte...“ mit anschließender Laborführung statt. Fragen und Antworten rund um Blutproben und Laborwerte stehen dabei im Mittelpunkt.

Bei bestehendem Interesse ist sich vorab unter der Telefonnummer: 03722/761555 bzw. E-Mail: west@diakomed.de anzumelden.

Beiträge Gesundheit

Woher kommt Quecksilber im Blut

Welche Erklärung gibt es dafür, dass einige Patienten erhöhte Quecksilberspiegel im EDTA-Blut zeigen obwohl sie kein Amalgam im Mund haben und auch keinen Fisch essen? Da Quecksilber keine physiologische Funktion hat, gilt grundsätzlich „je weniger desto besser“. Auch bei geringem Gesamt-Quecksilberspiegel im Blut ist eine Beeinträchtigung des Spurenelementhaushaltes und der endogenen antioxidativen Kapazität nicht auszuschließen.

Erhöhte Spiegel bis etwa 5 µg/l sind noch als leichte Belastung anzusehen. Für die Einschätzung ihrer Schädlichkeit ist die Belastungsdauer besonders wichtig. Handelt es sich um eine gelegentliche Exposition – zufällig zum Zeitpunkt der Blutuntersuchung – oder resultiert der Messwert aus einer permanent vorhandenen Quelle? Diese Unterscheidung erfordert

neben einer möglichen Kontrolle des Quecksilberwertes (nach etwa 3 bis 4 Monaten) eine Abklärung der individuellen Essgewohnheiten. Neben Fisch, Muscheln und Meeresfrüchten können auch zahlreiche weitere Lebensmittel mit Quecksilber belastet sein.

Eine Studie aus dem Jahr 2014 zeigte z.B. dass der Quecksilbergehalt in Gemüse im Durchschnitt ein Drittel des Gehaltes in Fisch beträgt, Geflügel und anderes Fleisch sogar 70 bis 80 Prozent. Der Belastungsgrad der Agrarprodukte hängt dabei von der Umweltbelastung ab. Obst und Gemüsesäfte sowie Weine können in Einzelfällen sogar hohe Quecksilbermengen enthalten, vor allem, wenn sie in der Nähe von Fernverkehrsstraßen, Müllverbrennungsanlagen oder Kohlekraftwerken wachsen.

Früchte können auch durch quecksilberhaltige Spritzmittel belastet sein, vor allem auch bei importierten Früchten. Die unmittelbare inhalative Belastung aus Abgasen, Kaminen oder auch über Tonerstäube (Drucker) stellen weitere mögliche Belastungsquellen dar. Eine weitere Ursache geringer aber konstanter Quecksilberspiegel kann auch der Austausch zwischen Gewebe und Blut sein. Die Quecksilberquelle stellt in diesem Fall der Gewebe-Speicherpool aus früherer Exposition dar. Diese „Quelle“ wäre nur durch eine Chelattherapie (Ausleitung) langsam abzubauen. Quelle: Institut für medizinische Diagnostik (IMD, Berlin)

Schwermetalle loswerden mit Chelattherapie

Der menschliche Körper ist mit seinem Stoffwechsel darauf eingestellt, sich von Metallen wie Zink, Eisen und Kupfer zu entgiften. Werden diese Entgiftungsmöglichkeiten durch zu hohe Metalllast überfordert oder ist die Entgiftungsfähigkeit beim individuellen Patienten nur schwach ausgeprägt, kann es zu chronischen Vergiftungen kommen. Derartige Überlastungen können unter anderem zu Symptomen wie bei Multipler Sklerose, Demenz, Chronisches Erschöpfungssyndrom, Depression, Konzentrationsstörungen, Schweißausbrüche und anderes führen.

Chelatbildner* sind Substanzen, Metalle einzufangen, an sich zu binden und über Stuhl und Urin aus dem Körper zu leiten. Sie werden mittels mehrerer Infusionen jeweils über ein bis zwei Stunden in die Armvene gegeben. Voraussetzung ist eine gute Nierenfunktion. Weil auf dem gleichen Weg auch Vitalstoffe wie Mineralstoffe und Spurenelemente „weggefangen“ werden, müssen diese während der Behandlung wieder zugeführt werden.

Chelattherapie gehört zu den alternativen Heilmethoden und wird nicht von jeder Krankenkasse erstattet, jedoch von der Bergischen Krankenkasse, von DAK HEK, IKK Südwest KKH und Securvita.

Zahnstörfelder: Ursache für angebliche Multiple Sklerose

Bericht einer Friseurin: „1998 ging es mir sehr schlecht: Ich konnte kaum noch richtig gehen und auch nichts mehr in den Händen halten. Ich war chronisch müde und hatte Funktionsstörungen. Ich konnte weder laufen noch eine Bürste halten, mir fiel alles aus der Hand. Es war eine richtige körperliche Schwäche, beim Gehen fielen zum Beispiel die Beine ab und zu aus, so dass andere Ärzte dachten, es würde auf Multiple Sklerose (MS) hinauslaufen. 1997 ging es mir so schlecht, dass ich bei fünf verschiedenen Ärzten Hilfe suchte. Auch bei mehreren Professoren stand der Verdacht auf MS im Raum. Niemand konnte mir helfen. Es wurden immer nur meine Muskelwerte untersucht und immer wieder tauchte dieses Wort „MS“ auf; und wenn es mir schlechter ging sollte ich wiederkommen. Nachdem bei mir die Zahnsanierung durchgeführt wurde, fühlte ich mich acht bis 14 Tage später wesentlich besser. Mir ging es so gut, dass ich mich auf den nächsten Operationstermin bereits freute. Ich fühle mich jetzt sehr wohl und bin wieder voll arbeitsfähig. Ich war allerdings 1997 ein ganzes Jahr arbeitsunfähig. Ich war selbständig, hatte einen eigenen Friseurladen, konnte allerdings handwerklich selbst nicht mehr arbeiten. Nachdem die Sanierung abgeschlossen war, habe ich relativ schnell meine volle Arbeitskraft zurückerhalten.“

War das nun eine echte Multiple Sklerose (MS) oder nicht? Die Symptome waren jedenfalls die gleichen. Deshalb mussten die Ärzte die Diagnose MS in den Raum stellen. Sie mögen perfekte Spezialisten sein, aber bei dieser Patientin wurde die chronisch entzündliche Belastung durch die Zahnstörfelder als Auslöser der Beschwerden verkannt. .Quelle: Deutsche Gesellschaft für Umwelt-Medizin

Gelenkentzündung durch Zahn- Bakterien

Mundgesundheit wirkt sich auf den Allgemeinzustand des gesamten Körpers aus. Eine neue Studie der Johns Hopkins University in Baltimore verdeutlichte, dass Bakterien nicht nur Parodontose auslösen, sondern zugleich am Risiko auf Entstehung einer Arthritis (chronische Gelenkentzündung) beteiligt sind. Es ging in dieser Studie mit 196 Arthritis Patienten zwar vornehmlich um das Bakterium *Aggregatibacter actinomycetemcomitans*. Studienleiter Felipe Andrade zieht aber in Betracht, dass noch andere Bakterien im Körper die Entwicklung einer Autoimmunerkrankung wie Arthritis bewirken können. Das Bakterium begünstigt die Bildung von citrulinieren Proteine im Körper. Citrulinieren Proteine sind an der Entstehung einer rheumatoiden Arthritis beteiligt. Die Citrulinierung ist ein normaler Vorgang, bei dem Proteine ihre Eigenschaften verändern und anschließend vom Immunsystem als fremd angesehen werden. Dieses bildet darauf hin Antikörper, welche das Gewebe angreifen. Die Forscher hoffen, mit diesen Erkenntnissen der Lösung, Arthritis zu bekämpfen, ein Stück näher gekommen zu sein. Eine ordentliche Zahnhygiene und regelmäßige Arztbesuche mit professionellen Zahnreinigungen können eine

Infektion durch Aggregatibacter actinomycetemcomitans verhindern. Quelle: zwo-online.info

Dicke Kinder durch Infektionen

Nicht Antibiotika, sondern Infektionen erhöhen das Risiko, das ein Kind an Fettleibigkeit erkrankt. Der häufige Antibiotika - Einsatz in der Pädiatrie geriet in den letzten Jahren in die Kritik. Der Vorwurf lautete, dass Antibiotika die Entwicklung der Darmflora nachhaltig stören würden. Dies verändere später die Verdauung der Nahrungsmittel durch die Darmbakterien, was über eine gesteigerte Resorption die Entwicklung von Adipositas fördere. So die ursprüngliche Annahme. Die Analyse eines großen US- Versicherers aus einer Studie mit 260.000 Kindern, die zwischen 1997 und 2003 geboren wurden, kommt nun zu einem anderen Ergebnis. Das Team De-Kun-Li vom Forschungszentrum von Kaiser permanente in Oakland hatte erwartet, dass Kinder, die im ersten Lebensjahr häufig antibiotisch behandelt wurden, später häufiger übergewichtig oder fettleibig wurden. Dies war nicht der Fall. Vielmehr fand Li einen Zusammenhang zwischen unbehandelten Infektionen und einer späteren Fettleibigkeit. Jede unbehandelte Infektion im ersten Lebensjahr erhöhe das Fettleibigkeits- Risiko um 25 Prozent. Je häufiger die Kinder erkrankt waren und keine Antibiotika erhielten, desto größer war das Risiko auf spätere Gewichtsprobleme. Eine Analyse von Zwillingen aus der Kohorte bestätigt diese Ergebnisse. Quelle: aerzteblatt.de

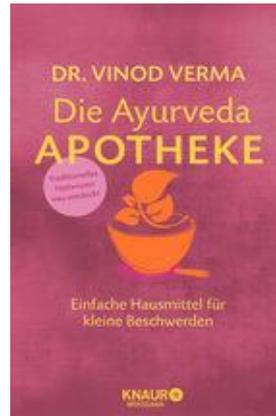
Was ist Glutathion?

Glutathion ist ein Eiweiß, das in unserem Körper wichtige Aufgaben erfüllt. Der Glutathion- Stoffwechsel ist zusammen mit anderen Stoffen Teil eines komplexen und auch genialen Systems, das unsere Gesundheit schützt und erhält. Es fördert die Entgiftung, unterstützt das Immunsystem, reguliert Entzündungen, schützt vor freien Radikalen und stärkt die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen. Umwelteinflüsse und Alterungsprozesse können unser Glutathion-System beeinträchtigen, so dass der Körper sich nicht ausreichend vor zellschädigenden „freien Radikalen“ schützen kann. Das setzt Kettenreaktionen in Gang, die gesundheitliche Probleme zur Folge haben können, unter anderem Arteriosklerose, Rheuma, Herz- Kreislauf- Krankheiten, Tinnitus, Diabetes, Krebs, grauen Star sowie degenerative Nervenerkrankungen wie Parkinson und Alzheimer. Gluthations-Mangel kann sich auch zeigen in Energieverlust, Chronisches Müdigkeits- Syndrom; auch das Burn- Out- Syndrom wird damit in Verbindung gebracht. Die Gabe von Glutathion kann medikamentöse Therapien unterstützen und Nebenwirkungen lindern. Studien haben gezeigt, dass es sinnvoll sein könnte, den Glutathion- Spiegel bereits vor operativen Eingriffen anzuheben, weil damit die Folgen des Eingriffs besser verkraftet und die Erholungsphase verkürzt werden. Literatur: Glutathion, Dootje Cramer- Scharnagl, 92 Seiten, Verlag VAK Vital

Ayurveda aus der eigenen Küche

Wer sich immer mal von der ayurvedischen Lehre der Gesundheit verwöhnen lassen wollte, ohne extra nach Indien fahren zu müssen, für den ist dieses Büchlein die

Anleitung für einen Schnupperkurs zu Hause. Schon die Definition weckt Hoffnung und Zuversicht: Es gilt den natürlichen Zustand der Gesundheit durch angemessene Ernährung und Übungen wieder herzustellen. Freilich macht das Tamtam und Klingeling, mit Öl Guss und vierhändiger Massage mehr Spaß. Aber man muss erst einmal wissen, was Ayurveda ist, um sich darin fallen zu lassen. Und das geht durchaus in der eignen Küche. Dies ist ein ayurvedisches Buch der Hausmittel mit Lösungen für Alltagsbeschwerden wie Morgensteifigkeit, ruheloser Schlaf, Niedergeschlagenheit, Unduldsamkeit und geringe Ausdauer, um nur einige zu nennen. Es geht dabei um Reinigung, Entgiftung und Verdauungsbalance. Es werden 135 Heilmittel beschrieben, die alle aus Küchenezutaten bestehen wie Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Kardamom, Basilikumblätter oder Gewürznelken. Als Werkzeug benötigt man lediglich einen Mörser oder eine Kaffeemühle zum Zerkleinern von Gewürzen und eine Reibe, wie sie in jedem Haushalt steht. Schon die Aufmachung dieses handlichen Büchleins mit viel Rosa und dunkelroter Schrift weckt Lust und Zuversicht auf wohliges guttun. Quelle: Die Ayurveda Apotheke



Feedback

Thema: Start in die vitalstoffreiche Vollwertkost

Referent: Monika Eilzer, Gesundheitsberaterin GGB

Ort: Seniorentreff Schwaneneck Burgstädt, Herrenstraße 21

Anwesende: 13 Mitglieder, 2 Gäste

Zeit: 22.4.17 10 bis 12.30 Uhr

Die Referentin überzeugte durch ihre umfangreiche Darstellung, wie sich jeder durch richtige Ernährung gesund erhält. Die Produkte auf den Großmärkten bestechen oft durch preiswerte Erzeugnisse, die jedoch meist aus Haltbarkeitsprodukten bestehen. Es sind daher oft falsche Überlieferungen an den hoch gepriesenen Lebensmitteln. Es erhebt sich deshalb die Frage, wie man sich eigentlich gesund ernährt. Vollwertkost ist angesagt. Dabei sollte sich jeder Erwachsene drei Mahlzeiten gönnen, denn die Bauchspeicheldrüse produziert das Insulin für die Verdauung beschränkt. Leute, die zuviel essen, erkranken häufig an Diabetes. Kinder essen oft zu viele Süßigkeiten und Fast Food. Bei gesunder Ernährung gewinnt die Vollwertkost an Bedeutung. Das sind Obst, Gemüse und Getreide vordergründig. Statistiken zufolge essen die Deutschen z.B. 55 bis 60 Kg Zucker/a, das bringt den Stoffwechsel durcheinander. Zum Süßen sollte also jeder lieber Honig oder auch Ahornsirup verwenden. Auch weißes Mehl ist nicht gesund. Dafür eignen sich besser Dinkel, Hirse und Hartweizen. Diese Körner enthalten in ihren Randschichten Mineralien und Vitamine. Man kann sie mit Handmühlen zerkleinern. Das normale weiße Brötchen schmeckt zwar den Meisten, ist aber nicht so gesund. Es enthält keine

Vitamine. Frittierfette, gekochtes Obst und reine Obstsäfte, vielleicht noch in der Plastflasche, sollten stark eingeschränkt werden. Dafür lieber Vollkornbrot, hart gepresste Öle, Schmand und Nüsse. Die kalt gepressten Öle aus Walnüssen und Kürbiskernen sind sehr gut und können auch roh gegessen werden. Butter ist erlaubt, denn Margarine kann auf den Haltbarmacher nicht verzichten und besitzt Zusatzstoffe, die lieber nicht gegessen werden sollten.

Die Referentin ermahnte alle viel zu trinken, wobei Wasser und Tee bevorzugt werden sollte. Im Anschluss an ihre Ausführungen wurden viele Fragen gestellt und danach gemeinsam gebrutzelt, gekocht, Säfte zubereitet und Obst als Müsli hergestellt. Das gemeinsame Essen und Trinken bereite allen viel Spaß. Astrid Lose

Impressionen von der Veranstaltung

Fotos : Wolfgang Lose

