

Petra Hopf-Seidel Krank nach Zeckenstich

Reading excerpt

[Krank nach Zeckenstich](#)

of [Petra Hopf-Seidel](#)

Publisher: Droemer Knauer Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b11830>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Allgemeine Symptome

Allen chronisch Borreliosekranken gemeinsam ist eine oft bleibende Müdigkeit, die schon morgens das Aufstehen zur Qual machen kann. Auch können die Betroffenen selten einen ganzen (Arbeits-)Tag »durchstehen«, ohne einen Mittagsschlaf oder eine andere Pause zu machen, in der sie sich hinlegen. Auch abends endet der Tag meist vor dem Fernseher bei den Abendnachrichten. Gleichzeitig ist der Nachtschlaf nicht erholsam, so dass sich das ständige Gefühl von Erschöpfung und Müdigkeit nicht mehr »abschütteln« lässt.

Viele Patienten berichten, dass sie *nach* der Borrelieninfektion anfälliger für Krankheiten jeder Art geworden sind. Vor allem grippale Infekte und Nasennebenhöhleninfektionen ziehen sich viel länger hin als noch vor der Borrelieninfektion. Auch wer-

den Impfungen schlechter vertragen (meiner Erfahrung nach vor allem die FSME-Impfung!) und auch Narkosen. Weiterhin wird von sehr vielen Betroffenen beobachtet, dass sich die Durchblutung ihrer Hände und Füße ändert. Sie bekommen sehr kalte Hände und Füße und frieren »bis auf die Knochen von innen heraus«, wie sie es nennen. Die Hautfarbe ändert sich und ist einmal weiß, dann wieder rot bis rot-blau/lila im ständigen Wechsel. Oft bleiben beim Über-die-Haut-Streichen mit einem Spatel längere Zeit weiße Striche sichtbar, was auf eine Störung der autonomen Regulation der Gefäßnerven (Vasomotoren) hinweist. Diese sogenannte neurovegetative Regulationsstörung heißt auch weiße »Hautschrift« (lat: Dermographismus albus) und ist nicht borreliose-spezifisch, da sie auch beim Sonnenbrand oder allergischen Ekzemen beobachtet werden kann. Es zeigt jedoch wie viele andere klinische Zeichen auch (wie z. B. die vermehrte Neigung zum Schwitzen und die Pupillenreaktionsstörung), dass das autonome Nervensystem und seine Steuerung bei der Borrelioseerkrankung mitbetroffen sind.

Manchmal verändert sich die Haut auch mit blau-rötlichen Schwellungen, dem Beginn des entzündlichen (infiltrativen) Stadiums einer borreliose-typischen Veränderung der Finger und Füße, der Acrodermatitis (Akren = Enden, nämlich von Armen und Beinen; Dermatitis = entzündliche Hautveränderung).

15.

Was kann ein Patient selbst für seine Gesundheit tun?

Die bestehenden *körperlichen Symptome*, wie z.B. Muskel- und Gelenkschmerzen, Spastik, Tremor oder Blasenentleerungsstörungen, sollten, so weit wie möglich, vom Arzt *symptomatisch* und schulmedizinisch korrekt behandelt werden. Näheres soll dazu hier nicht ausgeführt werden, da dies in die Verantwortung des behandelnden Arztes fällt. Jeder (Borreliose-)Kranke hat aber auch Selbstheilungskräfte in sich, die ihm helfen, mit der Erkrankung fertig werden zu können. Es gibt eine Art »inneres Gespür« dafür, was einem guttut, und was nicht. Jeder Kranke sollte deshalb immer versuchen, auf diese innere Stimme und auf seinen gesunden Menschenverstand zu hören und danach dann auch zu leben. Trotzdem möchte ich an dieser Stelle auf einige wichtige Verhaltensweisen hinweisen, die es meines Erachtens dem Organismus erleichtern, mit einer chronischen Erkrankung besser fertig zu werden.

Vermeidung von Schadstoffen, gesunde Ernährung und Sport

An erster Stelle steht natürlich die Vermeidung von schädigenden Substanzen. Dazu zählen Alkohol, der ja von Borreliosekranken meist sowieso nicht mehr gut vertragen wird, Nikotin und jede Form von Drogen. Denn das ohnehin schon stark durch die Borrelien beeinträchtigte Immunsystem sollte nicht noch zusätzlich durch giftige Stoffe belastet werden. Wichtig ist es, viel zu trinken, etwa drei Liter pro Tag, am besten Kräutertees und kohlenstoffarme Mineralwässer. Kaffee ist nicht völlig verboten, aber er sollte in Maßen - nicht Massen! - getrunken werden.

Ebenso wichtig aber sind die Maßnahmen einer allgemeinen gesunden Lebensführung, die sicher jedem geläufig sind und die ich deshalb hier nur kurz erwähnen möchte: Dazu gehört eine gesunde ausgewogene Ernährung, auf die ich im Weiteren noch etwas näher eingehen werde. Denn frische, d. h. möglichst nur gedünstete und nicht »verkochte« Nahrungsmittel spenden die gesunden Vitamine und gut verträglichen Nahrungsbausteine, die den Borreliosepatienten helfen können, ihr Immunsystem wieder zu stabilisieren. Die Vorteile von heimischen Gemüse- und Obstsorten liegen auf der Hand, denn frisches (Bio-)Obst und Gemüse, das nach kurzen Wegen auf dem regionalen Markt zum Verkauf bereitliegt und das man immer entsprechend der jeweiligen Jahreszeit auswählen und essen sollte, ist für uns alle am verträglichsten. Was die Art der Ernährung betrifft, ist die sogenannte »Mittelmeerkost« mit ihrem Schwerpunkt auf frischen Salaten, zubereitet mit kaltgepresstem Olivenöl, Kräutern und Gewürzen, viel Frischobst sowie Fisch statt Fleisch zu bevorzugen. So zu essen,

ist zwar für alle gesund, für Borreliosekranke aber besonders empfehlenswert. Tabu sein sollten Fertiggerichte und Dosen Gemüse sowie Nahrungsmittel mit Konservierungsstoffen. *Warnen* möchte ich vor (Schweine-)Fleisch, süßen Backwaren, Mehlspeisen oder Hefeprodukten. Auch Frittiertes und besonders Fetthaltiges wie Wurst oder Schokoladenaufstriche sowie Kokos- und Sonnenblumenöl sollten gemieden werden. Stattdessen sollten in der heimischen Küche Raps-, Färberdistel- und Leinöl mit ihren mehrfach ungesättigten Fettsäuren verwendet werden. Für das Wohlbefinden unerlässlich ist auch eine regelmäßige, aber ohne Leistungsanspruch durchgeführte sportliche Aktivität, am besten mit Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren, Walken, Schwimmen, im Urlaub auch Bergwandern oder Skilanglauf.

Günstig für Borreliosekranke ist auch ein regelmäßiger Saunabesuch.

Es wirkt sich auch günstig aus, wenn man sich für seinen Urlaub Ziele mit einem *Reizklima* wie die Berge, die Nordsee oder Ostsee wählt, da dadurch das Immunsystem ebenfalls positiv stimuliert werden kann. Jeder Klimawechsel wirkt sich immer auch auf das Immunsystem aus, wobei aber heiße, feuchte, sonnenintensive Länder wie z.B. die Länder in Südostasien eher eine zusätzliche körperliche Belastung darstellen. Allein schon eine starke UV-Strahlung - z.B. beim Skifahren in großen Höhen! - wirkt immunschwächend, was man durch das »Aufblühen« von Herpesbläschen an der Lippe ganz anschaulich beobachten kann. Länder mit trockener Hitze wie Ägypten oder Tunesien hingegen werden von den Patienten immer wieder als wohltuend empfunden, da sie in diesen Klimata meist weniger Muskel- und Gelenkschmerzen haben.

Die Suche nach Ursachen für Magen-Darm-Beschwerden

Ein großer Teil der Beschwerden, die irrtümlich in den großen Topf »Borreliose« geworfen werden, haben oft ganz andere Ursachen, nach denen man als Betroffener zusammen mit seinem Arzt natürlich akribisch suchen sollte. Und das ist oft »Detektivarbeit«!

Das gilt vor allem für das große Feld von Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall, die sogenannten gastrointestinalen Beschwerden.

Denn viele Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien entstehen z.B. durch den ganzjährigen Verzehr von exotischen Früchten, für die unser Magen-Darm-Trakt aber gar nicht vorbereitet ist. So lag bei einer Patientin die Ursache ihres ständigen Durchfalles in ihrer Vorliebe für die tägliche Kiwi und Ananas zum Frühstück.

Manche leiden über Jahre - ohne es zu wissen - an einer *Unverträglichkeit für Lactose oder Fructose*. Diese in so vielen Lebensmitteln enthaltenen Milch- bzw. Zuckerbestandteile verursachen nach »Diätfehlern«, wie z.B. nach einem Sahnekuchen bei Lactoseunverträglichkeit, sehr viel Blähungen, Durchfall und Bauchschmerzen. Ob das bei einem selbst zutrifft, kann man bequem zu Hause mit einem Atemtest-Set, das die entsprechenden Labore zur Verfügung stellen (z.B. Ganzimmun, Mainz), sehr leicht überprüfen. Weiß man erst einmal Bescheid, dass man keine Lactose oder Fructose verträgt, kann man sich mit lactosefreien Milchprodukten (z.B. Minus L) oder mit Sojaprodukten statt mit Normalmilchprodukten ernähren, und das Problem Blähungen und Bauch-



Petra Hopf-Seidel

[Krank nach Zeckenstich](#)

Borreliose erkennen und wirksam
behandeln

320 pages, pb
publication 2008



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com