

BORRELIOSE

bekommt man, wenn man seiner Gesundheit zuliebe in die Natur geht

Von Lutz Biesterfeld



Wie eine Zecke aussieht, muss ich wohl keinem mehr beschreiben, auch dass sie 4 Jahre bis zur Geschlechtsreife brauchen und damit 4x die Chance haben, sich die für uns so gefährlichen Borrelien anzueignen, wohl auch nicht.

Vielleicht ein Wort zu ihrer Jagdmethode. Die beliebteste ist, sich auf Gräser zu setzen und sich von der Beute abstreifen zu lassen. Sich von Bäumen fallen lassen, geht auch, aber nicht auf Spaziergänger. Besser ist es, über einem Lagerplatz von Warmblütern aufzusteigen und dann gezielt herabzusegeln. So hatte ich einmal, am Tisch unter der Plane am Bogenplatz sitzend, das Gefühl, eine Mücke landet schwungvoll auf meinem Handrücken. Es war dann aber ein kleines rundes Tierchen, das zielstrebig und gar nicht mal so langsam auf den Ärmel zukrabbelte. Ich konnte es abstreifen und zerquetschen. Wenn die Zecke an euch hängt, ist das kein Grund zur Panik oder übereilten Reaktion. Die Borrelien in der Zecke warten das erste ankommende Blut im Magen ab, um sich auf den Wirt vorzubereiten (Hirsch, Hund, Mensch...). Das dauert in der Regel 12 Stunden. Dann erst beginnt der Borrelien-Umzug. Meine Abwehrmittel gegen Zecken sind Aloe Vera und Niem und das Zedernholz meiner Pfeile. Deren Reste z. B. lege ich in die frisch gewaschenen Hosen im Schrank.

Erwischt!

Das hätte ich mal bei allen Hosen machen sollen. So hatte ich eine gute braune zu einem Fototermin Ende Juli 2011 bei Kunden an, die dann mit mir in den Wald gefahren sind, um dort Fotos zu machen. Dabei saß ich mit ihnen auf der Erde und hatte am Abend keine Zeit mich abzusuchen. Das Mistvieh wurde dann erst 3 oder 4 Tage später beim Massieren entdeckt.

An der Hüfte, im Hosenbundbereich. Wir haben sie rausgezogen und ich lebte normal weiter. Am Sonntag ging ich Schwimmen (da habe ich mich ein wenig unterkühlt), und am Montagabend bin ich früh ins Bett, ich fühlte mich krank, schwitzte auch in der Nacht. Dienstag war ich fast tot, schwitzte die nächste Nacht noch einmal 4 T-Shirts und einen Satz Bettwäsche durch. Mittwoch früh war ich dann beim Arzt. Ich saß da im Wartezimmer wie ein alter Mann. Dem Arzt zeigte ich den roten Einstich und er gab mir Antibiotika. Dann ging es sehr schnell aufwärts, körperlich, und zu einem Level auch an geistiger Klarheit, den ich vorher selten hatte.

Die Schwäche, die ich da erleben durfte, hätte ich auch als Warnschuss des Lebens sehen können, mir diese unselige Bogenschießmaschine nicht zu kaufen, genauso wie das Ticket von dem Autobahnblitzer, das in der Woche darauf ankam. Aber ich war ja wieder gesund und nahm das neue Projekt in Angriff. Ich steckte viele Stunden an Pfeilbau und andere Arbeiten hinein, Werbung, gefahrene Kilometer, eine kurze, aber anstrengende Beziehung Anfang 2012. Ich war wieder Hansdampf in allen Gassen, bewegte mich in den vielen Bereichen meiner Geldquellen – ebenso, wie sich die Borrelien auch in vielen Bereichen meines Körpers bewegten. Auch schlief ich 1–2 Stunden täglich länger als in den vorhergehenden Jahren. Gemerkt hat es Sommer 2012 die Frau, die mir das Buch von Wolf-Dieter Storl „Borreliose natürlich heilen“, besorgte.

Die Borrelien bewegen sich nicht nur im Körper, sie können ihre Oberfläche verändern, um nicht von der Immunabwehr erkannt zu werden. Bei einem Angriff mit Antibiotika kugeln sie sich ein und warten ab.

Sie wandern zu Körperteilen, die kühler sind, (35°C mögen sie) und gehen in die Gelenke, um sich am kaputten Knorpelgewebe zu erfreuen.

Trotz Beziehungsstress und allem habe ich nie das Fitnesstraining mit Saunabesuch und auch die Gymnastik zuhause vernachlässigt, was gut für mich war. Denn wie kommt die Bakterie an altes Knorpelgewebe? Sie sorgt dafür, dass sich der Wirt weniger bewegt. Sie kriecht in die Muskelzellen und erzeugt Mattigkeit und Schmerzen wie Muskelkater. Wenn man dem nachgibt, liegt man nur faul Zuhause rum, bewegt sich sparsam und wird immer kaputter. Erst wenn man sich anstrengt, merkt man, dass die Kraft doch noch da ist. Obendrein kann man den Knorpelaufbau durch Glucosamin- und Chondroitin-Gaben unterstützen. Den Stoff gibt es mit Omega-3-Fischöl in Kapseln. Für Gelatine zerkaut man täglich ein paar Gummibärchen. Nicht auch die Kapsel zerkauen: schmeckt wie Garnele ganz unten!

Knorpelbildende Maßnahmen werden von Wolf-Dieter Storl auch empfohlen, genauso wie Hitze und viel Bewegung. Er empfiehlt als Medizin die Karde (Weberdistel). Die Tinktur wird aus der einjährigen Wurzel der zweijährigen Pflanze gewonnen und in Alkohol gelöst. Von meinem Apotheker bekomme ich eine Tinktur, die nebenbei auch Artemisia enthält. Richtig, Artemis, die Göttin der Jagd. Wirkt gegen Mikroben. Wir haben ja 10-mal mehr Mikroben am Leib als Körperzellen, und einige davon beeinflussen den Menschen nicht zu seinen Gunsten. Mir hilft es, klarer zu denken, ich bin etwas besser strukturiert seitdem und kann einige Dinge in meinem Leben nun besser ordnen.

Auf der Buchmesse in Leipzig 2013 kam ich auf das Buch von Claudia Lietha „Borreliose – und dennoch hab' ich tausend Träume“. Die junge Autorin erkrankt mit 15 und leidet jahrelang, weil erst keiner die Krankheit erkennt. Sie muss arbeiten, obwohl ihr dauernd schlecht wird und sie oft genug einschläft. Auch in der Schule machen ihr die Mitschüler Stress, weil sie ihr die Krankheit nicht ansehen. Sie ist halt etwas schlanker, hat eine helle Haut, und durch das ewige Fieber sind die Wangen leicht gerötet. Die Matura schafft sie mit der Hilfe von Freunden Jahre später und das Studium wird zur Qual, weil das System keine Rücksicht auf ihre Krankheit nimmt.

Ich bin leserisch im ersten Drittel, und der Hypochonder in mir lebt voll auf. Plötzlich habe ich wieder alle Symptome von der Mattigkeit bis hin zu einer Ladung verschwitzter Wäsche täglich. Langsam geht es mir besser und ich beginne zu hoffen. Wenn die Borrelien absterben, überschwemmen sie den Körper noch mal richtig mit Giften, so dass es einem echt schlecht geht.

Lietha schreibt ausführlich über die Therapien, den Rhythmus von Antibiotika-Gaben, und über Nahrungsergänzung. Borrelien sind Vitamin-Räuber. So hilft ihr auch eine Umstellung zu basischer Ernährung. Viel Gemüse, wenig Fleisch. Mir als Mann reichen trotz Sport weniger als 75g/Tag. Aber dass der Nahrungsbedarf nicht in erster Linie von der Bewegung, sondern von der Art der Mikroben, die die Verdauung machen, abhängt, ist eine andere Geschichte. Ihr Buch enthält Beschreibungen der Therapien, Listen der Nahrungsergänzung,

medizinischen Kommentar eines Arztes und die Überlegung: „Was wäre, ich wäre gesund und würde mich jetzt infizieren?“ Sie würde 3 Monate Auszeit von ihrer Arbeit nehmen, ihre Ernährung umstellen und die Therapie machen. 12 Wochen Behandlungszeit sind nicht viel für eine Borreliose, auch wenn US-Mediziner auf Druck von Versicherungen anderes in ihre Gutachten schreiben.

Wolf Dieter Storl geht in seinem Buch auf die Verwandtschaft der Spirochäten zu denen der Syphilis ein, die die Seefahrer aus Amerika mitbrachten, und die auch 6 bis 8 Wochen nach der Infektion heftige Schwitzattacken auslösen. Da deren Erreger keine Resistenz gegen Antibiotika entwickelt haben, ist diese Geißel der Menschheit allerdings fast ausgerottet.

Er erklärt auch deutlich den Wandel vom sexuell freien und frivolem Mittelalter zur pruden (franz.: Vorsicht), hochgeschlossenen und schattenliebenden Renaissance.

Auch wenn der Autor seine Geschichte schreibt, so sind doch Beschreibungen von Stoffen und wissenschaftliche und geschichtliche Auszüge in grauen Kästen deutlich abgegrenzt.

Empfehlen kann ich beide Bücher, den Storl für Leute, die die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit nicht beim Arzt abgeben wollen, und Lietha für alle, die sich über einen Menschen in ihrer Umgebung aufregen, bei dem alles so langsam geht, der viel schaffen möchte und doch alles verpennt.

Sie schließt ihr Buch mit dem Ratschlag an alle Eltern: „Schicken sie ihre Kinder nicht ungeschützt nach draußen, lassen sie die Zecke auf Erreger untersuchen und gehen sie sofort zum Arzt, wenn verdächtige Symptome auftreten. Eine schwere Borreliose kann nicht nur das Leben ihres Kindes zerstören, sondern auch das ihrer ganzen Familie.“

Was erwartet mich auf einem Live Rollenspiel? Wo finden diese Veranstaltungen statt? Und Was soll ich bloß anziehen? All das sind Gedanken, die einen Neuling zu Recht beschäftigen. Antworten auf diese und weitere Fragen gibt das Buch *LARP - Einstieg in ein phantastisches Hobby*. Es erklärt die wichtigsten Begriffe, stellt unterschiedliche Spielvarianten und Darstellungsmöglichkeiten vor und gibt Tipps zur erforderlichen Ausrüstung. Das Buch soll Einsteigern beim Start in das Hobby helfen und auch dazu anregen, einen ganz eigenen Spielstil zu finden.

Militär und Reenactment

Aus dem Inhalt:

- Schlachten
- Warfare
- Waffen und Rüstung
- Reenactment
- Gruppen
- Bauleitungen u.v.m.!

NEU!

für nur **6,90 €**

www.karfunkel-verlag.de/shop

Karfunkel Verlag • Marienhöhe 1 • 74706 Osterburken