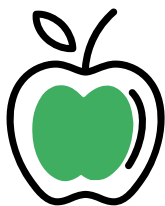


DR. ANDREA FLEMMER

AUTOIMMUN ERKRANKUNGEN

*Das kann ich
selbst tun*



Darmgesundheit fördern
Das Immunsystem natürlich stärken
Gut mit Stress umgehen

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen: Alle Behandlungs- und Selbsthilfemaßnahmen

| | |
|--|-----------|
| Achtsamkeit im Alltag | Seite 85 |
| Antientzündliche Ernährung | Seite 56 |
| Bewegung | Seite 74 |
| Darmflora aufbauen | Seite 36 |
| Darmschleimhaut sanieren | Seite 38 |
| Entzündungen hemmen | Seite 54 |
| Ergotherapie | Seite 29 |
| Ernährungsberatung | Seite 32 |
| Heilfasten | Seite 67 |
| Heilkräuter und Gewürze | Seite 91 |
| Immunsuppressiva | Seite 26 |
| Kälte und Wärme | Seite 73 |
| Ketogene Ernährung | Seite 64 |
| Kneippische Anwendungen | Seite 73 |
| Medikamente | Seite 25 |
| Mindfulness-Based Stress Reduction | Seite 87 |
| Nährstoffe | Seite 71 |
| Naturheilkundliche Behandlung | Seite 49 |
| Physiotherapie | Seite 30 |
| Saunagang | Seite 74 |
| Spaziergänge | Seite 73 |
| Stammzellentherapie | Seite 106 |
| Stress abbauen | Seite 83 |
| Yoga | Seite 82 |

DR. ANDREA FLEMMER

AUTOIMMUN ERKRANKUNGEN

Das kann ich
selbst tun

Darmgesundheit fördern
Das Immunsystem natürlich stärken
Gut mit Stress umgehen

4 VORWORT

7 AUTOIMMUNKRANKHEIT UND WAS MAN HEUTE DARÜBER WEISS

8 Ursachen und Auslöser

10 Immunantwort: fehlerhaft

11 Ursache: unklar

13 Häufigkeit: ansteigend

16 Auslöser kennen

24 Behandlungsmöglichkeiten

24 Rasche Diagnosestellung

25 Medikamente, die auf das Immunsystem wirken

29 Psychotherapie

29 Ergo- und Physiotherapie

32 Ernährungsberatung

33 Achtung vor Wunderheilern

35 DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

36 Den Darm stärken

36 Darmflora und Autoimmunerkrankungen

38 Wenn die Darmwand geschädigt ist: Leaky Gut

55 Wenn Entzündungen schwächen: Silent Inflammations

61 Mit Ernährung Abwehrkräfte steigern

64 Spezielle Ernährungsformen unter der Lupe

71 Das Immunsystem unterstützen

71 Wichtige Nährstoffe

73 Die stärkende Kraft von Kälte und Wärme

| | |
|-----|---|
| 74 | In Bewegung kommen |
| 76 | Warum Bewegung so wichtig ist |
| 79 | Hauptsache, in Bewegung bleiben |
| 83 | Gut mit Stress umgehen |
| 85 | Warum Stressentschärfung so wichtig ist |
| 87 | Anti-Stress-Training |
| 91 | Heilkräuter und Gewürze |
| 92 | Gewürze, die bei Autoimmunkrankheiten helfen |
| 94 | Heilpflanzen, die bei Autoimmunkrankheiten helfen |
| 101 | AUS DER FORSCHUNG |
| 101 | Diabetes mellitus Typ 1 |
| 105 | Multiple Sklerose |
| 111 | Psoriasis |
| 114 | Rheumatoide Arthritis |
| 116 | Morbus Bechterew |
| 117 | Lupus erythematodes |
| 118 | Morbus Crohn und Colitis ulcerosa |
| 123 | Zöliakie |
| 125 | Methoden, die bei mehreren Autoimmunkrankheiten helfen |
| 128 | WICHTIGE ADRESSEN |
| 132 | STICHWORTVERZEICHNIS |

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Multiple Sklerose, Hashimoto, Schuppenflechte oder rheumatoide Arthritis: Autoimmunerkrankungen nehmen immer weiter zu, und inzwischen verstehen wir immer besser, wie und warum sie entstehen. Inzwischen sind 140 Autoimmunkrankheiten bekannt. Auch das Spektrum der erkrankten Organe ist groß, letztlich kann jedes Organ oder Gewebe Ziel einer Autoimmunerkrankung werden.

Heute können die Beschwerden gelindert, die Schädigung der betroffenen Organe hinausgezögert und der Verlauf in manchen Fällen sogar ganz aufgehalten werden. Ärztinnen und Ärzte stellen dazu wirksame entzündungshemmende und das Immunsystem unterdrückende Medikamente zur Verfügung.

Neben der Therapie mit Cortison und Immunsuppressiva gibt es zum Glück zahlreiche Selbsthilfemaßnahmen, die Ihnen das Leben erleichtern und die Ihnen ein Stück Lebensqualität zurückgeben!

Ich habe für Sie aktuelle und unabhängige Informationen zu ergänzenden Behandlungsmöglichkeiten aus konventioneller und Erfahrungsmedizin zusammengestellt und neue wissenschaftliche Studien ausgewertet – sie reichen von einer entzündungshemmenden Ernährung über die Heilkraft von Pflanzen bis hin zu Anti-Stress-Maßnahmen. Sachlich, verständlich und praxisnah lautet dabei meine Devise. Die in diesem Buch vorgestellten Selbsthilfemaßnahmen sollen Ihre individuelle ärztliche Beratung sinnvoll ergänzen – denn gut informiert fällt es leichter, bei Arzt oder Ärztin die richtigen Fragen zu stellen und alle Möglichkeiten der Selbsthilfe für sich zu nutzen.



Dass Sie mit und trotz Ihrer Erkrankung das Leben genießen,
wünscht Ihnen

Ihre

Andrea Flemming

AUTOIMMUN- KRANKHEIT UND WAS MAN HEUTE DARÜBER WEISS

In diesem Kapitel erfahren Sie, was die Wissenschaft heute über Ursachen und Auslöser von Autoimmunerkrankungen weiß, und lernen die zahlreichen medizinischen Behandlungsmöglichkeiten kennen – von der medikamentösen Therapie bis zur Ernährungsberatung.

Ursachen und Auslöser

Bei einer Autoimmunerkrankung greift das Immunsystem gesundes Gewebe an und nicht, wie eigentlich vorgesehen, Fremdkörper.

Unter Autoimmunerkrankungen versteht man Fehlsteuerungen unseres Immunsystems, bei der körpereigene Strukturen angegriffen werden: Das Immunsystem, das uns, wenn es intakt ist, vor Viren, Bakterien, Parasiten oder sonstigen Fremdstoffen schützt, kann bei Vorliegen einer Autoimmunerkrankung nicht mehr zwischen fremden und körpereigenen Strukturen unterscheiden – und greift gesundes Gewebe an. Es startet eine Entzündungsreaktion gegen diese vermeintlich „gefährlichen“ Stoffe, um sie unschädlich zu machen. Diese Entzündung zerstört das Gewebe und führt zu Beschwerden.

Praktisch jeder Teil des Körpers kann von einer Autoimmunerkrankung betroffen sein. Man kann Autoimmunerkrankungen dementsprechend in drei Gruppen aufteilen:

1. Organspezifische Krankheiten: In diesen Fällen werden bestimmte Organe bzw. Gewebestrukturen vom Immunsystem angegriffen. Dazu gehören:

- Colitis ulcerosa (Autoantikörper (AAk) gegen die Darmschleimhaut)
- Diabetes mellitus Typ 1 (AAk gegen Inselzellen der Bauchspeicheldrüse)
- Morbus Basedow (AAk gegen TSH-Rezeptoren der Schilddrüse)
- Multiple Sklerose (AAk gegen die Myelinscheide der Nervenfasern)
- Pemphigus vulgaris (AAk gegen die oberste Hautschicht)

2. Systemische Krankheiten oder nicht-organspezifische Krankheiten: Darunter fallen systemisch-entzündliche, also den ganzen Körper betreffende Erkrankungen. Dazu gehören:

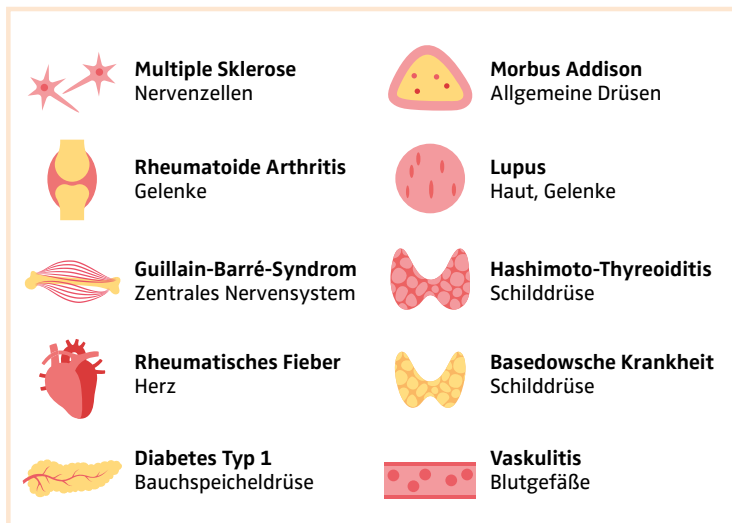
- Lupus erythematodes (Reaktionen gegen zahlreiche Organe)
- Polymyositis (Entzündung der Muskulatur)

- rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthritis, Gelenkrheuma)
- Sklerodermie (Bindegewebsverhärtung von Haut, Gefäßen und inneren Organen)
- systemische Vaskulitiden (Entzündung der Gefäße)

3. Intermediäre Krankheiten: Die Übergänge zwischen organspezifischen und systemischen Autoimmunerkrankungen sind manchmal fließend. Die Hashimoto-Thyreoiditis ist beispielsweise eine Erkrankung der Schilddrüse, die sich jedoch in der Regel auf viele Bereiche des Körpers auswirkt.

Wie schwer der Verlauf einer Erkrankung im Einzelfall ist, hängt unter anderem von der Erkrankung selbst, den betroffenen Organsystemen und auch dem allgemeinen Gesundheitszustand des betroffenen Menschen ab.

Schätzungsweise zehn bis 15 Millionen Deutsche sind betroffen von einer Autoimmunerkrankung.



Einige Autoimmunerkrankungen und wo sie lokalisiert sind

Ein Molekül ist ein Teilchen, das aus zwei oder mehreren verbundenen Atomen besteht.

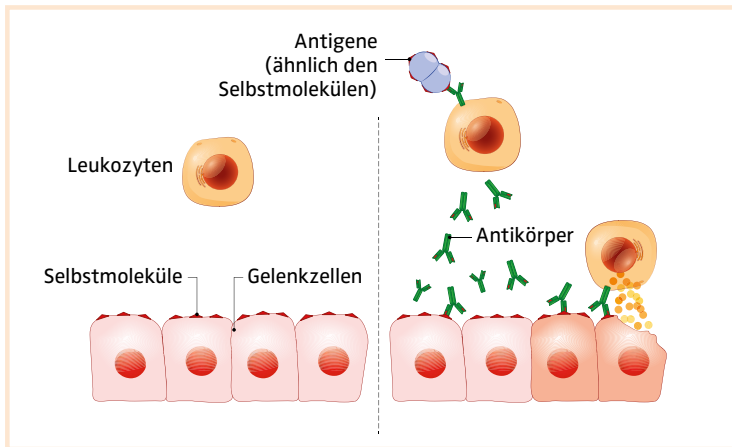
Immunantwort: fehlerhaft

Sie haben es schon gelesen: Unser Immunsystem hat die Aufgabe, unseren Körper gegen gefährliche Organismen oder Fremdstoffe zu verteidigen. Zu den Organismen zählen Bakterien, Viren, Parasiten (z. B. Würmer), bestimmte Krebszellen, aber auch transplantiertes Gewebe. Diese Organismen oder Körpersubstanzen sind mit Molekülen ausgestattet, die unser Immunsystem erkennen kann und die eine Reaktion des Immunsystems hervorrufen können. Diese Moleküle werden auch als Antigene bezeichnet. Antigene können sich in einer Zelle oder auf deren Oberfläche befinden oder Bestandteil eines Virus sein.

Auch körpereigene Gewebezellen können Antigene haben. Bei gesunden Menschen reagiert das Immunsystem nur auf Antigene von fremden oder gefährlichen Substanzen, nicht aber auf Antigene körpereigener Gewebe. Manchmal arbeitet das Immunsystem jedoch fehlerhaft und erkennt Antigene körpereigener Gewebe als fremd – und stellt dagegen Antikörper her, die bestimmte Zellen oder Gewebe des Körpers angreifen. Diese fehlerhafte Immunantwort wird als Autoimmunreaktion bezeichnet; diese kann wiederum eine Autoimmunerkrankung auslösen. Häufige Folgen von Autoimmunerkrankungen sind chronische Entzündungen, funktionelle Störungen von Knochen, Gelenken und Organen oder starke Schmerzen.

Das Vorhandensein von Autoantikörpern im Blut bedeutet nicht immer, dass wir krank werden.

Übrigens: Viele Menschen produzieren nur sehr kleine Mengen von diesen Autoantikörpern, die dann auch keine Autoimmunerkrankung auslöst. Das Vorhandensein von Autoantikörpern im Blut bedeutet also nicht, dass wir krank sind.



Links ein normales Immunsystem, rechts die Auswirkungen der Autoimmunerkrankung

Ursache: unklar

Weltweit wird intensiv nach den Gründen gesucht, warum sich das Immunsystem selbst einschaltet und gesundes Gewebe zerstört. Definitive Antworten gibt es bis heute nicht.

Die Entstehung von Autoimmunerkrankungen kann wohl am ehesten mit einem sogenannten Risikofaktor-Modell (engl. „bad luck and bad genes“) beschrieben werden. Als sicher gilt, dass folgende Faktoren Einfluss auf die Entstehung von Autoimmunerkrankung haben:

- **Genetische Veranlagung:** Sicher ist, dass Vererbung einer der Faktoren ist, die Autoimmunerkrankungen auslösen können.
- **Viren und Infektionen:** Manche Menschen haben Gene, die sie etwas anfälliger für die Entwicklung einer Autoimmunerkrankung machen. Bei ihnen kann die Krankheit durch einen Auslöser, etwa eine Virusinfektion, angeregt werden.
- **Stress:** Wenn Betroffene beruflich oder privat stark gefordert sind oder unter akutem großem Stress stehen, treten häufig die ersten Schübe auf.
- **Umwelt- und Lebensstilfaktoren:** Auch das Leben, das Sie führen – ob Sie z. B. rauchen, wie Sie sich ernähren oder ob Sie

Die genaue Entstehung von Autoimmunerkrankungen ist nach wie vor ein Rätsel.

bei der Arbeit oder privat verschmutzter Luft und Chemikalien ausgesetzt sind – spielt mit einer hohen Wahrscheinlichkeit eine wichtige Rolle bei der Entstehung und dem Fortschreiten von Autoimmunerkrankungen. Hierzu zählen auch bestimmte Medikamente oder Umwelthormone.

- Darüber hinaus gilt: Mit einem Anteil von schätzungsweise 78 Prozent sind Frauen im Vergleich zu Männern auffallend oft von Autoimmunerkrankungen betroffen. Und in Industrienationen treten diese häufiger auf als in Entwicklungsländern.
- Man geht davon aus, dass nicht nur ein einzelner Erreger, sondern viele Auslöser, die zusammentreffen, die Erkrankung verursachen. Mehr dazu und zu weiteren Triggern lesen Sie ab Seite 16.

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa:

Keine klassischen Autoimmunerkrankungen

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) sind keine klassischen Autoimmunerkrankungen, haben allerdings mit dem Immunsystem zu tun, sind also immunassoziiert: Bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa wird davon ausgegangen, dass eine Barriere-Störung im Darm vorliegt (siehe Seite 38), die zu der Reaktion des Immunsystems und damit zur Entzündung beiträgt. Die Darmschleimhaut hält Bakterien und Keime normalerweise davon ab, aus dem Darm weiter in den Körper zu gelangen. Bei CED funktioniert diese Barriere nicht richtig: Bakterien und anderen Fremdstoffen gelingt es, diese Grenze zu überschreiten. In der Folge wird das Immunsystem aktiviert und die Darmentzündung entsteht.

CED haben allerdings, wie Autoimmunerkrankungen, immer mehrere Ursachen. Eine erbliche Veranlagung sowie Faktoren von außen haben ebenfalls Einfluss auf die Entstehung einer CED. Alle im Folgenden aufgeführten Maßnahmen der Selbsthilfe sind also auch für diese Erkrankungen wirkungsvoll.

Häufigkeit: ansteigend

In westlichen Ländern erkranken etwa fünf bis acht Prozent der Bevölkerung an einer Autoimmunkrankheit. Die häufigsten sind Schuppenflechte (Psoriasis), rheumatoide Arthritis und die autoimmune Schilddrüsenerkrankung Hashimoto-Thyreoiditis. Schätzungsweise zehn bis 15 Millionen Menschen sind heute in Deutschland betroffen; Hashimoto ist die häufigste Autoimmunerkrankung.

Die Studie einer Krankenkasse ergab, dass allein zwischen den Jahren 2012 und 2018 der Anteil gesetzlich krankenversicherter Personen in Deutschland, die unter mindestens einer dieser Autoimmunerkrankungen leiden, von 3,5 auf 4 Prozent angestiegen ist. 2018 waren es etwa 500.000 Menschen mehr als 2012. Am stärksten nahm Morbus Crohn, eine immunassoziierte Krankheit, mit einem Plus von 25 Prozent zu. Auch weltweit steigt die Zahl der Autoimmunkrankheiten.

Fakt ist also: Immer mehr Menschen erhalten die Diagnose Autoimmunerkrankung. Forscherinnen und Forscher sind sich aber nicht sicher, ob es wirklich daran liegt, dass die Krankheiten häufiger werden oder daran, dass wir sie heute besser erkennen und es deswegen mehr Diagnosen gibt.

DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

Ihnen stehen eine ganze Reihe von Selbsthilfemaßnahmen zur Verfügung, mit denen Sie Ihrer Erkrankung wirksam begegnen können: Die Umstellung der Ernährung ist hilfreich, denn manche Lebensmittel können die Produktion von Entzündungsstoffen hemmen oder fördern. Bewegung wirkt der verminderten Beweglichkeit entgegen. Positive Effekte hat es auch, wenn Sie Stress abbauen oder Entspannungstechniken erlernen. Mehr dazu lesen Sie im folgenden Kapitel.

Den Darm stärken

Der Begriff Darmflora, auch Mikrobiota oder Mikrobiom des Darms genannt, bezeichnet Mikroorganismen, die den menschlichen Darm besiedeln.

Der Darm ist so etwas wie der Sitz des Immunsystems und spielt folglich bei der Entstehung von Autoimmunerkrankungen eine entscheidende Rolle: Eine gesunde Darmflora schützt vor Autoimmunprozessen, dagegen kann eine kranke Darmflora sie geradezu fördern. Der Begriff Darmflora, auch Mikrobiota oder Mikrobiom des Darms genannt, bezeichnet alle Mikroorganismen, die den menschlichen Darm besiedeln. Das sind 99 Prozent aller Bakterien, die im und auf dem menschlichen Körper leben.

Darmflora und Autoimmunerkrankungen

Eine ungesunde Darmflora hat viele negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Welche Störungen möglicherweise zu Autoimmunprozessen führen können, untersuchte ein Forscherteam um Prof. Dr. Dirk Elewaut von der belgischen Universität Gent. Sie fanden heraus, dass beispielsweise die starke Vermehrung eines bestimmten Darmbakteriums vom Clostridientyp im Darm zu Veränderungen im Lymphgewebe führen kann. Diese führen dann zur Bildung von Antikörpern, die wiederum unkontrolliert Organe und Gewebe angreifen. Das könnte etwa bei Multipler Sklerose und Lupus erythematodes der Fall sein. Haben also junge Menschen einen hohen Clostridienanteil im Darm, kann daraus im späteren Verlauf des Lebens eine Autoimmunkrankheit entstehen.

Zu einem ähnlichen Ergebnis kamen Forscher der US-Universitäten Harvard Medical School und New York University – allerdings bisher nur im Tierversuch: Keimfrei aufgewachsene Mäuse entwickelten keine rheumatoide Arthritis. Erst als die Tiere im Alter von drei Wochen Clostridienbakterien ausgesetzt wurden, bekamen sie die Krankheit. Aber nicht das Bakterium selbst führt zu den krankhaften Autoimmunprozessen. Professorin Hsin-Jung Joyce Wu von der Harvard Medical School bringt es so auf den

Punkt: „Das Bakterium kreiert ein Umfeld, in dem die genetische Veranlagung (zu z. B. rheumatoider Arthritis) freie Bahn hat. Es ist eine Interaktion zwischen Genetik und Umwelt.“ Wer also keine genetische Veranlagung zu einem derartigen Gesundheitsproblem hat, kann unter Umständen sehr gut mit einem Clostridienbefall leben und bekommt nie eine Autoimmunerkrankung.

Eine weitere Untersuchung aus dem Jahr 2013 erhärtet den Verdacht, dass es einen Zusammenhang zwischen unserer Darmflora und der Entstehung von Autoimmunerkrankungen gibt. Damals gelang es Forschern des NYU Langone Medical Center und der New York University School of Medicine, Veränderungen in der Darmflora von Menschen mit Arthritis zu entdecken. Dafür untersuchten sie Stuhlproben von 42 Patientinnen und Patienten sowie 28 gesunden Erwachsenen und stellten fest, dass Menschen mit Arthritis eine wesentlich höhere Bakterienanzahl vom Typ Prevotella im Darm hatten. Dabei handelte es sich um andere Prevotellastämme als jene, die in einer gesunden Darmflora zu finden sind.

Forscher vom Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung entdeckten zudem Folgendes: Bringt man gesunde Darmbakterien aus dem Verdauungstrakt ausgewachsener Mäuse in den Verdauungstrakt von Jungtieren, schützt das Letztere vor Diabetes Typ 1. Von den unbehandelten Tieren entwickelten 85 Prozent Diabetes Typ 1, während nach dem Transfer der Darmbakterien nur noch 25 Prozent erkrankten. Überraschend war dabei die Erkenntnis, dass die Darmbakterien offenbar auch Einfluss auf das Hormonsystem der Tiere hatten. Auf diese Weise konnte die Entstehung der Autoimmunerkrankung verhindert werden.

Der menschliche Darm stellt einen wichtigen Teil des Immunsystems dar, und ein gestörtes Darmimmunsystem spielt offensichtlich eine wesentliche Rolle bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Autoimmunerkrankungen.

Ein gestörtes Darmimmunsystem spielt eine wichtige Rolle bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Autoimmunerkrankungen.