

Wie leben mit einer Autoimmunerkrankung?

Der menschliche Körper ist ein Wunder an Lebenskraft, und er verfügt über erstaunliche Fähigkeiten der Reparatur, Regeneration und Abwehr von Gefahren. Allein seine Entstehung aus einer einzigen befruchteten Eizelle, die innerhalb weniger Monate zu einem perfekt organisierten und funktionierenden Gebilde von vielen Billionen Zellen in mehr als 200 unterschiedlichen Formen heranwächst, übersteigt alle bisherigen technischen Errungenschaften der Menschheit bei weitem.

Henning Engeln, Biologe

Freund oder Feind?

Etwa 2 Kilogramm wiegen die Milliarden Immunzellen und Abwehrkörper, die uns vor Krankheiten und Infekten schützen. 250 g davon müssen täglich neu aufgebaut werden. So bleibt die Abwehrpolizei intakt. Unser Immunsystem ist ein kompliziertes Konstrukt, das uns ständig vor fremden Einflüssen wie Bakterien, Viren und toxischen Substanzen schützt und verteidigt. In der Regel kann es perfekt zwischen fremdem und eigenem Gewebe unterscheiden. Überwinden Erreger unsere erste Verteidigungslinie, nämlich die Haut, die Flimmerhärchen und Schleimhäute der oberen Atemwege, Tränen und Speichel, wird eine erste Abwehrstufe aktiviert und ein komplexer Mechanismus in Gang gesetzt.

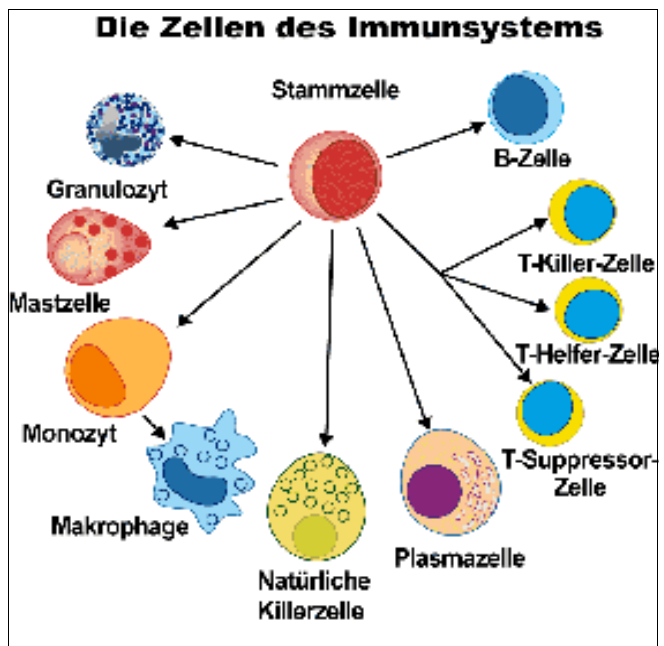
Sobald Krankheitserreger in unseren Körper eindringen, beginnt ein dramatischer Abwehrkampf, der über mehrere Stufen eskaliert. Die meisten Bakterien teilen sich alle 20 Minuten. Würde die Abwehr nicht rasch reagieren können, würden sich diese Bakterien über das Lymphsystem in alle Organe ausbreiten und sich solange vermehren, bis die wichtigsten Funktionen von Organen versagen und der Tod die sichere Folge wäre. Die effiziente Verteidigung, die in Windeseile arbeitet, besteht aus Fresszellen, Killerzellen, zellulären Bomben und molekularen Werkzeugen. Das klingt wie eine Beschreibung zu «Apocalypse now», aber tatsächlich behalten die Immunzellen auf diese Weise in den meisten Fällen die Oberhand.

Angriff auf zwei Wegen – das grosse Fressen

Dass die Verteidigung so gut funktioniert, liegt an der Kommunikation zwischen den verschiedenen Immunzellen. Die Basis bilden die weissen Blutkörperchen, die Fresszellen und die Antikörper oder Immunglobuline. Mehrere Organe arbeiten dabei Hand in Hand und bilden ihre Spezialtruppen: die erste Einheit erkennt die Eindringlinge und meldet diese weiter, die andere Einheit vernichtet sie.

Die sogenannte unspezifische Immunabwehr ist von Geburt an aktiv und vernichtet alles, was den Körper so täglich angreifen kann. Es sind die Fresszellen, die aufgreifen, attackieren, zerlegen und entsorgen. Sie können sich sogar in lebende Bomben verwandeln, die

aggressive Moleküle produzieren und mitsamt den gegessenen Erregern zugrunde gehen. Weitere Substanzen, die die Fresszellen produzieren und ins Gefecht schleusen können, lockern lokales Gewebe auf und erhöhen die Durchlässigkeit der Blutgefässe, sodass Fresszellen leichter zu den Bakterien vordringen können. Sie fördern die Durchblutung, was die Zufuhr an Abwehrzellen und -stoffe über das Blut steigert. Der Mensch nimmt dies als Entzündung wahr. In schweren Fällen lösen weitere Substanzen Fieber aus, mit der Folge, dass die Erreger sich schlechter vermehren können. Gleichzeitig wird Eisen aus dem Blut gefischt und erschwert den Bakterien, infolge Eisenmangels, die Vermehrung noch einmal.



Man kann sich die Fresszellen als Armee mit Schrotflinten vorstellen, die weit streuend und umfassend arbeitet, aber gegen manche Angreifer trotzdem machtlos bleibt. Jetzt muss die spezifische Immunabwehr antreten, die sich gegen ganz bestimmte Krankheitserreger rüsten kann. Ein Beispiel dafür sind Viren. Sie tragen auf ihren Oberflächen bestimmte Merkmale, Antigene genannt, die das Immunsystem als fremd erkennt. Das dauert allerdings jeweils ein paar Tage, da die Abwehrzellen erst lernen müssen, den Fremdkörper zu erkennen. Der Körper ist danach in der Lage Eiweissstoffe zu produzieren, die genau zu dem Antigen passen und damit wie ein Schlüssel zum Schloss funktioniert. Weitere Abwehrstoffe, die produziert werden, können danach die Viren zerstören oder Zellen aktivieren, die die Viren vernichten. Der Körper merkt sich das Erscheinungsbild des Gegners. Würde der gleiche Virentyp sich nochmals Zugang verschaffen, so trifft er bereits auf viele Antikörper im Blut, die ihn in Kürze schadlos machen können. Die Immunzellen müssen sehr früh lernen, was eigen und was körper-

fremd und damit gefährlich ist. Dieses Wissen erhalten sie in den Organen vererbt, in welchen sie entstehen und reifen.

Das Eigentor des Immunsystems

Bei einer Autoimmunerkrankung fällt diese Unterscheidung weg und die Immunreaktionen richten sich gegen körpereigenes Gewebe. Die Folgen sind entzündliche Prozesse bis hin zur Schädigung von Körperstrukturen. Es gibt eine Unzahl von möglichen betroffenen Gebieten: von der Haarwurzelzelle bis hin zur Niere. Ohne Behandlung verläuft die Schädigung lebenslang oder bis zur vollständigen Zerstörung des Organs. Man geht davon aus, dass eine genetische Disposition vorliegen muss; zusätzlich sind lang anhaltender Stress, Traumata, Umweltgifte oder eine Infektionskrankheit die Auslöser einer Autoimmunerkrankung. Jedes Gewebe und Organ kann zur Zielscheibe einer solchen Krankheit werden: Nerven, Gelenke, endokrine Drüsen, Muskeln oder das Bindegewebe im ganzen Körper, die Nieren und so weiter. Ganz typisch bei diesen Erkrankungen sind die schubweise auftretenden Verschlimmerungen und Remissionen.

Da die ersten Symptome schleichend kommen können, kann es bis zur Diagnose Autoimmunerkrankung ein langer und mühseliger Leidensweg für den betroffenen Menschen werden.

Die Autoimmunerkrankungen kommen in der westlichen Welt häufiger vor und es sind mehr Frauen als Männer betroffen. Hormonelle Umstellungen (Schwangerschaft, Entbindung, Pubertät oder das Klimakterium) sowie Belastungssituationen können mögliche Ursachen für den Ausbruch einer solchen Krankheit sein. Generell vermutet man, dass immer mehrere Faktoren sich gegenseitig begünstigend beeinflussen müssen, damit das Immunsystem eigenes Gewebe angreift.

Es gibt eine Vielzahl von Autoimmunerkrankungen. Die untenstehende Tabelle nennt nur ein paar davon:

Krankheit	Was wird angegriffen?
Hashimoto Thyreoiditis und Basedow-Hyperthyreose	Schilddrüse
Rheumatische Arthritis	Schilddrüse
Systemischer Lupus erythematodes	Gelenkflächen und Gewebe
Perniziöse Anämie	Gelenke, Haut, Nieren
Sprue/Zöliakie	Zellen in der Magenschleimhaut
Multiple Sklerose	Schleimhaut des Dünndarms
Morbus Bechterew	Weisse Substanz des Gehirns und Rückenmark
Morbus Crohn	Wirbelsäule, Iris
Chronische Gastritis	Gesamter Verdauungstrakt
Typ-I-Diabetes	Magen
	Insulin absondernde Zellen in der Bauchspeicheldrüse

Behandlung von Autoimmunerkrankungen

Die schulmedizinische Therapie richtet sich nach dem jeweiligen Krankheitsbild und ist rein symptomatisch. Eine Heilung gilt derzeit als nicht möglich. Die schulmedizinische medikamentöse Behandlung nutzt entzündungshemmende, antirheumatische oder immunsuppressive (Immunsystem unterdrückende) Präparate. In einigen Fällen, und um lebensbedrohliche Situationen zu vermeiden, kommt es zu operativen

Eingriffen mit Organtransplantationen, einem Gelenkersatz oder der Entfernung des befallenen Gewebes. Wer auf Immunsuppressiva angewiesen ist, kann ein mehr oder weniger normales Leben führen, muss aber auf grundlegende Vorsichtsmassnahmen achten. Das Infektrisiko ist erhöht und jede Infektion eine grosse Gefahr, da sie in ihrem Fall einen schwereren Verlauf haben. Infektionen können vorgebeugt werden durch:

- Ein hohes Mass an Hygiene - Häufiges Händewaschen und vorsichtiger Umgang unter vielen Menschen.
- Regelmässiger Kontakt zum Arzt - Jedes Anzeichen eines Infekts muss dem Arzt mitgeteilt werden.
- Impfschutz vor Auslandsreisen - Nicht alle Impfungen sind nötig, die Abklärung ist wichtig.
- Zahnarztbesuche - Antibiotikatherapie abklären.
- Nahrungsmittel - Vorsicht bei Eiern, Käse und allem, was nicht gekocht oder geschält ist.

Science Fiction

Die High-Tech-Medizin hat rasant zugelegt und vollbringt zum Teil wahre Wunder in Prothetik und Ersatzfertigkeiten. Was vor ein paar Jahren noch als Fiction galt, ist heute bereits Science: der Körper kann repariert und technisch aufgerüstet werden. Körperprothesen, Innenohrprothesen, künstliche Gelenke und Netzhäute, Organtransplantationen, Schrittmacher, Stimulatoren für das Zwerchfell, Elektroden im Zwischenhirn – die Schnittstelle zwischen Natur und Technik verfeinert sich von Jahr zu Jahr. Es gibt Kranken Hoffnung und, bei gelungener Operation, ein Stück Lebensqualität zurück.

Aber nicht alles ist machbar und vieles hängt, bei Gesundheit und Krankheit, von unserem eigenen Zutun ab. Die symptomorientierte und lokal fokussierte Therapie reicht bei weitem nicht aus. Gerade und vor allem im erkrankten Zustand ist es wichtig, auf eine mass- und sinnvolle Lebensführung zu achten.

Dem Immunsystem weiterhin Sorge tragen

Es ist bei Autoimmunerkrankungen erst recht wichtig, dem Immunsystem weiterhin Sorge zu tragen. Jeder kann sich individuell sein Programm zusammenstellen. Zu beachten sind, nebst Licht, Luft, Wasser und Bewegung, die abwechslungsreiche Ernährung, Ruhe, ein Aufgehobensein im sozialen Netz und der Versuch, seinen Optimismus zu bewahren.

Wer mit Immunsuppressiva lebt, muss zudem ein paar einfache Tipps bei den doch beträchtlichen Nebenwirkungen beachten:

Gesunde Knochen

Mässige aber regelmässige Bewegung, gesunde Ernährung sowie eventuell die Einnahme von Vitamin D und Kalzium lassen das Osteoporoserisiko sinken.

Blutdruck

Übergewicht und hohen Cholesterinspiegel meiden. Sollten allenfalls Blutdruckmittel eingenommen werden müssen, so sind die Vorschriften genauestens zu beachten.

Blutfettwerte

Die Immunsuppression kann zu hohen Blutfettwerten führen (Lipidämie). Das erhöht die Gefahr einer Herzerkrankung. Auch hier helfen wieder die ausgewogene Ernährung und die regelmässige Bewegung.

Zahnfleisch

Die sorgfältige Pflege der Zähne und des Zahnfleisches beugen Krankheiten vor. Regelmässige professionelle Dentalhygiene unterstützt die gesunde Mundflora.

Haut

Die Haut muss vor Sonneneinstrahlung durch bestimmte Crèmes und schützende Bekleidung geschont werden. Bei Veränderungen von Leberflecken muss der Arzt konsultiert werden.

Haare

Die Haare können durch die Medikation brüchig werden. Auf chemische Behandlung der Haare verzichten und in der Sonne eine Kopfbedeckung tragen.

Blaue Flecken

Regelmässige Bluttests beim Arzt sind nötig. Sollten blaue Flecken an ungewöhnlichen Stellen auftreten (Brustkorb, Innenseite der Oberschenkel oder Arme), ist der Arzt sofort zu informieren.

Hände

Immunsuppressiva können ein Zittern der Hände verursachen. Manchmal können einfache Dehnübungen gegen dieses Zittern helfen, manchmal muss eine medikamentöse Behandlung eingeleitet werden.

Allgemein förderlich

Allgemein fördernde und harmonisierende Massnahmen für das Immunsystem:

- Regelmässige Saunabesuche
- Kneippsche Anwendungen: Armgüsse, Beingüsse, Vollgüsse, Wechselfussbäder. Die Kneippschen Anwendungen immer warm beginnen und kalt enden. Nach der Kneippschen Anwendung sollten Sie sich bewegen, damit eine bessere Wiedererwärmung stattfindet. Keine passiven Wärmequellen zuführen!
- Tautreten. In der kalten Jahreszeit morgens barfuss für einige Minuten durch das feuchte Gras (oder Schnee) gehen. Anschliessend die Füsse trockentupfen (nicht abreiben, da dies Wärme erzeugt), danach körperliche Bewegung!

Diese Massnahmen trainieren die Anpassung des Organismus an Kältereize und bewirken eine Abhärtung. Auch haben sie einen günstigen Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem. Es hält die Blutgefässe jung und elastisch und bewirkt eine Stoffwechselsteigerung.

Entgiftungskuren, Ernährung und Bewegung

Direktes Gift wie Nikotin sollte aufgegeben, Alkohol reduziert werden. Der Umgang mit schädlichen chemischen Stoffen ist zu meiden. Industriell produzierte Nahrungsmittel und chemische Nahrungszusätze wie

Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker und künstliche Aromen sind ebenfalls keine Hilfe. Eine Entgiftungskur kann sinnvoll sein. Hier können der Arzt zusammen mit Ernährungsberatern und ausleitenden Therapieformen mit Wissen und Tat unterstützen.

Fasten wirkt entschlackend, entgiftend und entlastend auf den Stoffwechsel. Es wird als unterstützende Therapie bei vielen Erkrankungen eingesetzt. Manche Menschen nutzen das Fasten auch zur inneren Einkehr. Fasten kann ein guter Einstieg für eine Ernährungsumstellung sein.

Durch eine gesunde frischkostreiche Ernährung sollten dem Körper alle wichtigen Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und Spurenelemente zugeführt werden.



Viele Ernährungswissenschaftler vertreten die Devise, fünf Mal täglich Obst und Gemüse zu essen. Das führt dem Körper alle Nähr- und Vitalstoffe zu, die er braucht. Für eine optimale Funktion unseres Immunsystems sind Vitamine und Mineralien sehr wichtig.

Die Füsse sind die Flügel der Menschen

Regelmässige körperliche Bewegung hat einen harmonisierenden und stärkenden Einfluss auf das Immunsystem und auf die Psyche. Die körperliche Betätigung sollte möglichst an der frischen Luft erfolgen, da die hier einwirkenden Temperaturreize zu einer Anpassung des Organismus führen. Erfolgen diese Temperaturreize regelmässig, findet auf Dauer eine bessere und schnellere Anpassung auf einwirkende Temperatur- und Klimareize statt (Abhärtung). Günstige Sportarten sind: Wandern, (Nordic-)Walking, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf.

Regelmässige Bewegung und Ausdauersport haben in der Vorbeugung und Behandlung vieler Erkrankungen einen hohen Stellenwert. Es gibt Bewegungsangebote durch Kliniken, die spezielle Erkrankungen beachten. Mit Gleichbetroffenen lassen sich schwierige Situationen allemal besser meistern.

Evelyne Kernen

Komplementärtherapeutin OdA KTTC

Methode Atemtherapie

Bollstr. 16, 5413 Birmenstorf

evelyne.kernen@atem-schweiz.ch