

Das  
Autoimmun-  
Wellness-  
HANDBUCH

Mickey Trescott und Angie Alt

Das  
Autoimmun-  
Wellness-  
HANDBUCH



Wie Sie gut leben  
trotz chronischer Krankheit



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:  
The Autoimmune Wellness Handbook. A DIY Guide to Living Well With Chronic Illness  
ISBN 978-1-62336-729-9  
© 2016 by Trescott LLC and Alt-Ternative Autoimmune, LLC

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte Bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Vorbemerkung des Verlags:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch die männliche Form verwendet.  
Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

VAK Verlags GmbH · Eschbachstraße 5 · 79199 Kirchzarten · Deutschland  
Das gesamte Verlagsprogramm mit Leseproben finden Sie im Internet unter:  
[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2018

Übersetzung: Rotraud Oechsler

Lektorat: Imke Rötger

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Fotos: Charlotte Dupont

Layout und Satz: Goar Engeländer, Paderborn

Druck und Bindung: Himmer GmbH, Augsburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-86731-195-3

## **HINWEISE DES VERLAGS**

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorinnen und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Vorgehensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung und/oder schulmedizinische Therapie bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen.

Wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt oder Therapeuten, bevor Sie Entscheidungen bezüglich Ihrer Gesundheit treffen oder wenn Sie Beratung und Anleitung bei einem speziellen medizinischen Problem benötigen.

Die Erwähnung bestimmter Unternehmen, Organisationen oder Behörden bedeutet weder, dass diese von den Autorinnen oder dem Verlag unterstützt werden, noch, dass diese das Buch, die Autorinnen oder den Verlag unterstützen.



*Dieses Buch ist  
unseren Ehemännern gewidmet,  
die aufrichtig und aus tiefstem  
Herzen zu ihrem Versprechen  
„in guten wie in schlechten Zeiten“  
stehen.*

# Inhaltsverzeichnis

<b>EINFÜHRUNG</b> .....	9
<b>DAS AUTOIMMUN-WELLNESS-MANIFEST</b> .....	14
<b>KAPITEL 1:</b> Sich informieren .....	16
<b>KAPITEL 2:</b> Zusammenarbeiten .....	46
<b>KAPITEL 3:</b> Sich gut ernähren .....	74
<b>KAPITEL 4:</b> Gut schlafen .....	120
<b>KAPITEL 5:</b> Atem schöpfen .....	144
<b>KAPITEL 6:</b> Sich bewegen .....	164
<b>KAPITEL 7:</b> Sich gut verbinden .....	184
<b>KAPITEL 8:</b> Rezepte und Ernährungsplan .....	202
<b>KAPITEL 9:</b> Orientierungshilfe für einen neuen Lebensstil .....	282
<b>ZUM GUTEN SCHLUSS:</b> Alles zusammenfügen .....	299
<b>WIR BEDANKEN UNS</b> .....	302
<b>LITERATUR- UND QUELLENVERZEICHNIS</b> .....	305
<b>KONTAKTADRESSEN UND HINWEISE</b> .....	312
<b>REZEPTE- UND STICHWORTVERZEICHNIS</b> .....	320





# Einführung

**BEI DEN MEISTEN MENSCHEN BEGINNT DIE** Geschichte ihrer Autoimmunerkrankung auf die gleiche Weise: Es treten immer wieder seltsame Symptome auf, die scheinbar nichts miteinander zu tun haben – etwa eine zunehmende Müdigkeit, Gelenkschmerzen oder häufigere Kopfschmerzen. Mit der Zeit wird aus diesem Tröpfeln ein steter Strom, der das Hintergrundrauschen in unserem täglichen Leben bildet. Nach wiederholten und verzweifelten Versuchen, uninteressierten Ärzten die Symptome zu erklären, entscheiden sich die meisten Betroffenen dafür, still zu leiden. Später wird aus dem steten Strom eine nicht mehr zu verleugnende Flut, und zu ihr gesellt sich das Gefühl, in einer Krankheit zu ertrinken, die keinen Namen hat. In diesem späten Stadium mag es schließlich zu einer ärztlichen Diagnose kommen, doch für Behandlungen, wenn sie überhaupt angeboten wird, sind die Alternativen beschränkt, und sie haben Nebenwirkungen, die einen stark beeinträchtigen können. Hoffnungslosigkeit und das Gefühl von Zermürbung ist für Menschen mit einer Autoimmunerkrankung normal und vermutlich haben Sie genau deswegen jetzt dieses Buch in Ihren Händen. Wenn Sie den konventionellen Behandlungsweg einschlagen, ist es kaum erreichbar, dass Sie trotz einer Autoimmunerkrankung *gut* leben können.

Wir schlagen eine alternative Denkweise über Autoimmunerkrankungen und die Gesundheitsversorgung im Allgemeinen vor: Patientorientiert, geleitet von Selbsterfahrung, informiert und proaktiv. Das steht in völligem Gegensatz zum üblichen Patientendasein, das ein Gefühl von Angst, Beklommenheit und Erniedrigung bei den Patienten hinterlässt. Um mit einer chronischen Krankheit gut zu leben, müssen Sie zu einer ganz neuen Art von Patient mutieren, zu einem mit genug Durchblick, um zu wissen, dass der ganze Körper mit in die Behandlung

einbezogen werden muss. Sie können darauf hinarbeiten, indem Sie selbstverantwortlich initiativ werden, sich informieren und die bestmögliche Gesundheitsversorgung mit Veränderungen in der Ernährung und der Lebensweise kombinieren. Trotz des gegenwärtigen Behandlungsstandards *ist es möglich, mit einer Autoimmunerkrankung kraftvoll zu leben!*

Da wir es zusammen auf fünf Autoimmunerkrankungen bringen, ist das genau der Prozess, den wir, die Autorinnen, in unserem Leben mit erstaunlichen Ergebnissen

durchlaufen haben. Im Zuge unserer Erfahrung über die Jahre haben wir das Instrumentarium und die Ressourcen, mit denen wir gearbeitet haben, weiterentwickelt und wollen nun Ihnen, die Sie bereit sind, selbst Verantwortung für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu übernehmen, dieses Wissen zur Verfügung stellen. Aber wo fangen Sie am besten an?

Das *Autoimmun-Wellness-Handbuch* umfasst sieben zentrale Schritte auf diesem Weg: *sich informieren, zusammenarbeiten, sich gut ernähren, sich erholen, Atem schöpfen, sich bewegen und sich gut verbinden*. Dies beschreibt die einfachen Maßnahmen, mit deren Hilfe Sie trotz einer Autoimmunerkrankung zu Wohlbefinden gelangen. In diesem Buch geht es darum, einen Prozess, der sehr komplex sein und zu Überforderung und Isolierung führen kann, gut verständlich darzulegen, auf kleine Einheiten herunterzubrechen und so durch einen klaren und befreienden Prozess zu ersetzen. Mithilfe des praktischen Instrumentariums und der Selbsteinschätzungen können Sie sich auf Ihren eigenen Weg zur gesundheitlichen Besserung begeben, indem Sie sich auf den Erfolg ausrichten.

Zuerst einmal werden Sie *sich informieren*; das beginnt damit, dass Sie feststellen, wo Sie sich hinsichtlich Ihrer Krankheit befinden. Sie werden erkennen, wie wichtig die Diagnose ist, und sich Wissen über Ihre Autoimmunerkrankung aneignen, über Untersuchungen, Behandlungsalternativen und die Prognose. Dann werden Sie lernen, auf welche Weise Sie mit verschiedenen

Behandelnden *zusammenarbeiten* können, und sich über den Unterschied zwischen dem naturheilkundlichen und dem schulmedizinischen Ansatz sowie über die Zusammenstellung Ihres Teams unterschiedlicher Behandler kundig machen. Von nun an werden Sie für jeden Schritt Ihres Weges Prioritäten setzen; das umfasst auch, Ihre persönliche Art und Weise zu entwickeln, wie Sie an Ihre gesundheitliche Situation herangehen, und zu erkennen, wann Medikamente, Behandlungen und eine Operation nötig sind.

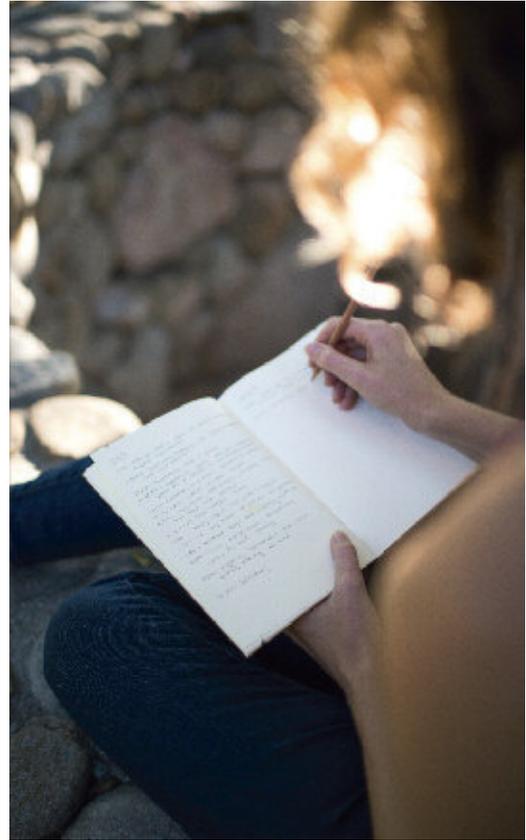
Sind diese beiden Schritte getan, geht es mit einem wesentlichen Teil des Prozesses weiter: Sie *ernähren* Ihren Körper so, dass er sich von der Autoimmunerkrankung erholen kann. Hier werden Sie entdecken, dass ein Zusammenhang zwischen dem Darm und der Autoimmunerkrankung besteht, warum es keinen einheitlichen Ernährungsansatz gibt und dass es am besten ist, das Weglassen und Wiedereinführen von Nahrungsmitteln in Gestalt des Autoimmun-Programms durchzuführen, um so zu den Ursachen ernährungsbedingter Symptome vorzudringen. Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Ernährung umstellen, wie Sie die Wiedereinführung von Nahrungsmitteln ausloten und warum es insgesamt auf Ausgewogenheit ankommt, wenn Sie dabei sind herauszufinden, was bei Ihnen los ist.

Auf Ihrem weiteren Weg werden Sie die einzelnen Teile zusammenfügen und lernen, *gut zu schlafen* und *Atem zu schöpfen*. Sie werden im Einzelnen erfahren, warum Schlaf und Stressmanagement von Bedeutung sind.

Im nächsten Abschnitt werden Sie lernen, *sich optimal zu bewegen*, dazu gibt es Selbsterkundungsbögen, anhand derer Sie genau bestimmen können, ob Sie zu wenig oder zu viel machen, und mit denen Sie einen Plan entwickeln können, der Ihre Ziele unterstützt. Zudem werden Sie *sich gut verbinden* – mit anderen und mit der Natur. Dieser Bereich wird beim Heilungsprozess oft übersehen, doch Sie werden erfahren, warum das ein wesentlicher Teil Ihrer gesundheitlichen Besserung und Erholung ist.

So gerne wir auch alle Antworten, die wir für uns gefunden haben, an Sie weitergeben würden – wir haben festgestellt, dass es kein Standardrezept gibt. Selbsterfahrung und Individualität sind in den Programmen der meisten Gurus nicht vorgesehen. Wir legen stattdessen ein Handbuch vor, mit dessen Hilfe Sie Lösungen finden, die ganz gezielt auf Ihren eigenen Heilungsprozess ausgerichtet sind. Gemäß der berühmten Äußerung von Bruce Lee: „Nehmen Sie Nützliches auf, sondern Sie Unbrauchbares aus und fügen Sie Ihr Ureigenes hinzu.“ Wir plädieren dafür, das, was in einem beschädigten System noch am besten funktioniert, mit Selbststärkung in allen Bereichen zu kombinieren. Der Weg, den wir vorschlagen, ist anspruchsvoll, aber auch lohnend; ihn zu gehen führt zu wirklicher Ausgeglichenheit, und die Freude am Entdecken macht Veränderungen in Ihrem Leben möglich.

Das *Autoimmun-Wellness-Handbuch* kombiniert Wissen mit Handeln und läutet eine neue Ära der Betrachtung und Behandlung von Autoimmunerkrankungen ein. Sie



können sich uns anschließen, indem Sie diese Phase Ihres Lebens selbstverantwortlich in die Hand nehmen. Von der Mitsprache bei Ihrer medizinischen Versorgung bis zur Entscheidung darüber, was auf Ihren Teller kommt, können Sie eigenverantwortlich das wählen, was Sie wirklich gesund macht. Die Trendwende ist bereits erkennbar, eine Veränderung im Umgang mit Gesundheit und mit Patienten zeichnet sich ab, und der Gewinn, den Sie aus diesem Buch ziehen, ist strahlende Gesundheit, die den Rummel um Gesundheitsfragen überdauern wird.

## WARUM DIESES BUCH ENTSTAND

Mit einer Autoimmunerkrankung gut zu leben kann beängstigend oder geradezu unmöglich erscheinen, doch unsere Geschichten beweisen das Gegenteil. Wie Sie haben auch wir am Fuß dieses Berges gestanden, zum Gipfel gestarrt und uns gefragt, ob es wohl einen Weg hinauf gibt. Es ist zwar unser Beruf, den Genesungsprozess von Menschen in Bezug auf Ernährung und Lebensweise beratend zu begleiten, doch es sind genau genommen unsere persönlichen Wege als Patientinnen, die diesem Buch die Seele einhauchen. Wir haben Autoimmunerkrankungen am eigenen Leib erlebt und möchten zuerst einmal erzählen, wie unsere Erfahrungen uns zu dieser ganz besonderen Methode inspirierten.

Es dauerte lange und war kompliziert, bis wir eine Diagnose hatten. Nachdem Mickey beunruhigende Symptome bekam, suchte sie fünf verschiedene Ärzte auf (die ihr alle sagten, es sei alles „normal“), bevor die Primärdiagnose Hashimoto-Thyreoiditis gestellt wurde. Angie hatte Symptome, bekam aber erst nach elf Jahren die Primärdiagnose Zöliakie. Ärzte auf drei Kontinenten und schließlich die modernsten medizinischen Zentren in den USA waren nötig, um zu einem Ergebnis zu kommen. Leider ist es bei Autoimmunpatienten oft die Regel, dass sie herumgereicht werden.

Auch wenn uns die Diagnose dabei half zu verstehen, was im Körper vor sich ging, änderte das nichts am Ausmaß unserer Symptome. Mickey machte eine schwere gesundheitliche Krise durch und war

arbeitsunfähig. Sie litt unter ständiger Müdigkeit, konnte nicht klar denken, war benommen, schwindlig und hatte Schlafstörungen, eine Neuropathie sowie Gelenkschmerzen. Angie war so krank, dass die Familie ihren Traumjob im Ausland aufgeben und nach Hause zurückkehren musste. Auch sie konnte nicht arbeiten und brach die Schule ab, denn sie hatte Symptome wie Taubheitsgefühle im ganzen Körper, eine verwaschene Sprache, Angstzustände, Panikattacken, Muskelschwund und extreme Knochenschmerzen. Diese Symptome erwiesen sich für uns beide als starke Motivation dafür, nach tiefer greifenden Antworten zu suchen. Wir gelangten von selbst zu der Erkenntnis, dass uns nichts anderes übrig blieb, als einen eigenen, umfassenderen Genesungsplan zu entwickeln.

Damals fühlten wir uns isoliert, hoffnungslos und überfordert angesichts dessen, was vor uns lag. Bei der Recherche im Internet stießen wir auf das Autoimmun-Programm und gehörten zu den Ersten, die es ausprobierten. Praktisch unmittelbar nach der Ernährungsumstellung war klar, dass dies ein hochwirksamer Bestandteil der Genesung sein würde, und wir begannen beide, in einem Internet-Blog über diese ersten „Siege“ zu berichten. Später fanden wir heraus, dass zur Genesung mehr gehört als nur die Ernährung, dass wir auch mit unseren verschiedenen Behandlern zusammenarbeiten und uns eine Lebensweise zu eigen machen mussten, die den Heilungsprozess unterstützt. Da wir die richtige Kombination aus schulmedizinischen,

naturheilkundlichen und eigenen Maßnahmen fanden, die wir allmählich im Laufe von vier Jahren umsetzten, haben wir beide unser gesundes Leben wiedererlangt, haben unsere Lebensfreude zurückgewonnen und können ein erfülltes und dynamisches Leben führen.

Wir können auf all das zurückblicken, was wir versucht haben: was funktionierte, was nicht funktionierte und was wir gerne früher gewusst hätten. Heute stehen wir jeden Morgen auf und haben nur einen

Gedanken im Kopf: „Wie kann ich es anderen Menschen leichter machen?“ Die Art, wie Autoimmunerkrankungen in den USA und weltweit betrachtet und behandelt werden, erlebt gerade eine Revolution, und Sie können dazugehören! Wir haben dieses Buch geschrieben, um Ihnen das innovative Instrumentarium, das wir benutzen, in die Hand zu geben und Sie davon zu überzeugen, dass ein gutes Leben mit einer Autoimmunerkrankung mehr als nur eine Möglichkeit ist – es kann auch Ihre Zukunft sein.

## UNSERE ERFAHRUNG

Würden wir über alle Einzelheiten unseres Weges berichten, entstünde daraus ein eigenes Buch! Wir haben stattdessen beschlossen, Ihnen in solchen Feldern an den zum Thema passenden Stellen in diesem Buch kurze Eindrücke von unseren Erfahrungen zu vermitteln. Wir möchten Ihnen mit unseren ehrlichen, offenen Beiträgen helfen, sich bei diesem Prozess weniger allein zu fühlen, Ihnen eine realistische Sicht auf die Autoimmun-Wellness geben und zudem zeigen, dass diese Vorgehensweise auch für uns nicht immer einfach und leicht war.

# Das Autoimmun-Wellness-Manifest

Sie sind im Begriff, sich in die Einzelheiten einzuarbeiten und die Grundsätze anzuwenden, die wir in diesem Buch darlegen. Dabei kann der Blick auf die größere Gesundheitsbewegung, der Sie sich gerade anschließen wollen, für ein willkommenes Gemeinschaftsgefühl und für Motivation sorgen, bevor Sie loslegen.

- 1. VERTRAUEN SIE IHRER INTUITION.** Sie brauchen keinen Guru, um diesen Prozess erfolgreich zu durchlaufen.
- 2. NEHMEN SIE DIE VORLAGE ALS MUSTER.** Das Autoimmun-Programm ist keine Universalmethode; es fördert Individualität und Selbsterfahrung.
- 3. INFORMATION IST MACHT.** Eignen Sie sich genügend Wissen an, um ein sachkundiger und proaktiver Anwalt Ihrer Gesundheit sein zu können.
- 4. FANGEN SIE MIT EINFACHEN DINGEN AN.** Beginnen Sie mit den Grundlagen: Ernährung, Schlaf, Stressmanagement, Bewegung und Beziehungen, bevor Sie tiefer vordringen.
- 5. LASSEN SIE ES LANGSAM ANGEHEN.** Scheuen Sie sich nicht, die Phasen zu verändern – der Igel hat das Rennen gewonnen, nicht der Hase!
- 6. DIE NAHRUNG IST IHR FREUND.** Sie liefert Nährstoffe an jede einzelne Zelle in Ihrem Körper!
- 7. PROGRAMMIEREN SIE SICH AUF ERFOLG.** Planung und Vorbereitung sind der Schlüssel dazu.
- 8. SEIEN SIE NEUGIERIG AUF NÄHRSTOFFE.** Vernachlässigen Sie die Nahrungsmittel nicht, die den Heilungsprozess beschleunigen und die Gesundheit wiederherstellen.
- 9. NAHRUNGSMITTEL VOR NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN.** Nährstoffe haben in ihrer natürlichen „Verpackung“ oft Synergieeffekte und eine höhere Wirksamkeit.
- 10. „VERSCHÄRFEN“ SIE IHRE ERNÄHRUNGSWEISE NICHT.** Beheben Sie lieber Fehler, anstatt sich weiter einzuschränken.
- 11. NEHMEN SIE HILFE IN ANSPRUCH.** Wenn nötig, erweitern Sie Ihr Team um sorgfältig ausgewählte Behandler, die Zusammenarbeit schätzen und Ihre Autorität nicht untergraben.

- 12. TESTEN, NICHT RATEN.** Decken Sie grundlegende Probleme immer mithilfe von Tests auf, wenn der Fortschritt nicht den Erwartungen entspricht.
- 13. SEIEN SIE SKEPTISCH.** „Wunderpillen“, die sich nur wenige leisten können, sind keine Lösung für die Krise des amerikanischen Gesundheitswesens (und der entsprechenden Probleme in jedem anderen Land, auch in Deutschland; Anmerkung der Übersetzerin).
- 14. BEMÜHEN SIE SICH UM AUSGEWOGENHEIT.** Die Wiederherstellung Ihrer Gesundheit ist ein lobenswertes Bestreben, aber keine Religion.
- 15. UNTERSTÜTZUNG IST AUSSERORDENTLICH WICHTIG.** Sind Sie nicht gut genug vernetzt, suchen Sie nach Möglichkeiten, ihre Beziehungen auszubauen.
- 16. DEUTEN SIE NEGATIVES UM.** Machen Sie sich bewusst, inwiefern Ihr Leben durch Ihre Erfahrungen mit Krankheit bereichert wurde.
- 17. ÜBEN SIE DANKBARKEIT.** Stecken Sie Gedanken und Energie in das, was gut für Sie ist.
- 18. RICHTEN SIE IHR AUGENMERK NUR AUF IHREN EIGENEN WEG.** Der Weg zum Wohlbefinden ist für jeden von uns einzigartig. Widerstehen Sie dem Drang, vergleichen zu müssen.
- 19. GESUNDHEIT IST WICHTIGER ALS ÄUSSERLICHKEITEN.** Messen Sie Ihrem Wohlbefinden mehr Wert bei als den Zahlen auf einer Waage oder Ihrem Spiegelbild.
- 20. STRAHLENDE GESUNDHEIT IST EIN LEBENSLANGER WEG.** Niemand bereut je die Investition in das eigene Wohlbefinden. Genießen Sie den Prozess, mit dem Sie Ihre Gesundheit wiederherstellen!

# Sich informieren

„Man braucht nichts im Leben zu fürchten,  
man muss nur alles verstehen.“ – MARIE CURIE

**UM MIT EINER AUTOIMMUNERKRANKUNG GUT LEBEN** zu können, muss man über sie Bescheid wissen. Wir haben dies als ersten Schritt gewählt, denn die Bürde, Ihre Erkrankung wirklich verstehen zu müssen, ist Ihnen auferlegt. Durch die Zusammenarbeit mit einem qualifizierten Arzt können Sie zwar eine Menge Informationen erhalten, doch Sie sollten sich nicht allein darauf verlassen, da Sie das von Ihrer persönlichen Verantwortung für den Heilungsprozess abbringt. Die Beschäftigung mit allen Einzelheiten Ihrer Krankheit mag Sie beunruhigen, denn Wissen erschwert es einem, sich der neuen Realität zu entziehen. Doch wenn die anfängliche Angst nachlässt, ermutigt das Verstehen Sie in einem Maße, wie Sie es nie zuvor erlebt haben; es befähigt Sie, die Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen und Ihren Heilungsprozess in die Wege zu leiten. Ziel dieses Kapitels ist es, Ihnen einen Überblick darüber zu geben, was man unter einer Autoimmunerkrankung versteht, wie man zu einer Diagnose kommt und damit fertig wird, mit welchen verschiedenen Behandlungsmethoden Sie rechnen können und wie Informationen eingeholt und bewahrt werden.

## WAS VERSTEHT MAN UNTER EINER AUTOIMMUNERKRANKUNG?

Einfach ausgedrückt kommt es zu einer Autoimmunerkrankung, wenn Ihr Immunsystem, das Sie vor fremden Eindringlingen (Krankheitserregern wie Viren und Bakterien) schützen soll, damit beginnt, das eigene Gewebe anzugreifen. Dafür sorgen Antikörper, deren Aufgabe es normalerweise ist, Krankheitserreger zu erkennen und zu

zerstören und Ihren Genesungsprozess nach einer Krankheit zu unterstützen. Bei der Autoimmunität zielen diese Antikörper jedoch auf das körpereigene gesunde Gewebe und in der Folge kommt es zu Entzündungen und zur Zerstörung der Zellen. Das ist, als würde Ihr eigenes Team gegen Sie spielen – einfach nicht fair!

Nach Schätzung der American Autoimmune Related Disease Association (AARDA;

zu Deutsch etwa: Amerikanische Gesellschaft für autoimmunassoziierte Erkrankungen) leiden mehr als 50 Millionen Amerikaner (etwa jeder sechste) an einer Autoimmunerkrankung, 75 Prozent davon sind Frauen. Die Medizin kennt mehr als 100 Autoimmunerkrankungen, weitere 40 stehen im Verdacht, einen autoimmunen Anteil zu haben. Die Autoimmunerkrankung gehört zu den größten Gesundheitsproblemen, mit denen unsere Welt heute konfrontiert wird. Laut AARDA belaufen sich die Kosten für die schulmedizinische Behandlung allein in den Vereinigten Staaten auf mehr als 100 Milliarden Dollar jährlich. Die Inzidenz (Anzahl der Neuerkrankungen) ist steigend, die Prävalenz (Häufigkeit einer Erkrankung) hat sich bei manchen dieser Erkrankungen in den letzten zehn Jahren verdreifacht. Die Erkrankung wird immer noch unzureichend verstanden, es gibt keine medizinische Fachrichtung, die sich ausschließlich damit befasst, und es stehen viel zu wenig Mittel für die Forschung zur Verfügung. Die Behandlungsalternativen beschränken sich lediglich auf den Umgang mit den Symptomen, bewirken jedoch kein dauerhaftes Wohlbefinden.

Jedes Organ oder Körpersystem kann an einer Autoimmunerkrankung beteiligt sein, die Gelenke, die Haut, die Gewebe des Verdauungstrakts, das hormonproduzierende Gewebe sowie Binde-, Nerven- und Muskelgewebe. Wenn Sie an rheumatoider Arthritis leiden, sind Ihre Gelenke betroffen, bei einer Hashimoto-Thyreoiditis ist es Ihre Schilddrüse, und wenn Sie Multiple Sklerose haben,

wird die schützende und für die schnelle Nervenleitfähigkeit verantwortliche Myelinschicht um die Nerven zerstört. Es mag zwar scheinen, als handle es sich dabei um ganz unterschiedliche Erkrankungen, doch ein aus dem Ruder gelaufenes Immunsystem ist hier der gemeinsame Nenner, der sie verbindet. Oft sind von einer Autoimmunerkrankung mehrere Organe oder Systeme, die zu verschiedenen medizinischen Fachbereichen gehören können, betroffen, und das macht die richtige Behandlung außerordentlich schwierig.

Manche Autoimmunerkrankungen verursachen chronische, gleichbleibende Symptome, während andere durch Remissionsphasen (in denen der Krankheitsprozess wenig oder gar nicht aktiv ist) oder ein Wiederaufflammen (das Auftreten einer gesteigerten Krankheitsaktivität) gekennzeichnet sind. Bei Autoimmunerkrankungen kommt es normalerweise zu unspezifischen Symptomen wie Schmerzen und Müdigkeit, die nicht einfach einer bestimmten Krankheit zuzuordnen sind und die Diagnose erschweren. Die Symptome können von Mensch zu Mensch auch sehr unterschiedlich sein, sodass es schwierig ist, zu einer gesicherten Diagnose zu kommen.

Eine Autoimmunerkrankung kann sich in lebensbedrohlichen und schwerwiegenden Symptomen mit erforderlicher Rund-um-die-Uhr-Betreuung des Patienten, bis hin zu geringfügigen, das Leben kaum beeinträchtigenden Beschwerden äußern. Die meisten von uns bewegen sich jedoch in der Mitte zwischen diesen Extremen – wir leben mit

chronischen Symptomen, die sich auf die Produktivität und Leistungsfähigkeit auswirken, doch die Ärzteschaft und diejenigen, die zu unserem Unterstützernetzwerk gehören, können das oft nicht nachvollziehen und sind nicht in der Lage, für dauerhafte Linderung zu sorgen.

Wenn Sie von einer Autoimmunerkrankung betroffen sind, werden Sie den Diagnoseprozess und die Behandlungsoptionen wahrscheinlich bestenfalls als herausfordernd empfinden. Es gibt keine medizinische Fachrichtung, die sich allgemein auf Autoimmunerkrankungen konzentriert. Als Patient werden Sie von einem Facharzt behandelt, der auf das an der Krankheit beteiligte Organ oder System spezialisiert ist, eine ganzheitliche Behandlung findet in der Regel nicht statt. Wenn Sie sich allein gelassen und zu wenig unterstützt fühlen, dann lassen Sie sich sagen, das betrifft nicht nur Sie – viele von uns kennen dieses Gefühl. Falls wir Sie beunruhigt haben, dann glauben Sie uns, es gibt nicht nur schlechte Nachrichten! Es gibt Möglichkeiten, das schulmedizinische System zu seinem Vorteil zu nutzen, und es steht Ihnen ein Instrumentarium zur Verfügung, mit dessen Hilfe Sie trotz einer Autoimmunerkrankung gut leben können.

### **WELCHE ARTEN VON AUTOIMMUN-ERKRANKUNGEN GIBT ES?**

Normalerweise werden Autoimmunerkrankungen in zwei Kategorien unterteilt. Es gibt organspezifische Krankheiten wie die Hashimoto-Thyreoiditis (die die Schilddrüse



angreift) und den Diabetes vom Typ I (der sich auf die Bauchspeicheldrüse auswirkt) und nicht organspezifische wie die rheumatoide Arthritis (die die Gelenke befällt) und Lupus erythematoses (der das Bindegewebe schädigt). Am häufigsten betroffen sind die Organe des endokrinen Systems, des Hormonsystems, wie die Schilddrüse, die Bauchspeicheldrüse und die Nebennieren. Die am häufigsten betroffenen nicht organspezifischen Gewebe sind die des Blutes wie die Erythrozyten, die roten Blutkörperchen, oder das Bindegewebe wie Muskeln und Gelenke. Manche Krankheiten scheinen

Zwischenformen zu sein, und manche Menschen können an mehreren Autoimmunerkrankungen gleichzeitig leiden. Hinzu kommt, dass viele Autoimmunerkrankungen häufig zeitgleich mit anderen bestehen, zum Beispiel Zöliakie und Hashimoto-Thyreoiditis. Haben Sie drei oder mehr Autoimmunerkrankungen, spricht man von einem multiplen Autoimmunsyndrom (MAS).

Der Autoimmunprozess selbst kann auch unterschiedliche Formen annehmen. Bestimmte Zellen oder Gewebe werden eventuell dauerhaft geschädigt, es kann zu einer extremen Organvergrößerung kommen oder es kann eine Organfunktion gestört sein. Manche Krankheiten sind lebensbedrohlich, andere setzen die Betroffenen außer Gefecht und wieder andere sind, wenn sie früh erkannt werden, erfolgreich zu behandeln oder relativ einfach zu handhaben.

## RISIKOFAKTOREN UND URSACHEN

Millionen von Amerikanern und noch mehr Menschen weltweit sind von Autoimmunerkrankungen betroffen, doch es gibt besonders gefährdete Menschen, sogenannte Hochrisikogruppen. Ferner hat die Forschung drei Faktoren gefunden, deren Interaktion zur Entwicklung einer Autoimmunerkrankung führt.

**1. GENETIK:** – Ihre Veranlagung zur Ausprägung einer Autoimmunerkrankung wird durch die von Ihren Eltern stammenden Gene mitbestimmt, daher kommt es sehr oft zu einer familiären Häufung. Zum Beispiel

liegt die Inzidenz von Zöliakie in der Gesamtbevölkerung bei 1 zu 100, sind jedoch Familienmitglieder ersten Grades wie Eltern oder Geschwister daran erkrankt, liegt sie bei 1 zu 22. Das heißt, davon sind die jeweiligen Kinder betroffen, die ihrerseits die Disposition an ihre Nachkommen mit derselben Inzidenz weitervererben können.

Anders als bei genetisch bedingten Krankheiten, die durch eine oder zwei Genmutationen verursacht werden, wird Ihr Risiko, autoimmunkrank zu werden, durch zahlreiche Gene beeinflusst. Ihnen wird nicht einfach ein bestimmtes, für Autoimmunität verantwortliches Gen vererbt, sondern mehrere Gene, die für ein Krankheitsrisiko verantwortlich sind. Dadurch kann sich das Risiko für gewisse Erkrankungen mehr oder weniger erhöhen, und deshalb werden bestimmte Krankheiten nicht immer in Familien weitergegeben, sondern viele Familienmitglieder leiden an verschiedenen verwandten Autoimmunerkrankungen. Ihre Mutter kann beispielsweise Typ 1-Diabetikerin sein, Ihre Tante Morbus Crohn (eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung) und Ihre Schwester eine Hashimoto-Thyreoiditis haben. Gleichermäßen ist bei Menschen, die bereits an einer Autoimmunerkrankung leiden, das Risiko höher, noch weitere zu bekommen, da sie mit hoher Wahrscheinlichkeit die Gene besitzen, die sie für eine Autoimmunerkrankung prädisponieren.

Ein unverhältnismäßig hoher Risikofaktor, beziehungsweise einer der höchsten, ist das Geschlecht; 75 Prozent der Menschen mit einer diagnostizierten Autoimmunkrankheit

sind Frauen, mit hoher Wahrscheinlichkeit aufgrund der hormonellen Unterschiede bei den Geschlechtern. Auch ihre ethnische Zugehörigkeit spielt dabei eine Rolle: Afro-Amerikaner, indigene Amerikaner und Latinos haben ein höheres Risiko als die europäische hellhäutige Bevölkerung.

**2. UMWELTBEDINGTE AUSLÖSER:** – Es mag zwar ganz praktisch sein, Autoimmunerkrankungen allein der Genetik anzulasten, doch sie schlägt nur mit einem Drittel des Risikos zu Buche. Im Englischen sagt man oft, die Gene laden das Gewehr, aber die Umwelt drückt ab. Krankheitserreger, Chemikalien und Substanzen, denen Ihr Immunsystem im täglichen Leben ausgesetzt ist, können Einfluss darauf haben, ob Sie eine Autoimmunerkrankung bekommen oder nicht. Gewisse akute und chronische bakterielle und virale Infektionen werden mit der Ausprägung von Autoimmunität in Zusammenhang gebracht – höchstwahrscheinlich, weil dabei Proteine im Spiel sind, die den körpereigenen sehr stark ähneln und das Immunsystem verwirren. In ähnlicher Weise kann eine Belastung mit Toxinen und Chemikalien einen Autoimmunprozess auslösen. Diesen sind Sie durch Umweltverschmutzung, die Wasserversorgung, Pestizide und Herbizide in Nahrungsmitteln, durch Reinigungsmittel, Körperpflegeprodukte, Chemikalien in der häuslichen Umgebung und am Arbeitsplatz und vieles andere mehr ausgesetzt.

**3. ERNÄHRUNG UND LEBENSSTIL:** – Eine schlechte Ernährung trägt zur Entwicklung einer Autoimmunerkrankung bei, denn dadurch wird die Durchlässigkeit des Darms erhöht und es kommt zu Nährstoffmangel sowie zu einer Überreaktion des Immunsystems. In ähnlicher Weise können Schlafstörungen, Bewegungsmangel und die Einnahme von Medikamenten sowie Party- oder Freizeitdrogen das Risiko einer Autoimmunerkrankung erhöhen.

Stress hat ebenfalls einen wichtigen Anteil am Autoimmunprozess. Menschen, die häufig unter akutem oder chronischem Stress stehen, haben oft ein höheres Risiko, eine Autoimmunerkrankung zu bekommen.

Schließlich kann es auch eine Rolle spielen, in welcher Region Sie leben. In den Vereinigten Staaten gibt zum Beispiel unter den Bewohnern des Pazifischen Nordwestens nachweislich eine größere Häufigkeit von bestimmten Autoimmunerkrankungen, was zum Teil eventuell dem in höheren Breitengraden bestehenden Mangel an natürlichem Sonnenlicht und einem damit einhergehenden Vitamin-D-Mangel geschuldet ist.

Ihre genetische Ausstattung können Sie nicht ändern, ebenso wenig wie die Möglichkeit, dem Risiko von Infektionskrankheiten ausgesetzt zu werden, doch in Bezug auf Ihre Ernährung und Ihre Lebensweise können Sie sehr wohl etwas tun und Sie können auch den Kontakt mit Giftstoffen und Chemikalien einschränken. Davon wird in den Kapiteln 3 und 6 ausführlich zu sprechen sein.

## **BESTEHT EIN ERHÖHTES RISIKO, WEITERE AUTOIMMUNERKRANKUNGEN ZU BEKOMMEN, WENN MAN BEREITS EINE HAT?**

Bei etwa 25 Prozent der von einer Autoimmunerkrankung Betroffenen kommt es zu weiteren Autoimmunerkrankungen. Werden drei oder mehr diagnostiziert, spricht man von einem multiplen Autoimmunsyndrom (MAS). Dazu gehört im Allgemeinen eine Hautkrankheit wie Psoriasis, die Schuppenflechte oder Vitiligo, die Weißfleckenkrankheit. Wenn Anzeichen neuer Erkrankungen auftreten, kann es hilfreich sein zu wissen, welche Autoimmunerkrankungen mit Ihrer

aktuellen Erkrankung verwandt sind, denn der Hinweis auf ähnliche Erkrankungen kann Ihrem Arzt die Diagnosestellung erleichtern und die rechtzeitige Erkennung eines multiplen Autoimmunsyndroms ermöglichen. Die Zöliakie steht zum Beispiel mit Diabetes vom Typ 1, Hashimoto-Thyreoiditis, der Basedowschen Krankheit (Schilddrüsenüberfunktion) und Morbus Addison (Erkrankung der Nebennieren) in Zusammenhang. Eine Verzögerung der Diagnose kann zur Ausprägung weiterer Autoimmunerkrankungen führen – ein weiterer Grund, warum es so wichtig ist, über MAS Bescheid zu wissen.

*(Fortsetzung auf Seite 26)*

## **ANGIES ERFAHRUNG**

Ich habe das multiple Autoimmunsyndrom (MAS), das durch das Vorliegen von drei oder mehr diagnostizierten Autoimmunerkrankungen definiert ist. Bei mir sind es Zöliakie, Endometriose (versprengte Gebärmutter-schleimhaut) und Lichen sclerosus (LS); bei Letzterer handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung der Haut und aufgrund ihrer Erscheinungsform (betrifft die Genitalien und verursacht Beschwerden, Riss- und Hämatombildungen der Haut), behalten die Betroffenen das lieber für sich. Als ich die Diagnose bekam, hatte ich keine Ahnung, dass es sich um eine Autoimmunerkrankung handelt und dass ich ein erhöhtes Risiko für weitere Autoimmunerkrankungen hatte; ich wusste nichts von MAS und auch nicht, dass oft eine Hauterkrankung dazuzählt. LS war meine allererste diagnostizierte Autoimmunerkrankung und bis zu meiner nächsten Diagnose vergingen viele Jahre. Hätte ich das damals gewusst und wäre ich besser informiert gewesen, hätte ich vielleicht mehr vorbeugende Maßnahmen ergreifen oder mich bei den Ärzten besser dafür einsetzen können, die Entwicklung neuer Erkrankungen aufmerksam in den Blick zu nehmen. Vielleicht hätte ich die neuen Krankheiten sogar schneller entdeckt, wenn ich darauf hätte hinweisen können, dass es sich bei meiner aktuellen Krankheit um eine Autoimmunerkrankung handelte, und damit den Verdacht meines Arztes in die richtige Richtung gelenkt, als ich immer kränker wurde. Vor einigen Jahren beschloss ich, mich öffentlich über LS zu äußern, und hoffte, dass andere ihr Schamgefühl überwinden und nach einer Behandlung für Hautkrankheiten suchen, auch für solche, die schwer zu erkennen sind, damit das Fortschreiten der Krankheit früh aufgehalten wird und die Entwicklung weiterer Autoimmunerkrankungen verhindert werden kann.

## LISTE VON AUTOIMMUNERKRANKUNGEN, DEREN DIAGNOSE GESICHERT IST, VON ERKRANKUNGEN, BEI DENEN DER VERDACHT AUF EINE AUTOIMMUNERKRANKUNG BESTEHT, SOWIE VON AUTOIMMUNASSOZIIERTEN ERKRANKUNGEN

Während manche Krankheiten eine eindeutig autoimmune Komponente haben, gibt es viele, bei denen ein solcher Verdacht besteht, der noch nachgewiesen werden muss. Von anderen Beschwerden weiß man, dass sie ursprünglich Krankheitswert haben, die Erstinfektion aber eine Autoimmunreaktion auslösen kann (wie die Lyme-Borreliose oder die Chagas-Krankheit, eine parasitäre Infektionskrankheit). Die vorliegende, von uns zusammengestellte Liste enthält alle Leiden des Autoimmunspektrums und reicht von den ausdrücklich autoimmunem bis zu denjenigen, bei denen vorläufig dieser Verdacht besteht.

Agammaglobulinämie (fehlende Fähigkeit zur Bildung von Antikörpern)

Akute disseminierte Enzephalomyelitis (ADEM, Erkrankung des ZNS)

Akute nekrotisierende hämorrhagische Leukencephalitis (AHL, Erkrankung des ZNS)

Alopecia areata (AA, kreisrunder Haarausfall)

Amyloidose (intra- und extrazelluläre Anreicherung von abnorm veränderten Proteinen)

Ankylosierende Spondylitis (M. Bechterew, rheumatische Erkrankung an Wirbelsäule und Becken)

Anti-GBM-/Anti-TBM-Nephritis (Nierenerkrankung)

Antiphospholipidsyndrom (APS, Antikörper gegen bestimmte Fett-Eiweiß-Komplexe)

Aplasie der roten Blutkörperchen (PRCA)

Arteriitis temporalis/Riesenzellarteriitis (GCA)

Autoimmun-Angioödem (Schwellung der Haut oder der Schleimhäute)

Autoimmun bedingte neuropsychiatrische Erkrankung des Kindesalters infolge eines Streptokokkeninfektes (PANDAS)

Autoimmune aplastische Anämie (Störung der Knochenmarksfunktion)

Autoimmune Dysautonomie (nicht störungsfreie Funktion des autonomen NS)

Autoimmune hämolytische Anämie (AIHA)

Autoimmunhepatitis (AIH)

Autoimmun-Hyperlipidämie (AIH)

Autoimmune Immunsuffizienz

Autoimmune Innenohrerkrankung (AIED)

Autoimmune Myokarditis

Autoimmune Oophoritis (Eierstockentzündung)

Autoimmune Pankreatitis (AIP)

Autoimmune Retinopathie (AIR, Netzhauterkrankung)

Autoimmunthrombozytopenische Purpura (ATP, Hauptmerkmal Zerstörung der Blutplättchen)

Autoimmunurtikaria

Axonale und neuronale Neuropathien

Baló-Krankheit (konzentrische Sklerose, seltene Variante der MS)

Behçet-Krankheit (wird häufig dem rheumatischen Formenkreis zugeordnet)

Bullöses Pemphigoid (blasenbildende Hautkrankheit)

Chagas-Krankheit (parasitäre Infektionskrankheit)

Chronisch-entzündliche demyelinisierende Polyneuropathie (CDIP, entzündliche Erkrankung der peripheren Nerven)

Chronisch rekurrende multifokale Osteomyelitis (CRMO, Knochenmarksentzündung)

Churg-Strauss-Syndrom (CSS, Entzündung von Blutgefäßen)

Cogan-Syndrom (zwei unterschiedliche Erkrankungen mit Augenbeteiligung)

Colitis ulcera (CU, Darmerkrankung)

Coxsackie-Myokarditis

CREST-Syndrom (gehört zu den Kollagenosen)

Dermatitis herpetiformis (DH, Hautkrankheit)

Devic-Erkrankung/Neuromyelitis optica (NMO, Autoimmunerkrankung des ZNS)

Diabetes vom Typ 1

Discoider (scheibenförmiger) Lupus erythematodes

Dressler-Syndrom (besondere Form der Entzündung des Herzbeutels)

Einschlusskörpermyositis (entzündliche Muskelerkrankung)

Endometriose

Eosinophile Ösophagitis (EoE)

Eosinophile Fasziitis (EF, bakterielle Infektion der Haut und Unterhaut)

Erythema nodosum (EN, entzündliche Hautveränderung)

Evans-Syndrom (gegen die eigenen roten Blutkörperchen gerichtet)

Experimentelle allergische (autoimmune) Encephalomyelitis (AEA, Entzündung von Gehirn und Rückenmark)

Fibrosierende Alveolitis (Lungen-erkrankung)

Gemischte essentielle Kryoglobulinämie (Gemisch unterschiedlicher Antikörpertypen im Blut)

Glomerulonephritis (Nierenerkrankung)

Goodpasture-Syndrom (Lunge und Niere beteiligt)

Granulomatose mit Polyangiitis (GPA), früher als Wegener-Granulomatose bezeichnet (Erkrankung des Gefäßsystems)

Guillain-Barré-Syndrom (GBS, entzündliche Veränderungen des peripheren Nervensystems)

Hashimoto-Encephalopathie (HE, Gehirn betroffen)

Herpes gestationis (blasige Schwangerschaftsdermatose)

Hypogammaglobulinämie (Antikörpermangel)

Idiopathische Lungenfibrose (Vernarbung des Lungengewebes, keine bekannte Ursache)

Idiopathische thrombozytische Purpura (auch: Immnthrombozytopenie, Mangel an Thrombozyten im Blut)

IgA-Nephropathie (Nierenerkrankung)

IgG4-assoziierte sklerosierende (mit Verhärtungen einhergehende) Erkrankung

Interstitielle Zystitis (nicht bakterielle Harnblasenentzündung)

Juvenile Arthritis (JA)

Juveniler Diabetes (Diabetes vom Typ 1)

Juvenile Myositis (JM, mit Muskelschwäche und -schmerzen einhergehend)

Kawasaki-Syndrom (fiebrhafte Erkrankung des Säuglings- und Kleinkindalters)

Kälteagglutininkrankheit

Kongenitaler (angeborener) Herzblock

Lambert-Eaton-Myasthenie-Syndrom (LEMS, neuromuskuläre Erkrankung)

Leukozytoklastische Vaskulitis (LcV, Entzündung der kleineren Blutgefäße)

Lichen planus (Hauterkrankung)

Lichen sclerosus (Hauterkrankung)

Liginöse Konjunktivitis (LC, holzartig verhärtete Bindehaut)

Lineare IgA-Dermatose

Lupus erythematodes bei Neugeborenen

Lyme-Borreliose, chronische

M. Addison (Erkrankung der Nebennierenrinde)

M. Basedow (Schilddrüsenerkrankung)

M. Castleman (einer oder mehrere Lymphknoten vergrößert)

M. Crohn (entzündliche Darm-erkrankung)

Menière-Krankheit (Erkrankung des Innenohrs)

Mikroskopische Polyangiitis (entzündliche Gefäßerkrankung)

Mischkollagenose (MCTD, Bindegeweberkrankung)

Mooren-Geschwür (Hornhaut-erkrankung)

Mucha-Habermann-Krankheit (Hautkrankheit)

Multiple Sklerose (MS)

Myasthenia gravis (Muskelschwäche)

Myositis (Entzündung der Skelettmuskulatur)

Narkolepsie (neurologische Erkrankung, plötzliches Einschlafen)

Neutropenie (Abnahme bestimmter Leukozyten)

Optikusneuritis (Entzündung des Sehnervs)

Ord-Thyreoiditis (Erkrankung mit Verkleinerung der Schilddrüse)

Palindromer Rheumatismus (in unregelmäßigen Abständen wiederkehrende Gelenkentzündung)

Paraneoplastische zerebelläre Degeneration (PCD, im Zusammenhang mit einer Tumorerkrankung auftretend)

Paroxysmale nächtliche Hämoglobinurie (PNH, Erkrankung blutbildender Stammzellen)

Parry-Romberg-Syndrom (fortschreitende halbseitige Atrophie des Gesichts)

Parsonage-Turner-Syndrom (Schultergürtelsyndrom)

Pars planitis (periphere Uveitis, Augenerkrankung)

Pemphigus vulgaris (blasenbildende Hautkrankheit)

Periphere Neuropathie (Nervenschmerzen)

Perivenöse Encephalomyelitis (Gehirn- und Rückenmarkserkrankung)

Perniziöse Anämie

POEMS-Syndrom (Multisystemerkrankung)

Polyarteritis nodosa (PAN, Entzündung der mittelgroßen Arterien)

Polyglanduläre Autoimmunsyndrome, Typ 1, 2 und 3 (PAS, mehrere Krankheitsbilder)

Polymyositis (PM, entzündliche Erkrankung der Muskulatur)

Postperikardiotomiesyndrom (PPS, Herzerkrankung)

Primär biliäre Zirrhose (PBC, entzündliche Erkrankung der Gallengänge in der Leber)

Primär sklerosierende Cholangitis (PSC, entzündliche Erkrankung der Gallenwege innerhalb und/oder außerhalb der Leber)

Psoriasis (Schuppenflechte)

Psoriasisarthritis

Purpura Schönlein-Henoch (Entzündung der kleinen Blutgefäße)

Pyoderma gangraenosum (Hauterkrankung)

Raynaud-Erkrankung (anfallsweise krampfartige Verengung der Blutgefäße in Fingern oder Zehen)

Reaktive Arthritis/Reitersyndrom (rheumatische Erkrankung)

Rezidivierende Polychondritis (RP, Knorpelkrankheit)

Restless-legs-Syndrom (RLS, Nervenleiden)

Retroperitonealfibrose (RPF, pathologische Bindegewebsvermehrung)

Rheumatische Polymyalgie (PMR, gehört zu den Gefäßerkrankungen)

Rheumatisches Fieber

Rheumatoide Arthritis (RA)

Riesenzellarteriitis/Arteriitis temporalis (GCA, Gefäßentzündung der Schläfenarterien, vor allem bei älteren Menschen)

Riesenzellmyokarditis

Sarkoidose (Knötchen bildende Erkrankung, an Lymphknoten, in der Lunge, anderen Organen)

Schmidt-Syndrom (Insuffizienz verschiedener Hormondrüsen)

Skleritis (Entzündung der Lederhaut des Auges)

Sklerodermie (gehört zu den Bindegewebskrankungen)

Sjögren-Syndrom (gehört zu den systemischen Bindegewebskrankungen)

Spermien-Autoimmunität und Autoimmunorchitis (Hodenentzündung)

Stiff-person-Syndrom (SPS, Erkrankung des ZNS und der Hormondrüsen)

Subakute bakterielle Endokarditis (SBE)

Susac-Syndrom (Trias von Enzephalopathie, retinaler Gefäßverschlüsse an Auge und Schwerhörigkeit)

Symphatische Ophthalmie (SO, Augenkrankheit)

Sympathische Reflexdystrophie (komplexes regionales Schmerzsyndrom, SRD)

Systemischer Lupus erythematoses (SLE)

Takayasu-Arteriitis (Entzündung der Aorta und ihrer Hauptäste)

Thrombozytopenische Purpura (TTP, neuere Bezeichnung Immuntrombozytopenie, ITP)

Tolosa-Hunt-Syndrom (THS, Augenmuskelerkrankung)

Transverse Myelitis (Erkrankung des ZNS)

Undifferenzierte Bindegewebskrankung (UCTD)

Uveitis (Augenerkrankung)

Vaskulitis (Gefäßentzündung)

Vernarbendes Pemphigoid/gutartiges Schleimhautpemphigoid (blasenbildende Hauterkrankung, MMP)

Vernarbendes Schleimhautpemphigoid (blasenbildend, zur Vernarbung führend)

Vesikulobullöse Dermatosen (Hauterkrankung)

Vitiligo (Weißfleckenkrankheit)

Zöliakie

## FÜR EINE DIAGNOSE SORGEN

### Warum brauchen Sie eine Diagnose?

Eine frühzeitige Diagnose ist unbedingt notwendig, um Schäden vorzubeugen, die durch eine Autoimmunerkrankung entstehen.

Haben Sie eine richtige Diagnose, können Sie sich mit den entsprechenden Fachärzten in Verbindung setzen, Behandlungsalternativen abwägen und sich über die Umsetzung von Veränderungen in der Ernährung und der Lebensweise Gedanken machen. Leider ist die richtige Diagnose für Betroffene oft der schwierigste Teil des Prozesses.

Nach Maßgabe der Amerikanischen Gesellschaft für autoimmunassoziierte Erkrankungen (AARDA) bemühen sich Menschen mit einer Autoimmunerkrankung durchschnittlich vier Jahre um eine Diagnose und werden in dieser Zeit bei mehr als vier Ärzten vorstellig. Bei manchen kommt es jahrelang zu gar keiner Diagnose, während bei anderen Fehldiagnosen gestellt werden. Die nicht und fehldiagnostizierten Fälle können zum Beispiel bei einer dieser Erkrankungen, der Zöliakie, bei – man höre und staune – 83 Prozent liegen, und das zeigt, welche Schwierigkeiten es da geben kann. Die Symptome einer Autoimmunerkrankung können unspezifisch und schwach sein und sich im Laufe der Zeit allmählich ausbilden, was die Entscheidung erschwert, ob Sie deswegen Ihren Arzt aufsuchen müssen. Wenn Sie es dann tun, wird Ihnen oft gesagt, es sei alles in Butter, und weitere Untersuchungen, die frühzeitige Warnzeichen aufdecken könnten, unterbleiben.

Eines der größten Probleme bei Autoimmunerkrankungen ist, wie bereits erwähnt, dass es keine dafür zuständige medizinische Fachrichtung gibt. Die Medizin weiß im Allgemeinen über diese Patienten nicht nur unzureichend Bescheid, man schubst sie außerdem zwischen dem Haus- und dem Facharzt hin und her, bevor sie richtig untersucht und behandelt werden. Eine Studie der AARDA ergab, dass sich 46 Prozent der Autoimmunpatienten den Vorwurf gefallen lassen mussten, sie seien Nörgler oder beschäftigten sich geradezu zwanghaft mit ihrer Gesundheit, anstatt dass man ihnen die nötigen Untersuchungen und Behandlungen anbot.

Viele von Autoimmunsymptomen Betroffene fragen sich, warum sie sich überhaupt um eine Diagnose kümmern sollen, insbesondere, wenn sich ihre Symptome schon durch die Umstellung der Ernährung und der Lebensweise bessern können. Doch wie Sie der nachfolgenden Auflistung entnehmen können, hat eine klare Diagnose guten Nutzen.

### Der Nutzen einer Diagnose

1. Sie können den für Ihre Krankheit richtigen Facharzt aufsuchen.
2. Sie hilft den Ärzten bei der Entscheidung, welche Untersuchungen regelmäßig erfolgen sollten, um den Verlauf zu beurteilen.
3. Sie unterstützt Sie und Ihren Arzt bei der Entscheidung, welche Behandlung (medikamentös, operativ oder andere) für Sie am besten ist.

(Fortsetzung auf Seite 30)

## AN WELCHER STELLE DER SKALA BEFINDEN SIE SICH?

### Selbsttest: Ihr Immunstatus

Sie kommen auf keinen grünen Zweig, wenn Sie nicht wissen, von wo aus Sie anfangen sollen. Wir haben diesen Test konzipiert, damit Sie beurteilen können, wo Sie stehen. Stellen Sie ihn sich wie einen großen Plan im Einkaufszentrum vor, auf dem der rote Punkt die Stelle „Sie befinden sich hier“ markiert. Es geht jetzt nicht um Ihre aktuelle Erfahrung, sondern darum, dass Sie mögliche nächste Diagnose- und Behandlungsschritte sowie mögliche Umstellungen in Ihrer Lebensweise in den Blick nehmen.

Wir ließen uns dabei einerseits von dem Gedanken inspirieren, dass eine Autoimmunerkrankung oft als Geschehen auf einer Skala zu beurteilen ist und nicht nach dem Schema schwarz oder weiß, also entweder es ist eine oder es ist keine (Dr. Amy Myers sprach das in ihrem Buch *Die Autoimmunlösung* erstmals an), sowie andererseits von den Überlegungen zur „stummen Autoimmunität“ von Dr. Datis Kharrazian. Dieser Test ist eine Mischung aus ihrem Material und unserer Erfahrung, der den von einer Autoimmunerkrankung oder einer chronischen Krankheit Betroffenen einen Ausgangspunkt bietet, um selbstverantwortlich initiativ zu werden.

**ANLEITUNG:** Der Test gliedert sich in zwei Abschnitte: Beim ersten gibt es für jede Frage die gleiche Anzahl von Punkten, beim zweiten ein individuelles Punktesystem pro Frage. Am Ende werden die Punkte der beiden Abschnitte addiert und ergeben Ihren **AUTOIMMUNSTATUS**. Dazu erhalten Sie erste Informationen für die nächsten Schritte zu Ihrem Heilungsprozess. Sie können den Test-Abschnitt 1 später, wenn Sie einige Veränderungen vorgenommen haben, auch noch einmal wiederholen und den Verlauf beurteilen.

### ABSCHNITT 1

Tragen Sie die Zahl in die Leerstelle ein, die der Häufigkeit des Symptoms am ehesten entspricht.

#### PUNKTE

**0 = tritt nie auf**

**1 = tritt selten auf (einmal im Monat)**

- \_\_\_ Müdigkeit und Energiemangel
- \_\_\_ chronische Schmerzen (Muskeln, Gelenke und Knochen)
- \_\_\_ Schweregefühl in den Gliedern, Verlust des Muskeltonus
- \_\_\_ Morgensteifigkeit
- \_\_\_ Schwäche und/oder Zittern
- \_\_\_ Kopfschmerzen
- \_\_\_ Gefühl, verquollen zu sein oder Entzündungen zu haben

**2 = tritt zeitweise auf (einmal in der Woche)**

**3 = tritt häufig auf (täglich)**

- \_\_\_ Ausschläge, Nesselsucht und Hautprobleme
- \_\_\_ Augen-, Mund oder Hauttrockenheit
- \_\_\_ Dermatitis oder Hautjucken
- \_\_\_ Wärmeintoleranz und/oder Schwindelgefühl oder Benommenheit
- \_\_\_ schneller Herzschlag
- \_\_\_ nächtliches Schwitzen
- \_\_\_ Schluckbeschwerden, Heiserkeit oder Kloß im Hals

#### HINWEIS

*Bitte beachten Sie: Einige der hier aufgelisteten Symptome können Hinweise auf schwerwiegende Erkrankungen sein, die unbedingt eine ärztliche Behandlung erfordern. Stellen Sie solche Symptome bei sich fest, suchen Sie bitte zeitnah einen qualifizierten Fachmann auf. Und nun zum Test!*