

Wenn der Körper sich selbst angreift

Autoimmunerkrankungen erkennen und behandeln



Wird der menschliche Körper von Bakterien, Viren oder anderen Erregern befallen, dann wehrt das Immunsystem die unerwünschten Eindringlinge ab. Dafür produziert das körperliche Abwehrsystem spezielle Antikörper und geht gegen Krankheitserreger und Fremdstoffe vor, was dem Schutz der eigenen Gesundheit dient. Immer häufiger kommt es allerdings vor, dass sich die Immunabwehr gegen den eigenen Körper richtet. Ist das menschliche Immunsystem fehlgesteuert und greift körpereigene Strukturen wie Zellen und Organe an, dann spricht man von einer Autoimmunerkrankung. Daraus resultieren die unterschiedlichsten Krankheitserscheinungen, von Diabetes Mellitus und Multipler Sklerose bis hin zu Rheuma oder Colitis ulcerosa. Was sind die Ursachen für eine Autoimmunerkrankung, wie ist sie zu erkennen und was kann man dagegen tun?

Mitte des 20. Jahrhunderts wurde in der wissenschaftlichen und medizinischen Gemeinschaft die Existenz von Autoimmunerkrankungen anerkannt. Seit dieser Zeit leiden zunehmend mehr Deutsche und auch Menschen weltweit an diesen Krankheiten. Denn immer häufiger treten Erkrankungen wie Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Multiple Sklerose, Psoriasis und rheumatoide Arthritis auf. Bei Fehlfunktionen des menschlichen Immunsystems sind bis heute die Ursachen in den meisten Fällen nicht eindeutig zu bestimmen. Oftmals stellen sich

deshalb Behandlungskonzepte als sehr komplex dar.

Was ist eine Autoimmunerkrankung?

Eine Autoimmunerkrankung ist ein chronisch entzündlicher Prozess, bei dem das Immunsystem körpereigene Strukturen angreift. Weltweit sind etwa fünf bis acht Prozent der Bevölkerung von ungefähr 80 bis 100 verschiedenen Autoimmunerkrankungen betroffen. Sie bilden nach Tumor- sowie Herz- und Kreislauf-Erkrankungen die dritthäufigste Erkrankungsgruppe.

Ist das Immunsystem intakt, dann schützt es den Körper vor Bakterien, Parasiten, Viren und anderen Fremdstoffen. Bei einer Autoimmunerkrankung aber kann es nicht mehr zwischen „fremd“ und „selbst“ (auto) unter-

zieren und zu behandeln. Meistens erfordert das die Mitarbeit von Ärzten und Therapeuten aus mehreren Fachrichtungen.

Was sind die möglichen Ursachen einer Autoimmunerkrankung?

Mediziner und Wissenschaftler sind sich noch nicht sicher, was genau die Ursachen von Autoimmunerkrankungen sind. Wahrscheinlich spielt die genetische Veranlagung eine Rolle, außerdem Stress, zu viele Schadstoffe sowie Lebensstil-Faktoren wie Ernährung und Rauchen. Man geht davon aus, dass die Ursache multifaktoriell sei; das heißt, dass eine Kombination von mehreren Faktoren dafür ursächlich ist.

Auch die Hormone können den Ausbruch einer Autoimmunerkrankung beeinflussen, weshalb Frauen häufiger betroffen sind als Män-

„Bleiben die Ursachen einer Autoimmunerkrankungen unbehandelt, dann kann es zu schweren Entzündungen kommen, die eventuell betroffene Organe zerstören.“

scheiden. Bleiben die Ursachen unbehandelt, dann kann es zu schweren Entzündungen kommen, die eventuell betroffene Organe zerstören und bei besonders schweren Verläufen auch zum Tod führen können. Daher ist es von elementarer Wichtigkeit, eine solche Erkrankung frühzeitig zu diagnosti-

ner. Deshalb sollte bei einer solchen Erkrankung auf alle Fälle immer auch ein Hormontest gemacht werden. Zudem kann von negativen Umwelteinflüssen, Bakterien, Viren oder Parasiten ausgegangen werden, die das Abwehrsystem beeinträchtigen und zu einem Entgleisen des Immunsystems führen.

Beispiele für Autoimmunerkrankungen

Es gibt über 100 verschiedene Arten von Autoimmunerkrankungen. Theoretisch kann jedes Gewebe im Körper von einer Autoimmunerkrankung betroffen sein. Teilweise betrifft es nicht nur einzelne Organe, sondern den ganzen Körper. Hier ein Überblick über die häufigsten Autoimmunerkrankungen:

Autoimmunerkrankung der Schilddrüse

- Hashimoto-Thyreoiditis
- Morbus Basedow

Autoimmunerkrankung der Haut

- Lupus erythematodes
- Psoriasis
- Lichen sclerosus

Autoimmunerkrankung des Darms

- Morbus Crohn
- Colitis ulcerosa
- Zöliakie

Wie macht sich eine Autoimmunerkrankung bemerkbar?

Autoimmunerkrankungen sind mit chronischen Entzündungen verbunden. Das heißt, es kommt in der Regel zu Schmerzen und Funktionsstörungen einzelner oder mehrerer Organe. Die Symptomlage ist je nach Erkrankung unterschiedlich. Frühe Anzeichen können Erschöpfungszustände, Fieber, Hautausschläge oder Gelenk- und Muskelschmerzen sein. Mithilfe eines Bluttests kann der Therapeut erfahren, ob eine chronische Entzündung vorhanden ist.

Wie kann man eine Autoimmunerkrankung behandeln?

Die Behandlung von Autoimmunerkrankungen ist sehr unterschiedlich. Ein erster sinnvoller Schritt ist das Überprüfen der Lebensweise und des kompletten Körpersystems.

Effektiv ernähren

Um vorherrschende Entzündungen zu beseitigen, sollte zunächst die Ernährungsweise umgestellt werden. Kohlenhydrate und Zucker sollten weitestgehend gemieden oder komplett aus dem Ernährungsplan gestri-

chen werden. Der Verzicht auf Weizen und glutenfreie Kost sind eine gute Basis für Erfolg. Auch auf ein optimales Verhältnis von Omega-3 und Omega-6 sollte geachtet werden. Heute enthält unsere Nahrung im Durchschnitt 10– bis 20-mal mehr Omega-6 als Omega-3-Fettsäuren. Dabei sollte das Verhältnis zwischen 1:1 und 5:1 zugunsten von Omega-6 liegen.

Gute Ernährung sinnvoll unterstützen

Als nächstes sollten die 47 essenziellen Vitalstoffe im Blut untersucht und etwaige Mängel mit Hochleistungs-Mikronährstoffen bis zum Optimum aufgefüllt werden. Diese Vitalstoffe sind:

- **13 Vitamine:** A, B₁, B₂, B₃, B₅, B₇, B₉, B₁₂, C, D, E, und K.
- **Zwölf Aminosäuren:** Arginin, Cystein, Histidin, Isoleucin, Leucin, Valin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Prolin, Threonin und Tryptophan.
- **Zwei Fettsäuren:** Omega-3 (EPA, DHA) und Omega-6.
- **Sechs Mineralstoffe:** Calcium, Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium und Natrium.
- **14 Spurenelemente:** Chrom, Fluorid, Jod, Kobalt, Lithium, Mangan, Molybdän, Nickel, Phosphor, Rubidium, Selen, Silizium, Vanadium und Zink.

Darmgesundheit überprüfen

Ein großer Teil des Immunsystems befindet sich im Darm. Billionen von Darmbakterien schützen uns täglich vor Fremdstoffen. Ist diese Schutzbarriere geschwächt, dann kann das zu einem Überreagieren des Immunsystems kommen, weil sich die bakterielle Zusammensetzung verändert hat. Deshalb ist es wichtig, bei jeder Autoimmunerkrankung unbedingt auf die Darmgesundheit zu achten. Hier ist es sinnvoll eine umfangreiche Stuhlanalyse durchführen zu lassen.

Schwermetall-Belastung beachten

Leider können wir uns der Belastung durch Schwermetalle nicht entziehen. Der Körper ist es zwar gewohnt, mit Metallen umzugehen, trotzdem tut er sich schwer, diese Schadstoffe selbst auszuleiten. Daher wird ein Großteil im Bindegewebe, in den Knochen, den Zähnen, im Gehirn sowie in der Leber und den Nieren eingelagert. Diese giftigen Metalle schädigen dort über Jahre hinweg die Zellstrukturen, belasten unser Im-

munsystem und erschweren das Aufnehmen von lebensnotwendigen Vital- und Nährstoffen.

Die Konsequenzen daraus können fatal sein: Allergien können entstehen, das Konzentrieren fällt zunehmend schwer, Darmprobleme oder Depressionen können auftreten. Das alles ausgelöst durch eine zu hohe Schwermetallbelastung. Diese Belastungen können allerdings gut ausgeleitet werden.

Lebensstil & Work-Life-Balance

Sonne, Urlaub und Schlaf schaffen nicht nur angenehme Bilder im Kopf, sondern reduzieren auch Stress. Positiv darauf wirken sich auch ein positives Mindset und gute Beziehungen aus. Auf Suchtmittel wie Zigaretten, Alkohol und Zucker sollte verzichtet werden. Wenn der komplette Verzicht schwerfällt, dann ist das Reduzieren auch ein erster guter Schritt.

Lebensumfeld frei von negativen Umwelteinflüssen halten

Zudem ist es immer sinnvoll und hilfreich, sich ein Lebensumfeld möglichst frei von Belastungen zu schaffen. In der heutigen Zeit ist es zunehmend der Stress, der von elektromagnetischen Feldern ausgeht. Diese Belastungen lassen sich mit neuen Technologien deutlich reduzieren. Produkte der Wahl sind welche, die entsprechend gut dokumentiert und überprüft sind. Dabei gilt es zu beachten, dass jede Technologie, die das Harmonisieren von Elektrosmog verspricht, gleichzeitig auch den Feinstaub in Innenräumen reduzieren muss.

Kiefer und Zähne untersuchen lassen

Oftmals sind Entzündungssituationen von Kiefer und Zähnen unbeachtet. Deshalb sollte man bei einem ganzheitlich arbeitenden Zahnarzt einen Termin vereinbaren und das überprüfen lassen. Zudem wäre auch das Bestimmen des Rantes-Wertes im Serum eine gute Idee.

Können virengene Autoimmunerkrankungen auslösen?

Im Erbgut integrierte Virengene können bei dem Entstehen von Autoimmunerkrankungen beteiligt sein. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass es einen Zusammenhang zwischen endogenen Retroviren und

Krankheiten wie Multipler Sklerose (MS) und ALS geben kann. Demnach könnten endogene Reaktivierungen schädliche Mechanismen im Körper in Gang setzen. Das heißt, die „schlafenden“ Erreger könnten sich erneut aktivieren.

Die menschliche DNA enthält viele Sequenzen, die dort nicht hingehören. Das sind zum Beispiel Gene und Gen-Fragmente von Viren, mit denen sich unsere Vorfahren irgendwann infiziert hatten. Schätzungen besagen, dass etwa acht Prozent unserer DNA aus solchen endogenen Viren bestehen. Das Gute daran: Der Großteil dieser Sequenzen ist harmlos oder sogar gut für uns. Denn manche dieser Virengene scheinen vor Krebs zu schützen oder das Muskelwachstum anzukurbeln.

Aufgeweckte, aktivierte Viren

Endogene Retroviren können durch Entzündungsprozesse, Infektionen mit anderen Viren, Mutationen oder Medikamente reaktiviert werden. Den auffälligsten Hinweis auf einen solchen Zusammenhang gibt es bisher bei Multipler Sklerose. Etliche Studien deuten mittlerweile darauf hin, dass das Reaktivieren endogener Viren ein Auslöser dieser Autoimmunerkrankung sein könnte.

Relativ einfach lässt sich der Epstein-Barr-Virus (EBV) reaktivieren. Nach der Primärinfektion wird das Virus nicht komplett eliminiert und verbleibt meist lebenslang im Körper. Daher ist auch die Möglichkeit gegeben, dass sich dieses Virus reaktivieren kann. Das lässt sich allerdings nicht so einfach über eine Blutuntersuchung feststellen.

Fazit

Autoimmunerkrankungen sind ein ernsthaftes Problem. Sie erschweren den Alltag und können unbehandelt zu schwerwiegenden Komplikationen führen. Sie können das Körpergewebe schwer und nachhaltig schädigen, das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen und die allgemeine Mobilität beeinträchtigen. Eine solche Erkrankung sollte frühzeitig diagnostiziert und ganzheitlich behandelt werden. Dann besteht eine gute Chance, dass sich der Gesundheitszustand wieder bessert.

Jürgen Lueger

Keywords: *Autoimmunerkrankungen, Chronische Erkrankungen, Ernährung, Immunsystem, Mikrobiom, Orthomolekulare Medizin*



Jürgen Lueger

Der österreichische Therapeut, Bioenergetiker und Buchautor Jürgen Lueger ist Entwickler der hochwertigen Nahrungsergänzungen „47 Essentials“ und des Symbio-Harmonizer Konzeptes für ganzheitliche Gesundheit. Als Therapeut für Humanenergetik, Kinesiologie, Mentalcoach, zertifizierter Energietherapeut für Psychosomatische Energetik (PSE) und Holopath unterrichtet er an der Paracelsusschule in Freilassing. Seit 2009 praktiziert er in seiner Praxis für Bioenergetik in Salzburg. Er gründete 2014 die Symbio-Harmonizer GmbH.

Kontakt:

office@j-lueger.com
www.j-lueger.com

Literatur

Umfangreiche Studien:

[1] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=autoimmune+disease>

Einzelne Quellennachweise können gern beim Autor angefragt werden.