

Im Kampf gegen den eigenen Körper

Entspannung und Ernährung vs. Autoimmunerkrankungen

Die Anzahl der Menschen, die an Autoimmunerkrankungen leiden, nimmt stetig zu. Zurzeit haben die Mediziner 60 Krankheiten als Störung des Immunsystems zugeordnet. Damit sind Autoimmunreaktionen zahlenmäßig die häufigsten chronischen Erkrankungen in der westlichen Welt. Oft brechen sie schon bei jungen Menschen aus. Unbehandelt bedeuten sie ein lebenslanges, schweres Leiden mit Arbeitsausfällen, Behinderung und dem Zusammenbruch des gewohnten sozialen Umfelds. Eine medikamentöse Behandlung ist bei vielen Autoimmunerkrankungen unumgänglich.

Doch muss es immer soweit kommen?

Präventive Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems bieten - unter der Anleitung erfahrener Fachberater - eine sehr gute Möglichkeit, den Ausbruch einer Krankheit bzw. deren Verlauf positiv zu beeinträchtigen. Dabei sollten Körper und Geist gleichermaßen berücksichtigt werden. Eine gesunde Mischung aus Entspannung, Bewegung und ausgewogener Ernährung hilft das körpereigene Abwehrsystem anzukurbeln. Fachkundige Ernährungsberater, Gesundheitsberater und Entspannungspädagogen werden in diesen Fällen zu gefragten Ansprechpartnern von betroffenen Menschen.

Was ist eigentlich eine „Autoimmunerkrankung“?

In der Medizin beschreibt der Begriff „Autoimmunerkrankung“ eine Reaktion des Immunsystems gegen körpereigene Gewebestrukturen. Normalerweise ist das menschliche Abwehrsystem in der Lage, zwischen Fremdkörpern (Viren, Bakterien u. ä.) und körpereigenem Gewebe zu unterscheiden. Aus nicht geklärter Ursache stuft das Immunsystem bei betroffenen Menschen jedoch körpereigenes Gewebe als Krankheitserreger ein. Ähnelt ein Infektionserreger in seinen Bestandteilen der Struktur eines körpereigenen Gewebes, kann es dazu kommen, dass der Organismus Antikörper bildet, die auch körpereigenes Gewebe angreifen. Dieser Angriff gegen den vermeintlichen Fremdkörper führt zu schweren Entzündungsreaktionen, sogar Organe können - bei einem ungünstigen Krankheitsverlauf ohne Gegenmaßnahmen - geschädigt werden. Dabei kann praktisch jedes Körperorgan- oder Organsystem von einer Autoimmunerkrankung betroffen sein, von der Haarwurzelzelle bis zum Herzen.

Im Gegensatz zu einer Autoimmunerkrankung steht beispielsweise HIV, das von außen in das Immunsystem eindringt, dieses kontinuierlich schwächt und schließlich komplett zerstört. Bei Autoimmunerkrankungen ist das Immunsystem nicht geschwächt - es kommt vielmehr zu Überreaktionen.

Die Symptome

Diese Reaktionen können sich auf vielfältige Weise äußern. Zu den bekanntesten Autoimmunreaktionen zählen die *entzündlich-rheumatische Erkrankungen* (Rheumatoide Arthritis), *Multiple Sklerose (MS)*, *Diabetes mellitus Typ 1* und *Zöliakie* (Unverträglichkeit gegen Gluten).

Patienten mit *rheumatischen Beschwerden* leiden unter Schmerzen in den Gelenken und Muskeln, mit starken Schüben geht auch Fieber einher. Bei einigen Rheumaformen können neben den Gelenken, Muskeln, Sehnen und dem Bindegewebe auch innere Organe betroffen sein. In vielen Fällen wurde außerdem ein erhöhtes Thrombose-Risiko festgestellt.

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronisch entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems. Die Entzündungen in Gehirn und Rückenmark zerstören die Markscheiden der Nervenfasern. MS verläuft ebenfalls in Schüben und führt mit der Zeit zu einer zunehmenden Behinderung. Die Symptome reichen von Sehstörungen, Gefühlsstörungen der Haut, über Nervenschmerzen bis hin zu Muskellähmungen. Multiple Sklerose ist nach der Epilepsie die zweithäufigste neurologische Krankheit, 120.000 Deutsche sind derzeit daran erkrankt.

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselkrankheit und ebenfalls weit verbreitet. *Typ-1-Diabetes* wird durch den absoluten Mangel am Hormon Insulin verursacht. So kann Zucker, der über die Nahrung ins Blut gelangt, nicht von Zellen aufgenommen und verarbeitet werden. Ist zu wenig Insulin vorhanden, verbleibt der Zucker im Blut und der Blutzuckerspiegel steigt gefährlich hoch an. Oft beginnt die Erkrankung schon im Kindes- und Jugendalter, aber auch im fortgeschrittenen Alter kann sich dieser Typ der „Zuckerkrankheit“ noch entwickeln. Typische Symptome von Diabetes sind starker Durst, vermehrtes Wasserlassen, Heißhunger und Juckreiz. Die Betroffenen fühlen sich abgeschlagen und sind anfälliger für Infekte.

Die *Zöliakie* ist eine Unverträglichkeit des Dünndarms gegenüber Gluten, einem Getreideeiweiß aus Roggen, Weizen, Gerste, Hafer und Dinkel. Durchfall, Völlegefühl, Übelkeit, Blutarmut, Vitamin- und Eiweißmangel gehören zum Krankheitsbild. Bei

erkrankten Kindern kann es durch eine aus der Zöliakie resultierende gestörte Dünndarmfunktion zu Mangelernährung und damit zu Wachstums- und Entwicklungsstörungen kommen.

Die Ursachen

Die Auslöser für all diese „Fehlprogrammierungen“ des Immunsystems sind bis heute nicht eindeutig geklärt. Es zeigt sich allerdings, dass bestimmte Erkrankungen in einigen Familien gehäuft auftreten. Veranlagung und Vererbung scheinen also eine Rolle zu spielen. Vermutet wird außerdem, dass Umweltfaktoren Immunreaktionen negativ beeinflussen können: Je größer die Wahrscheinlichkeit ist, spezifischen Infektionserregern ausgesetzt zu sein oder spezifische auslösende Medikamente zu erhalten, desto eher läuft der Betroffene Gefahr, an einem fehlgeleiteten „Verteidigungsmanövers“ seines Abwehrsystems zu erkranken. Auch Stress, Infektionen mit Viren, Bakterien oder Pilzen sowie eine Schwangerschaft können auf einen Krankheitsausbruch oder -verlauf Einfluss nehmen.

Weil die genauen Ursachen der Erkrankungen nicht bekannt sind, können die auslösenden Faktoren selbst nicht behandelt werden. Die Behandlung ist also im Wesentlichen auf die Symptome der jeweiligen Krankheit ausgerichtet. Die Symptomatik der Erkrankungen kann mit zunehmendem Alter schwächer werden, doch nur in sehr seltenen Fällen verschwindet sie vollständig. Oftmals kämpft der Körper zeitlebens gegen sich selbst - im besten Fall sollten demnach präventive Maßnahmen ergriffen, um einen Krankheitsausbruch zu verhindern.

Und was hilft?

Generell helfen hier eine ausgewogene Ernährung, die viel Gemüse und Obst vorsieht, viel Bewegung sowie regelmäßige bewusste Entspannungsphasen. Das Ziel ist es, durch eine ganzheitlich gesunde Lebensweise den gesamten Organismus zu stärken und den Ausbruch der Krankheit zu verzögern oder im besten Fall zu verhindern. Ist eine Autoimmunerkrankung bereits ausgebrochen, kann der Körper durch regelmäßig angewendete Entspannungstechniken und die Aufnahme von vitamin- und mineralstoffreicher Kost für den Kampf gerüstet werden: die Symptome einer

Autoimmunerkrankung können durch solche therapeutischen Maßnahmen deutlich abgeschwächt werden. Die Lebensqualität für die Patienten erhöht sich; ein weitestgehend schmerzfreies, uneingeschränktes Leben wird wieder möglich.

Qualifizierte Fachberater aus dem Gesundheitswesen können effektive Hilfestellung für eine gesunde Lebensweise mit ausreichend Sport und vollwertiger Ernährung leisten. Ernährungs- und Gesundheitsberater klären in Einzel- und Gruppensitzungen über die Zusammensetzung von Lebensmitteln auf und können z. B. Menschen, die an Zöliakie erkrankt sind, bei der Umstellung zu einer glutenfreien Ernährungsweise helfen. Denn unter einer bewussten Ernährungskontrolle regeneriert sich die Dünndarmschleimhaut in der Regel schnell und die Symptome der Glutenunverträglichkeit verschwinden innerhalb weniger Tage beziehungsweise Wochen.

Für Diabetes-Patienten ist es wichtig zu wissen, wie hoch der Zuckergehalt der einzelnen Produkte im Supermarkt ist; wer seinen Blutzuckerspiegel regelmäßig kontrolliert, kann trotz Zuckerkrankheit ein beschwerdefreies Leben führen und Folgeschäden vermeiden. Zwar muss bei Diabetes Typ 1 das fehlende Hormon zeitlebens in Form von Insulinpräparaten gespritzt werden, doch bereits die richtige Ernährung kann den Umgang mit dieser Krankheit für den Patienten erheblich erleichtern.

Nur ein Körper, der sich „in Balance“ befindet, bietet Krankheiten weniger Angriffsfläche. Um den Kreislauf in Schwung zu bringen und das Immunsystem zu stärken, sind regelmäßige Bewegung und Sport daher unverzichtbar. Gesundheitsberater entwickeln zu diesem Zweck individuelle Trainingspläne für ihre Kunden. Auch Entspannungspädagogen leisten wertvolle Arbeit: sie lehren Betroffenen leicht zu erlernende bewährte Methoden zum Stressabbau. Dazu zählen das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung, die für die nötige mentale Ausgeglichenheit sorgen.

Bei der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (www.dggp.org) in Wuppertal finden freie Fachberater und -pädagogen aus dem Gesundheitswesen beste Fortbildungsmöglichkeiten vor. Denn nur durch die fortlaufende Schulung und Vertiefung ihrer Fachkenntnisse ist es ausgebildeten Fachberatern möglich, ihren Kunden ein breites Spektrum an geeigneten Behandlungs- und Beratungsmaßnahmen bieten zu können.

Die hohen Qualitätsrichtlinien der DGGP garantieren dabei ein äußerst hochwertiges Schulungsprogramm. In Supervisionsseminaren und Fachvorträgen vermitteln erfahrene Dozenten sowohl theoretische, als auch praktische Inhalte. Die teilnehmenden Berater und Pädagogen können sich hier in der Gruppe austauschen, Probleme des Berufsalltags

diskutieren und einmal „über den Tellerrand hinausschauen“.

Mitglieder des Berufsverbands genießen darüber hinaus besondere Vorteile, darunter das Angebot einer exklusiven Telefonsprechstunde und fachkundiger Beratung zur Existenzgründung.

Der aktuelle Fortbildungskalender ist im Internet unter www.dggp.org abrufbar; das Anmeldeformular für Veranstaltungen ist dort als PDF-Dokument hinterlegt.

Nicht nur Mitglieder des Berufsverbands, auch Absolventen externer Berufsakademien sind herzlich willkommen, an den Veranstaltungen teilzunehmen. Die Teilnehmer qualifizieren sich durch den Kursbesuch für eine vollwertige Verbandsmitgliedschaft.

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)
Reppkotten 24
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: verband@dggp.org

Internet: www.dggp.org