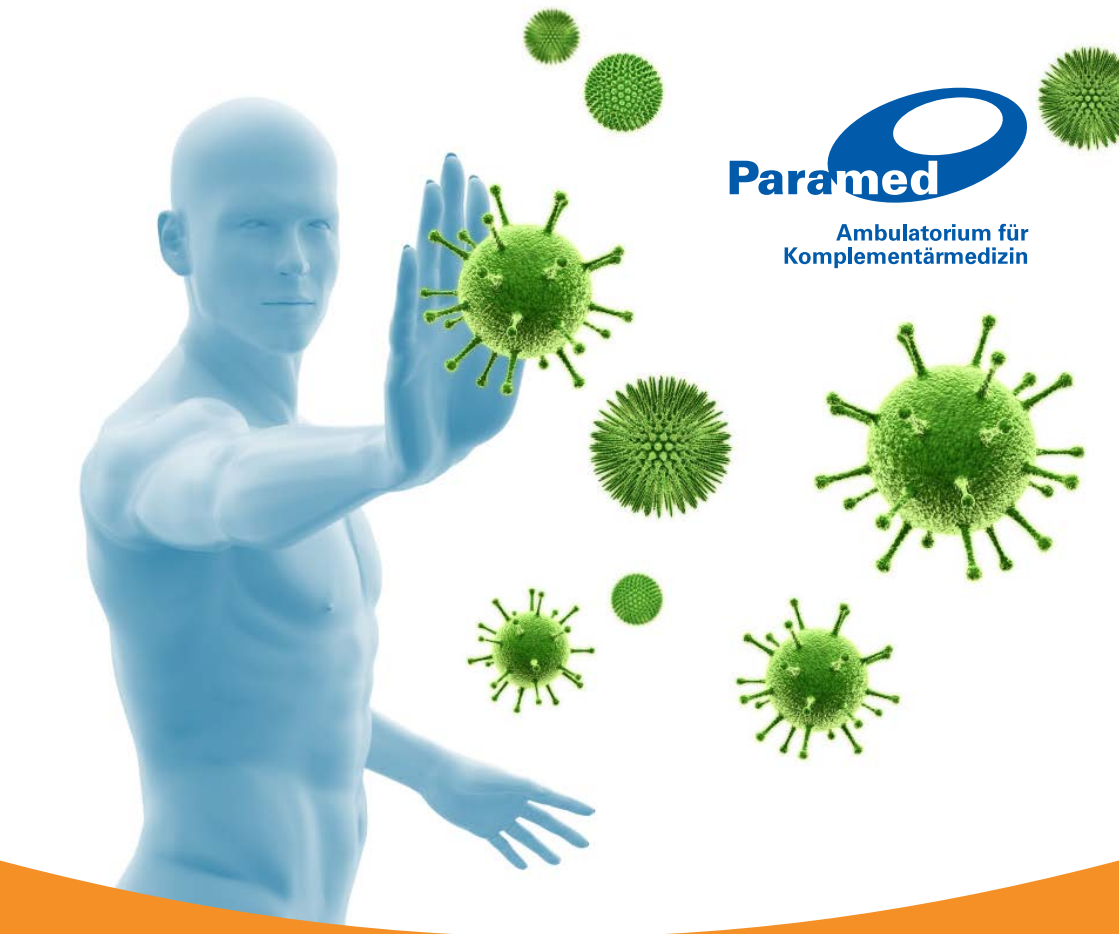

Paramed

Ambulatorium für Komplementärmedizin

Autoimmun-krankheiten und Allergien

ganzheitliche Diagnostik und Therapie

Autoimmunkrankheiten und Allergien – ganzheitliche Diagnostik und Therapie

Seit vielen Jahren habe ich mich intensiv mit Autoimmunkrankheiten beschäftigt, verschiedene Artikel in Fachzeitschriften hierzu veröffentlicht und Buchbeiträge verfasst. Die Messung einiger Laborwerte und deren anschliessende Optimierung ist für mich die Grundlage für eine erfolgreiche Therapie von Autoimmunkrankheiten:

Vitamin D, Fettsäuren (Omega-6, Omega-3 usw.), Selen, Zink, Eisen (Serumeisen, Ferritin), Entzündungsmarker (z.B. BSG, CRP) sowie Oxidationswerte (bei chronischer Entzündung liegt oft eine erhöhte oxidative Belastung vor).

Die Therapie einer komplexen Erkrankung wie sie eine chronische Entzündung darstellt, sollte auch komplex erfolgen – ein «Wundermittel» gibt es da leider nicht. Die Basis besteht dabei – wie bei vielen anderen Krankheiten auch – aus Ernährung, Bewegung und Entspannung. Praktisch immer liegen aber trotz ausgewogener Ernährung bei Entzündungen Mangelzustände vor, die es mit den richtigen Nährstoffen in einer adäquaten Dosis zu behandeln gilt. Weitere Verfahren, die nicht alle angewendet werden müssen, werden ausführlich dargestellt.

Definition

Was sind eigentlich Autoimmunkrankheiten? Unter Autoimmunkrankheiten verstehen wir alle solche, deren Ursachen Reaktionen des Immunsystems gegen körpereigene Strukturen sind. Dies bedeutet, dass die Toleranz des Immunsystems versagt hat. Bei Allergien werden auch Immunreaktionen gegen eigentlich harmlose Substanzen in Gang gesetzt. Es ist letztlich nahezu dasselbe, wenn unser Immunsystem die eigenen Gelenke, eine Erdbeere in der Nahrung oder harmlose Birkenpollen aus der Luft angreift. Daher diagnostiziere ich alle Autoimmunkrankheiten/Allergien ganz ähnlich – und ich behandele sie auch so. Rheuma, Asthma oder Heuschnupfen sind prinzipiell ein und dieselbe Störung und bedürfen daher auch derselben Behandlung, nämlich der Herunterregulation des überschiessenden Immunsystems.

Wovon reden wir eigentlich? Wie häufig sind solche Störungen in der Schweiz?

Krankheit	relativ	absolut
Rheuma	0,5–1 %	80.000
Asthma	6 % (Kinder bis zu 10 %)	480.000
Neurodermitis	3 % (Kinder bis zu 20 %)	240.000
CU/M. Crohn	0,4 %	30.000
Hashimoto	10 % AK, 5 % Hypothyreose	800.000
M. Bechterew	2 %	160.000
Multiple Sklerose	0,15 %	10.000
Zöliakie	0,2 %	15.000
Allergien	> 30 %	2.500.000
Zusammen	> 50 %	> 4.000.000

Wir sprechen hier also von einer Epidemie. Mehr als die Hälfte der gesamten Bevölkerung leidet unter irgendeiner Autoimmunkrankheit oder Allergie – wir haben also mehr Erkrankte als Gesunde! Diese Immunreaktionen gehen immer mit Entzündungen einher.

Bei jeder Entzündung entstehen vermehrt freie Radikale. Das sind aggressive Substanzen, die bei einer akuten Entzündung Krankheitserreger, bei einer chronischen Autoimmunentzündung aber körpereigene Strukturen zerstören. Dies geht immer mit erhöhter Oxidation einher. Mit Parametern wie dem oxidierten LDL-Cholesterin oder der antioxidativen Kapazität kann ich diese Oxidation beurteilen. Sind diese Werte krankhaft verändert, besteht ein erhöhter Bedarf an anti-oxidativen Nährstoffen wie etwa Vitamin C und E sowie Nahrungsmitteln mit hohem Gehalt an antioxidativen Nährstoffen wie etwa Granatapfel, Tomate oder Curcuma.

Gibt es denn auch Nährstoffe, die Entzündungen senken? Selen und Zink sind die Bestandteile antioxidativer Enzyme und wirken ebenso antientzündlich wie Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren. All dies kann man im Blut messen – was aber in der konventionellen Medizin so gut wie nie geschieht. Ausser den Entzündungswerten BSG und CRP werden die oben genannten Werte praktisch nicht bestimmt.

Während ich die obigen Werte bei jeder Autoimmunkrankheit/Allergie obligat bestimme, sind folgende Untersuchungen fakultativ – sie sind nicht zwingend notwendig, aber sehr sinnvoll:

IgG-Nahrungsmittel-Test

Eine Allergie kommt selten allein. Wenn jemand zu allergischen Reaktionen neigt, so bezieht sich das selten auf nur eine Substanz. Nicht jede Allergie wird aber sofort erkannt. Während Sofort-Allergien leicht erkennbar sind (die Nase läuft sofort, wenn der Allergiker mit bestimmten Pollen in Kontakt kommt, es gibt Bläschen auf der Zunge, wenn der dagegen

Allergische eine Erdbeere verspeist), können so genannte Verzögerungs-Allergien nicht immer erkannt werden, sondern nur, wenn man gezielt danach sucht. Leider scheinen gerade im Bereich der Nahrungsmittel Verzögerungs-Allergien häufiger als die vom Sofort-Typ vorzukommen. Ein umfassender Test mit mehr als 100 Lebensmitteln kann hier weiterhelfen.

Stuhltest

Die Darmflora und die Integrität der Darmschleimhaut entscheiden mit über die Entzündungsneigung des Körpers. Besonders wenn

noch weitere Auffälligkeiten wie Blähungen oder Durchfälle bestehen, sollte mit einer umfassenden Stuhluntersuchung nach Faktoren gefahndet werden, die auch Entzündungsprozesse im Körper unterhalten. Oft findet man bei Autoimmunkrankheit/ Allergie ein so genanntes leaky gut-Syndrom. Dabei ist die Darmschleimhautintegrität beeinträchtigt, was zum Eindringen von Nahrungsmittelallergenen in den Körper führt, was wiederum Allergien und Entzündungen anheizt.

Speichelhormontest

Hier werden die Hormone DHEA, Testosteron, Progesteron und Estradiol untersucht. DHEA, Testosteron und Progesteron wirken eher anti-, Estradiol dagegen eher proentzündlich. Hormondysbalancen sollten daher ausgeglichen werden.

Sandertest

Nicht selten sind Patienten mit Autoimmunkrankheiten/Allergien übersäuert und Übersäuerung scheint Entzündungen zu fördern. Beim Sandertest werden fünf Urinproben an einem Tag auf den pH-Wert und den Aziditätsquotienten untersucht. Damit bekommt man Hinweise darauf, ob entsäuernde Massnahmen sinnvoll sind.

Spenglersantest

Der Davoser Arzt Dr. Spengler hat vor über 100 Jahren aus Bakterien homöopathische Medikamente entwickelt. Bei Entzündungen/ Allergien kommen bestimmte Spenglersane in Frage. Beim Spenglersantest werden Blutstropfen mit den verschiedenen Spenglersanen vermischt. Wenn es eine Zusammenklumpung gibt, so ist dies ein Hinweis auf das zu wählende Mittel.

Hoch-Dosis-Vitamin D-Therapie

Mit hohen Dosen Vitamin D kann man die Entzündungsaktivität von Autoimmunkrankheiten absenken. Da mit diesen Dosierungen tatsächlich Überdosierungen möglich sind, gehören sie in die Hand des darin erfahrenen Arztes. Hierbei müssen bestimmte Werte in Blut und Urin regelmässig überprüft werden, um Überdosierungen zu vermeiden und Schäden vom Patienten abzuwenden.

Psychokinesiologie

Die auch als Muskeltest bekannte Untersuchungsmethode stellt ein subjektives Testverfahren dar, mit dem energetische Belastungen der Organe erkannt werden könnte. In einem weiteren Diagnostikschritt kann erfasst werden, welche

Stressoren zu dieser Belastung geführt haben. Oft sind chronischer

Stress, lang dauernde Konflikte oder akute psychische Belastungen für chronische Entzündungen oder akute Schübe von Autoimmunkrankheiten mitverantwortlich. Diese Belastungen aufzudecken und anzugehen, kann ein wichtiger Schritt sein, Therapieblockaden zu überwinden.

DMPS-Test

Schwermetalle wie z.B. Quecksilber werden verdächtigt, Allergien und chronische Entzündungen auszulösen oder zu verstärken. Bei entsprechendem Verdacht (z.B. Amalgamplomben, Metallexposition im Beruf) kann eine solche Diagnostik sinnvoll sein, um erhöhte Belastungen zu erkennen und dann einer entsprechenden Ausleitung zuzuführen.

Man wird auch hier nicht bei jedem Alles machen müssen. Ich beginne mit den mir wichtigsten Massnahmen, die ich fast immer anwende und verwende später die für mich eher in der Reserve stehenden Optionen. Diese können aber im Einzelfall auch einmal das entscheidende Verfahren darstellen.

Vitamin D

Ein optimaler Vitamin D-Spiegel liegt bei Entzündungskrankheiten für mich bei 40–60 ng/ml bzw. 100–150 nmol/l. Das sind die Werte, die Menschen haben, die sich artgerecht verhalten. Artgerechte Menschenhaltung ist eben keine «Käfighaltung», wie wir sie seit der industriellen Revolution eingeführt habe, sondern eine «freilaufende

Bodenhaltung» – von der Steinzeit bis zu bäuerlichen Gesellschaften vor 200 Jahren lebten Menschen fast den ganzen Tag und fast das ganze Jahr über draussen. Menschen, die auch heute noch so leben (z.B. Gärtner, Strassenbauarbeiter), haben exakt die oben angegebenen für Menschen phyiologischen Spiegel.

Wenn unter einfachen komplementärmedizinischen Konzepten keine wesentlichen Besserungen erzielt werden, sollte auch die Hoch-Dosis-Vitamin D-Therapie mit wesentlich höheren Dosen in Erwägung gezogen werden. Achtung: Eine solche Vitamin D-Hochdosis-Therapie gehört unbedingt in die Hand des darin erfahrenen Arztes. Es drohen Nierenerkrankungen oder Arteriosklerose!

Selen

Als Bestandteil der Glutathionperoxidase wirkt Selen radikalentgiftend und antioxidativ. Rheumatiker haben häufig niedrige Werte und eine Therapie mit Selen verbessert die klinische Symptomatik. Für andere Autoimmunkrankheiten gilt vermutlich Ähnliches.

Zink

Als Bestandteil der Superoxiddismutase wirkt Zink radikalentgiftend und antioxidativ. Es ist das wichtigste Mineral für das Immunsystem überhaupt.

Omega-3-Fettsäuren

Hier sind es die Omega-3-Fettsäuren Eicospentaen- und Docosahexaensäuren (EPA und DHA), die entzündungshemmend wirken. Sie senken entzündungsfördernde Leukotriene, Prostaglandine und TNF-Alpha und erhöhen entzündungshemmende Prostaglandine, Resolvine und Protectine. Das trifft leider nicht für die pflanzliche Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure (ALA) zu, die erst in EPA und DHA umgewandelt werden muss, was prinzipiell möglich ist, aber in viel zu geringer Menge erfolgt, um entzündungshemmend zu wirken. Optimal zur Dosisfindung ist eine Fettsäureanalyse vor der Therapie. Bei Entzündungen sollte ein AA/EPA-Quotient von unter 2,5 erreicht werden.

Vitamin D und Fettsäuren

Bei Vitamin D und den Fettsäuren sehe ich so gut wie nie optimale Werte. Zink und/oder Selen muss ich nicht immer geben. In jedem Fall überprüfe ich nach 3 Monaten

die nicht optimalen Laborwerte und sehe dann, ob die optimalen Spiegel erreicht sind und passe ggf. die Dosis an.

Antioxidation

Bei erhöhter oxidativer Belastung ist neben Lebensmitteln mit antioxidativen Nährstoffen die Gabe von antioxidativen Nährstoffen

wie Vitamin C und E sowie Zink und Selen sinnvoll.

Ozontherapie

Korrekt, die Ozoneigenbluttherapie hat sich bei allen akuten und chronischen Entzündungen bewährt. Sowohl bei akuten Virusinfekten als bei auch chronisch entzündlichen Autoimmunkrankheiten wurden empirisch teilweise sehr gute Besserungen gesehen.

Mikroökologische Therapie des Darmes

Ich vermeide hier ganz bewusst den Begriff «mikrobiologische Therapie des Darmes, da die Therapie mit probiotischen Bakterien nur ein einziger Baustein einer ganzheitlichen Therapie des Darmes darstellt. Ziel sollte es sein, die Ökologie des Darmes wiederherzustellen, damit von diesem keine proentzündlichen Reize für den Körper ausgehen.

Hormontherapie

Bei Hormondysbalancen kann eine Therapie mit naturidentischen, niedrig dosierten Hormonen hilfreich sein, nicht nur die Entzündungsneigung zu verringern, sondern auch andere subjektiv unangenehme Symptome wie Erschöpfung, Schlafstörungen, prämenstruelles Syndrom oder klimakterische Störungen günstig zu beeinflussen.

Basen-Therapie

Bei Übersäuerung (siehe Sandertest) ist neben Ernährung (viel Salat, Obst, Gemüse, wenig eiweissreiche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Getreideprodukte) auch die Gabe von Basenpräparaten und ggf. sogar Baseninfusionen sinnvoll.

CBD – mit Cannabis gegen Entzündungen

CBD steht für Cannabidiol und ist ein entzündungshemmender Bestandteil des medizinischen Hanföls. Im Gegensatz zu THC (Tetrahydrocannabinol) wirkt es nicht berauschend, sondern leicht beruhigend und psychisch stabilisierend. Ausserdem wirkt es krampflösend (z.B. bei MS) und sollte berücksichtigt werden, wenn die anderen Massnahmen nicht ausreichend ansprechen.

Ernährung

Die Ernährung bei Autoimmunkrankheiten sollte folgende Aspekte berücksichtigen:

a) **Möglichst wenig Omega-6- und möglichst viel Omega-3-Fettsäuren.**
Tierische Fette wie Wurst, Fleisch und Käse, aber auch linolsäurereiche Pflanzenöle wie Sonnenblumen-, Distel-, Soja- oder Maisöl sind weitgehend zu meiden. Fische, besonders fette Fische wie Hering, Lachs, Makrele, Sardine sind 1–2x in der Woche zu verzehren (wegen der Schadstoffbelastung der Meere scheint mehr auch nicht sinnvoll zu sein).

b) **Die Nahrung sollte reich an sekundären Pflanzeninhaltsstoffen sein.**
Alle bunten (rot, blau, gelb, orange) Gemüse und Früchte sind zu bevorzugen, z.B. Tomaten, Weintrauben, gelbe Paprika, Mango. Auch alle Kohlarten wie Brokkoli, Weiss- und Rotkohl sind günstig.

c) **An Gewürzen sollte nicht gespart werden.**
Besonders günstig sind Curcuma, Ingwer, Chili.

d) **Wenn ein IgG-Nahrungsmittelallergie durchgeführt wurde**, sollten mit diesem unverträgliche Nahrungsmittel herausgefunden und dann strikt gemieden werden.

e) **Bei Hashimoto hat sich der Verzicht auf Gluten bewährt,** bei Multipler Sklerose sollte Milch streng gemieden werden (Joghurt und andere bakteriell verarbeitete Milchprodukte scheinen zu gehen).

Genussmittel

a) **Nikotin**
Rauchen ist für niemanden gut. Bei Autoimmunkrankheiten / Allergien geht es aber einfach gar nicht. Die Entzündung belastet den Körper schon mit freien Radikalen, da müssen nicht noch welche hinzukommen. Ein einziger Inhalationszug enthält 10^{14} freie Radikale – das ist eine Zahl mit 14 Nullen oder so viele Zellen, wie unser Körper besitzt. Ohne Verzicht auf dieses Gift ist eine erfolgreiche Behandlung sehr viel schwieriger.

b) **Koffein**
Jetzt einmal eine gute Nachricht. Kaffee ist nicht so schlecht wie sein Ruf. Er enthält sogar antioxidative Substanzen wie Chlorogensäure. Milch im Kaffee vermindert aber die Wirkung der Antioxidantien im Kaffee. Wenn Kaffee, dann also besser schwarz. Dasselbe gilt für das Catechin in Schwarz/Grüntee. Grüntee enthält

mehr davon und englischer Tee mit Milch ist nicht so gut wie reiner Schwarztee. Schokolade bzw. der Kakao darin strotzt auch nur so vor Antioxidantien. Ein Riegel am Tag ist also nicht schlecht – je dunkler, desto besser.

c) **Alkohol**
Rotwein enthält Resveratrol, ein sehr potentes Antioxidans. Bier enthält Xanthohumol, welches ebenfalls antioxidativ wirkt. Ein Schlückchen Bier oder Wein in Ehren sollte also auch bei Autoimmunkrankheiten niemand verwehren. Grössere Mengen belasten allerdings die Leber. Fünf Drinks pro Woche (Gläser Wein, kleine Flaschen Bier) sind tolerabel, wenn keine anderen Gegenanzeigen vorliegen.

Stress/Entspannung

Stress fördert Entzündungen. Alles was entspannend wirkt, ist daher bei Autoimmunkrankheiten äusserst sinnvoll. Grössere Konflikte und psychische Belastungen sollten erkannt und möglichst beseitigt werden, ggf. auch mit psychotherapeutischer Unterstützung. Stress ist mit ausgleichenden Entspannungsverfahren zu begegnen. Egal ob Yoga, Autogenes Training, Meditationen, Feldenkrais oder Progressive Muskelrelaxation. Jeder Patient mit einer Autoimmunkrankheit/Allergie sollte mindestens ein Entspannungsverfahren erlernen und regelmässig praktizieren. Einfache Verfahren sind das 4/6-Atmen oder der Bodyscan. All dies kann in Kursen, mit Büchern, CDs oder bei youtube erlernt und geübt werden.

Bewegung

Regelmässige Ausdauerbewegung (mind. 3 x 30 Minuten pro Woche) wirkt antientzündlich. Das Training kann langsam in der Dauer gesteigert werden, nicht jedoch in der Intensität. Diese sollte im Bereich der moderaten Belastung mit 50 bis 75 % der maximalen Leistungsfähigkeit liegen. Der Puls sollte dabei 180 minus Lebensalter nicht wesentlich überschreiten.

Autoimmunkrankheiten/Allergien sind unheilbar, da kann man nichts tun?

Beileibe nicht. Zwar kann niemand eine Heilung versprechen, aber mit einem Bündel von sinnvoll auszuwählenden Einzelmassnahmen kann man die Krankheit durchaus sehr positiv beeinflussen. Therapeut und Patient sollten individuell und ganzheitlich die geeigneten Methoden auswählen.
Viel Erfolg!

Dr. Volker Schmiedel
Arzt in der Paramed AG

Behandlungsschwerpunkte

- Laboranalytische Erfassung von Nährstoffdefiziten
- Behandlung von Nahrungsmittelallergien, Nahrungsmittelintoleranz und Verdauungsbeschwerden
- Differenzierte Speicheldiagnostik bei Schlafstörungen, Energiemangel oder Wechseljahrbeschwerden
- Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder erhöhte Harnsäure
- Autoimmunkrankheiten wie z.B. Hashimoto, Rheuma, Asthma, Colitis oder Neurodermitis

Paramed Akademie

Der Name Paramed Akademie steht seit 1995 für Qualität in der komplementärmedizinischen Ausbildung und für das erfolgreiche und intensive Zusammenwirken von Schul- und Komplementärmedizin. Wir bilden Naturheilpraktiker in den Fachrichtungen Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN), Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), sowie Tierheilpraktiker TEN und Tiertherapeuten aus. Die Paramed hat wesentlich dazu beigetragen, dass die Ausbildung im Bereich Komplementärmedizin auf hohem Niveau möglich ist.
www.paramed.ch

SAKE Bildungszentrum

Das SAKE Bildungszentrum befindet sich an zentraler Lage in Bern und bietet ein umfangreiches Ausbildungsangebot von der Traditionellen Chinesischen Medizin über die Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN). Damit können sowohl Einsteiger, als auch Personen mit Vorkenntnissen im Gesundheitswesen zu kompetenten Therapeuten ausbildet werden. Die Ausbildung zum Naturheilpraktiker mit eidgenössischem Diplom ist Bestandteil des hochstehenden Sortimentes.
www.sake.ch

Paramed SENAK Seniorenakademie

Wir organisieren Kurse und Seminare. Die Veranstaltungen richten sich vor allem an Menschen in der zweiten Lebenshälfte und setzen keine medizinischen Kenntnisse voraus. Es ist uns wichtig, mit fundierten Informationen, die Eigenverantwortung für das Wohlergehen des Einzelnen an Körper und Geist zu fördern und zu unterstützen. Viele der Informationen und erlebten Erfahrungen aus den verschiedenen Kursen lassen sich leicht in den persönlichen Alltag integrieren und tragen zu mehr Gesundheitsbewusstsein und Wohlergehen bei.
www.paramed-senak.ch

Paramed AG
Haldenstrasse 1 · Postfach 1553 · 6340 Baar
041 768 20 60 · ambi@paramed.ch · www.paramed.ch