Autoimmunkrankheiten und Allergien – ganzheitliche Diagnostik und Therapie

Autor: **Volker Schmiedel**

ZUSAMMENFASSUNG

Die Grundlage für eine erfolgreiche Therapie von Autoimmunkrankheiten ist die Messung einiger Laborwerte und deren anschließende Optimierung. Die Basis stellen Vitamin D, Fettsäuren (Omega-6, Omega-3 etc.), Selen, Zink, Eisen (Serumeisen, Ferritin) sowie Entzündungsmarker (z. B. BSG, CRP) dar. Die Therapie einer komplexen Erkrankung, wie sie eine chronische Entzündung darstellt, sollte auch komplex erfolgen – ein „Wundermittel" gibt es 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 optionale Verfahren werden ebenfalls kurz dargestellt.

Schlüsselwörter
Autoimmunkrankheiten, Allergien, Nährstoffe, chronische Entzündungen, Laborwerte

ABSTRACT

Measuring some laboratory values and optimizing these values subsequently is the basis for a successful therapy of autoimmune diseases. Vitamin D, fatty acids (omega-6, omega-3, etc.), selenium, zinc, iron (serum iron, ferritin), and inflammatory markers (e. g., ESR, CRP) form the basis. The therapy of a complex disease, such as a chronic inflammation, should also be complex – unfortunately, there is no "miracle cure". In this case – as with many other diseases – the basis consists of diet, exercise, and relaxation. However, despite a balanced diet, deficiencies are practically always present in the case of an inflammation and these deficiencies must be treated with the right nutrients in an adequate dose. Other optional procedures are also briefly described.

Keywords
Autoimmune diseases, allergies, nutrients, chronic inflammation, laboratory values



▶ **Abb. 1** Egal ob Yoga, Autogenes Training, Feldenkrais – jeder Patient mit einer Autoimmunkrankheit sollte ein Entspannungsverfahren erlernen und regelmäßig praktizieren. © kite_rin/stock.adobe.com

Heruntergeladen von: Volker Schmiedel. Urheberrechtlich geschützt.

▶ **Tab. 1** Häufigkeit an Immunreaktionsstörungen in Deutschland (geschätzte Angaben).

Krankheit	Relative Häufigkeit	Absolute Häufigkeit
Rheuma	0,5–1 %	0,8 Mio.
Asthma	6 % (Kinder bis zu 10 %)	4,8 Mio.
Neurodermitis	3 % (Kinder bis zu 20 %)	2,4 Mio.
Colitis ulcerosa, M. Crohn	0,4 %	0,3 Mio.
Hashimoto	10 % Antikörper 5 % Hypothyreose	8 Mio.
M. Bechterew	2 %	1,6 Mio.
Multiple Sklerose	0,15 %	0,1 Mio.
Zöliakie	0,2 %	0,15 Mio.
Allergien	> 30 %	25 Mio.
Gesamt	> 50 %	> 40 Mio.

Seit vielen Jahren habe ich mich intensiv mit Autoimmunkrankheiten beschäftigt, verschiedene Artikel in Fachzeitschriften hierzu veröffentlicht und Buchbeiträge verfasst. Inzwischen sind Autoimmunkrankheiten/Allergien ein Schwerpunkt meiner Praxis, der ca. 75 % meiner Fälle ausmacht. Hier möchte ich mein persönliches Diagnostik- und Therapiekonzept vorstellen. Ich stelle die einzelnen Maßnahmen so vor, wie ich sie auch meinen Patienten erkläre.

Was sind eigentlich Autoimmunkrankheiten?

Unter Autoimmunkrankheiten verstehen wir all jene, 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 behandle 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.

In ▶ **Tab. 1** sehen wir, wie häufig Autoimmunkrankheiten und Allergien vorkommen. Wir sprechen hier also von einer Epidemie. Mehr als die Hälfte der gesamten Bevölkerung leidet unter irgendeiner Autoimmunkrankheit oder Allergie – wir haben also mehr als gesunde Menschen! Diese Immunreaktionen gehen immer mit Entzündungen einher.

Heruntergeladen von: Volker Schmiedel. Urheberrechtlich geschützt.

Testverfahren

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 o. g. Werte praktisch nicht bestimmt. Während ich die Werte bei jeder Autoimmunkrankheit bzw. 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 Sofortallergien leicht erkennbar sind (die Nase läuft sofort, wenn der Allergiker mit bestimmten Pollen in Kontakt kommt; es gibt Bläschen auf der Zunge, wenn der Allergiker eine Erdbeere verspeist), können sog. Verzögerungsallergien nicht immer erkannt werden, sondern nur, wenn man gezielt danach sucht. Leider scheinen gerade im Bereich der Nahrungsmittel die Verzögerungsallergien häufiger vorzukommen als die des Soforttyps. 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 bzw. Allergie ein sog. 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 antientzündlich, Estradiol dagegen eher proentzündlich. Hormondysbalancen sollten daher ausgeglichen werden. Ich messe die Hormone im Speichel und therapiere bei Mangelzuständen und dazu passender Symptomatik mit naturidentischen Hormonen.

Säure-Basen-Test nach Sander

Nicht selten sind Patienten mit Autoimmunkrankheiten und Allergien übersäuert, und Übersäuerung scheint Entzündungen zu fördern. Beim Sander-Test werden 5 Urinproben an einem Tag auf den pH-Wert und den Azidititätsquotienten untersucht. Damit bekommt man Hinweise darauf, ob entsäuernde Maßnahmen sinnvoll sind. Das können dann Ernährungsänderungen in Richtung auf eine basische Kost und/oder die Einnahme entsäuernder Mineralpräparate sein.

Spenglersan-Test

Der Davoser Arzt Dr. Spengler hat vor über 100 Jahren aus Bakterien homöopathische Medikamente entwickelt. Bei Entzündungen und Allergien kommen bestimmte Spenglersane in Frage. Beim Spenglersan-Test werden Blutstropfen mit den verschiedenen Spenglersanen vermischt. Wenn es eine Verklumpung ergibt, so ist dies ein Hinweis auf das zu wählende Mittel. Oft testen bei Allergien sowie Entzündungen die Mittel K, G und Om positiv.

Psychokinesiologie

Die auch als energetischer Muskeltest bekannte Untersuchungsmethode stellt ein subjektives Testverfahren dar, mit dem energetische Belastungen der Organe erkannt werden könnten. 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-Mobilisationstest

Schwermetalle wie 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.

Wie viel Polypragmatismus ist sinnvoll?

Man wird auch hier nicht bei jedem Patienten alle erwähnten Verfahren durchführen 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. Wenn ich aber aufgrund der Verdauungsbeschwerden den Eindruck bekomme, eine Stuhlanalyse sei schon zu Beginn sinnvoll, der Patient Symptome schildert, die auf einen Hormonmangel hindeuten, oder wenn die Ernährungsanamnese zu einer Übersäuerung passt, dann schlage ich schon beim Erstgespräch eine entsprechende Diagnostik vor.

Nährstoffe

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

Heruntergeladen von: Volker Schmiedel. Urheberrechtlich geschützt.

ist eben keine „Käfighaltung“, wie wir sie seit der industriellen Revolution eingeführt haben, 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 angegebenen für Menschen physiologischen Spiegel.

Selen

Als Bestandteil der Glutathionperoxidase wirkt Selen radikalentgiftend, antioxidativ und antiinflammatorisch. 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 Eicosapentaen und Docosahexaen (EPA und DHA), die entzündungshemmend wirken. Sie senken entzündungsfördernde Leukotriene, Prostaglandine und TNF-α 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 umgewandelt werden muss. Dies ist prinzipiell möglich, aber erfolgt in viel zu geringer Menge, 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.

Was muss gegeben werden?

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.

▶ **Tab. 2** Nährstoffe bei Autoimmunkrankheiten.

Nährstoff	Optimaler Spiegel	Dosis bei einem Mangel
Vitamin D	100–150 nmol/l	2000–8000 IE
Selen	150–200 µg/l	50–200 µg
Zink	11–18 µmol/l	10–30 mg
AA/EPA	2,5	1–4 g EPA/DHA

▶ **Tab. 2** fasst die optimale Nährstoffversorgung bei Autoimmunkrankheiten zusammen.

Therapiemöglichkeiten

Ozontherapie

Korrekt, die Ozoneigenbluttherapie hat sich bei allen akuten und chronischen Entzündungen bewährt. Sowohl bei akuten Virusinfekten als auch bei 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, um nicht nur die Entzündungsneigung zu verringern, son-

Heruntergeladen von: Volker Schmiedel. Urheberrechtlich geschützt.

dern auch andere subjektiv unangenehme Symptome wie Erschöpfung, Schlafstörungen, prämenstruelles Syndrom oder klimakterische Störungen günstig zu beeinflussen.

Basentherapie

Bei Übersäuerung (siehe Sander-Test) ist neben gesunder Ernährung (viel Salat, Obst, Gemüse, weniger 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.

Was der Patient übernehmen muss

Ernährung

Die Ernährung bei Autoimmunkrankheiten sollte folgende Aspekte berücksichtigen:

1. 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 1–2 × in der Woche zu verzehren (wegen der Schadstoffbelastung der Meere scheint mehr auch nicht sinnvoll zu sein).
2. 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.
3. An Gewürzen sollte nicht gespart werden. Besonders günstig sind Curcuma, Ingwer und Chili.
4. Wenn ein IgG-Nahrungsmitteltest durchgeführt wurde, sollten unverträgliche Nahrungsmittel herausgefunden und dann strikt gemieden werden.
5. 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).
6. Genussmittel:
   - Nikotin: Rauchen ist für niemanden gut. Bei Autoimmunkrankheiten und 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 den Verzicht auf dieses Gift ist eine erfolgreiche Behandlung sehr viel schwieriger.
   - Koffein: Endlich 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.
   - 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 bzw. 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 × 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 50–75 % der maximalen Leistungsfähigkeit liegen. Der Puls sollte dabei 180 minus Lebensalter nicht wesentlich überschreiten.

Sind Autoimmunkrankheiten unheilbar?

Sind Autoimmunkrankheiten und Allergien unheilbar, kann man da nichts tun? Beileibe nicht. Zwar kann niemand eine Heilung versprechen, aber mit einem Bündel an sinnvoll auszuwählenden Einzelmaßnahmen kann man die Krankheit durchaus sehr positiv beeinflussen. Therapeut und Patient sollten individuell und ganzheitlich die geeigneten Methoden auswählen. Viel Erfolg dabei!

Heruntergeladen von: Volker Schmiedel. Urheberrechtlich geschützt.

Interessenkonflikt

Der Autor hat in den letzten Jahren zur Thematik Vorträge gehalten für die Firmen: Biogena, Hevert, SanOmega, Wörwag, Dr. Loges, Hepart, Natugena, Swiss Medical Plus.

Autor



Volker Schmiedel

war von 1996–2015 Chefarzt der Inneren Abteilung der Habichtswaldklinik Kassel. Seit 2016 ist er als Arzt im ganzheitlichen Ambulatorium Paramed in Baar (Schweiz) tätig. Er war viele Jahre Fortbildungsleiter für „Naturheilverfahren" der Medizinischen Woche, ist Mitherausgeber der Zeitschrift „Erfahrungsheilkunde" und des „Leitfaden Naturheilkunde" sowie Autor zahlreicher weiterer naturheilkundlicher Bücher für Therapeuten und Laien.

Korrespondenzadresse

Dr. med. Volker Schmiedel
Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Naturheilverfahren, Homöopathie
Paramed AG
Haldenstr. 1
CH-6340 Baar
Schweiz
E-Mail: v.schmiedel@paramed.ch

Bibliografie

EHK 2021; 70: 76–81
DOI 10.1055/a-1395-4655
ISSN 0014-0082
© 2021. Thieme. All rights reserved.
Karl F. Haug Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG, Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart Germany

Heruntergeladen von: Volker Schmiedel. Urheberrechtlich geschützt.