

Yavi Hameister | Dr. Simone Koch



# Happy HASHIMOTO

.....  
Ein praktischer Leitfaden für ein  
Leben mit der Krankheit  
.....

**mv**verlag 

© 2019 des Titels »Happy Hashimoto« von Yavi Hameister, Dr. Simone Koch (ISBN 978-3-7474-0123-1) by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



Die bekannteste  
Autoimmun-  
erkrankung -  
eine Einführung



# Was ist los mit mir?

Yavi Hameister

Die Tage waren dunkel. Es lag jedoch nicht nur am Winter, der es im Übrigen noch nie in die Top-3 meiner Lieblingsjahreszeiten geschafft hatte. Nein, es war anders als sonst in den Zeiten meiner harmlosen Winterdepressionen, ICH war völlig anders und erkannte mich nicht wieder. Während ich in meinen ersten 30 Lebensjahren ein unermüdliches Powerpaket war und schon morgens putzmunter aus dem Bett sprang, hatte ich plötzlich Mühe, Körper und Gedanken zu bewegen. Die Glieder schwer, die Augenlider drückend, die Stimmung im Keller und mein Energielevel auch. Ich erinnere mich noch gut an den Morgen im November 2017, an dem ich meinen zweijährigen Sohn aus seinem Bettchen im Nebenzimmer nach mir rufen hörte und einige Minuten lang nicht in der Lage war, zu ihm zu gehen. Mein Bett hielt mich fest umklammert und alles, was ich wollte, war für immer darin liegenbleiben zu können.

Udenkbar. Denn nicht nur mein Zweijähriger brauchte mich, auch mein Kleinsten, der sich mit seinen gerade mal zwei Monaten dicht an meinen Körper schmiegte und jede Stunde nach meiner Brust verlangte. Ich konnte gar nicht sagen, ob er oder das Leben mich leer sog. Zu diesem Zeitpunkt fragte ich mich täglich, wie ich die banalsten Dinge des Alltags erledigen und vor allem: wie ich mich um meine kleinen Jungs kümmern sollte.

Ich versuchte das lähmende, drückende und beängstigende Gefühl zu verdrängen, indem ich meinen Fokus auf meine ewig lange To-Do-Liste lenkte und beschloss, zu funktionieren, bis die restlichen Funktionen meines Körpers wiederkehren würden und sich alles einfach besser anfühlte. Diese stupide Fließband-Strategie

hatte schon in meiner Vergangenheit mehrfach Wirkung gezeigt, und ich war mir sicher, meine Probleme würden verschwinden, sobald ich mein ganz großes Projekt abgeschlossen hätte. Ich arbeitete zu dieser Zeit seit einigen Monaten an meinem ersten Buch, und nun stand ich kurz vor der Abgabe des Manuskripts beim Verlag. Es war eine aufregende, belastende Zeit. Drei Wochen nach der Geburt meines Sohnes waren wir in eine andere Stadt gezogen, ich war mit meinen Kindern meist allein, und beide klebten wie Magneten an meinem Körper – was ich gut verstehen, nur nicht gut ertragen konnte. Der Druck von allen Seiten war immens, und der Stresspegel wuchs zusammen mit den Verpflichtungen über meinen Kopf. Er brummte und schmerzte und war voller Zweifel, Ängste und Fragezeichen. Denn zwischen all dem starren Funktionieren klopfte immer wieder die Frage an meine Schädeldecke, ob ich wohl eine postnatale Depression hätte oder wieder kurz vor einem Burnout stünde.

Ich hatte schon mal einen Burnout gehabt, mit 25. Und musste nun feststellen, dass die Symptome in den Anfängen sehr ähnlich gewesen waren. Antriebslosigkeit bis hin zur absoluten Unfähigkeit, selbst Kleinigkeiten zu erledigen, begleitet von schmerzenden Wassereinlagerungen, einer unendlichen Müdigkeit, Trostlosigkeit, heftigen Stimmungsschwankungen, dunklen Gedanken und infolgedessen einem Rückzug ins Schlafzimmer, einer sozialen Isolation und der Unklarheit darüber, ob und wie es weitergehen könnte. Ich lernte also schon in meinen Zwanzigern, wie sich Depressionen anfühlen, wie schnell und sorglos Antidepressiva verschrieben werden und wie immens ihre Wirkung auf unsere Psyche ist – ich hatte die Pillen nach zwei Monaten abgesetzt, weil ich vor meinen eigenen suizidalen Gedanken erschrak. Mit Therapien und vielen eigenen mentalen Strategien gelang es mir, die Depres-

sionen zu besiegen, und ich versprach mir: Das würde mir nie wieder passieren, dafür würde ich mit der Macht meiner Gedanken und Taten sorgen.

Und doch sah ich mich in diesem Winter erneut vor dieser grässlichen Gefängnistür meines eigenen Gehirns stehen und hoffte inständig, sie würde sich nicht wieder öffnen.

Mit einem professionellen Pokerface erfüllte ich all meine Rollen – als Zweifachmama, Ehefrau, Fitness Coach, Ernährungsberaterin, Bloggerin und Buchautorin –, ignorierte meine »Depressionen«, so gut ich konnte, und malte mir ein wunderbares Ende aus, bei dem der Spuk im Moment der Fertigstellung meines Buchs vorbei wäre. Als ich mein Manuskript endlich abgab, rechnete ich täglich recht naiv damit, dass sich die körperlichen und psychischen Symptome in Luft auflösen würden. Meine Kinder waren schließlich nicht mehr so anhänglich, der Winter war dieses Mal nicht besonders winterlich, und darüber hinaus gab es keine anderen nennenswerten Stressfaktoren mehr. Doch dieses Fremdkörpergefühl, die schlechte Laune, die Reizbarkeit, der schlechte Schlaf, das Herzrasen, die Schweißausbrüche, diese verdammte, unerträgliche Fatigue blieben, und aus Verzweiflung beschloss ich, zum Arzt zu gehen, um mich auf körperliche Ursachen untersuchen zu lassen.

## Die Diagnose – schwarz auf weiß

Yavi Hameister

Noch im November suchte ich ungeduldig meinen neuen Hausarzt auf und bat ihn direkt, unbedingt auch meine Schilddrüsenwerte zu checken, da ich seit meiner ersten Schwangerschaft unter einer

mit L-Thyroxin behandelten Unterfunktion litt und sich diese mit der zweiten Schwangerschaft erhöht hatte. Normalerweise werden die Schilddrüsenwerte routinemäßig bei der gynäkologischen Nachsorge untersucht, wenn bei der Mutter eine Schilddrüsenauffälligkeit in der Schwangerschaft bestanden hatte, doch bedingt durch meinen Umzug und damit verbunden dem Arztwechsel hatte diese Untersuchung nicht stattgefunden.

Der Arzt war sehr aufmerksam, aufgeschlossen und schien mich ernst zu nehmen, wodurch er gleich mein Vertrauen gewann. Eine schöne Überraschung und eine sehr gute Grundlage für unsere Arzt-Patientin-Beziehung – und ein kleiner Hoffnungsschimmer an meinem pechschwarzen Horizont.

Nach einigen Tagen rief die Praxis an und bat mich, zum Ultraschall der Schilddrüse zu kommen, da einige Werte auffällig gewesen seien. Ich war im ersten Moment tatsächlich erleichtert, denn wenn es einen medizinischen Grund für all die Symptome gab, dann hatte ich mir das alles nicht eingebildet, und eine Depression war es auch nicht.

Erwartungsvoll lag ich auf der Liege und schaute auf den Monitor. Der Arzt beschrieb mir das kleine Organ, das ich noch nie zuvor gesehen hatte, im Detail, ließ sich bei seiner Erkundungstour reichlich Zeit und sagte schließlich: »Sie haben Hashimoto, das wissen Sie, oder? Das kann man anhand des löchrigen Musters auf Ihrer Schilddrüse gut erkennen.«

Mein erster Gedanke galt einer alten Freundin, die mir vor Jahren von der Krankheit mit dem exotischen Namen erzählt hatte, und ich war augenblicklich ganz entspannt. Ach, Hashi-Dingsbums. Muss harmlos sein. Soweit ich mich erinnern kann, kämpft sie mit ein paar überschüssigen Kilos und ist manchmal etwas müde, nimmt aber täglich eine Tablette, und damit hat sich's.

»Nee, nicht gewusst«, sagte ich meinem Arzt und fragte ihn klipp und klar: »Und was jetzt?«

Er schien ebenfalls ganz unbeeindruckt und erklärte mir, dass ich mich aktuell in einer Überfunktion befände und deshalb die Schilddrüsenhormone, die ich seit der ersten Schwangerschaft einnehme, reduzieren müsse. Das würde reichen, und ich solle mir keine Sorgen machen, denn »viele haben Hashimoto und kommen gut damit klar«.

Alles klar. Ganz befreit ging ich nach Hause und freute mich auf die bevorstehende Zeit, die sicherlich von einem neuen Lebensgefühl geprägt sein würde. Ich freute mich vor allem darauf, morgens nicht mehr so müde aufzuwachen, wie ich abends einschlief, und darauf, mich insgesamt fitter, positiver und einfach wieder »wie früher« zu fühlen. Ich nahm nun 50 statt 75 mcg L-Thyroxin ein und wartete. Und wartete.

Vergebens. Es änderte sich nichts. Ich war verzweifelt, verärgert und ratlos.

Nach einigen Wochen ging ich zum Kontrolltermin und erfuhr, dass ich nun wieder in einer Unterfunktion sei. Also wieder mehr L-Thyroxin einnehmen. »Ganz normal, diese Schwankungen«, sagte mein Arzt, »wir müssen Sie nur gut einstellen, und bald geht es Ihnen wieder besser.«

## Eine Irrfahrt

Yavi Hameister

Die Wochen vergingen, die Symptome blieben. Meine depressiven Verstimmungen versuchte ich mit aufgesetzter guter Laune, etwas



Yoga und einem Dankbarkeitstagebuch zu regulieren, da ich gelesen hatte, man könne sein Gehirn überlisten – es erkenne nämlich nicht, ob ein Lächeln gefaked oder echt sei. Wenn also die Yoga-Lehrerin sagte: »Öffnen Sie Ihr Herz und strahlen Sie« oder »Schenken Sie sich ein Lächeln«, tat ich all das, und irgendwie fühlte ich mich dann immer etwas glücklicher. Kurzzeitig. Was sich nicht überspielen ließ, waren meine wie ausgelöschte Libido, Konzentrations- und Denkprobleme, Vergesslichkeit, Muskelschwäche und -schmerzen, schlechte Haut und Nägel, immenser Haarausfall und eine quälende Unruhe, die sich immer wieder in Wutausbrüchen und anderen emotionalen Extremen entlud. Ich nahm auch zu – wobei mich das nicht wunderte, denn ich hatte einen unkontrollierbaren Heißhunger und stopfte insbesondere in Stresssituationen, von denen es in diesem besagten Winter ungewöhnlich viele gab, bevorzugt Süßes in mich hinein. Diese Dysbalance in allen Lebenslagen erhöhte die innere Unruhe und Unzufriedenheit, und je mehr ich meinen negativen Emotionen nachgab, desto stärker wurden auch die körperlichen Schmerzen. Hatte ich zum Beispiel wenig geschlafen, fühlte ich mich am Morgen gestresster und erschöpfter und verschlang infolgedessen zu viel Schokolade, Kuchen, Eiscreme und Kaffee, weshalb mich mein Körper mit Kopfschmerzen, Glieder- und Muskelschmerzen und insbesondere abends mit unerträglichen Hitzewallungen und Schweißausbrüchen bestrafte, die – ihr könnt es euch denken – wieder zu Ein- und Durchschlafproblemen führten. Ein Baby, das nachts selten länger als 45 Minuten am Stück schlief, machte es natürlich nicht besser. Ich war gefangen in einem Teufelskreis, aus dem ich nicht ausbrechen konnte, weil ich keine Ausgangstür und für die Suche danach keine Kraft fand. Und zum ersten Mal seit langer Zeit dachte ich, ich würde den Kampf verlieren und mich dem Schicksal zum Opfer werfen.

Doch da war irgendwo tief in mir dieser kleine, aber zappelige Kampfgeist. Und dieser zeigte mit seinem Fingerchen immerzu auf meine beiden Kinder, und wenn mich die Verzweiflung packte, waren sie mein größter Ansporn, nicht feige aufzugeben, sondern weiter nach Lösungen zu suchen. Also versuchte ich, zumindest kleine Schritte nach vorne zu machen: Ich schlief häufiger auch tagsüber für ein bis zwei Stunden und ging abends früh ins Bett, bewegte mich mit meinen Kindern viel an der frischen Luft, hörte ganz intuitiv, ja, fast aus einem Gefühl des Ekels auf, Fleisch zu essen, trank literweise Wasser und ein teures grünes Superfood-Pulver – in der Hoffnung, mit einem entsprechenden Lifestyle mein Wohlbefinden zu steigern. Ich hatte mich zwar schon viele Jahre gesund ernährt und sportlich betätigt, doch Stress, emotionaler wie auch körperlicher Natur, war mein täglicher Begleiter, und ich fragte mich nun instinktiv, ob er die Hashimoto-Symptome verstärkte. Auf die Idee, zu recherchieren und Behandlungsmöglichkeiten zu finden, kam ich seltsamerweise nicht. Stattdessen dachte ich: Meine Freundin nimmt doch auch nur eine Tablette täglich und kommt super klar – vielleicht muss ich einfach noch ein bisschen warten, bis die Tabletten wirken?!

Nach einigen Wochen fühlte ich mich besser und hatte endlich wieder wirklich gute Tage, doch sie gingen unter in dem riesigen Meer aus negativen Gefühlen, die ich teilweise nicht greifen und beeinflussen und schon gar nicht verdrängen konnte. So kannte ich mich nicht, und ich wünschte mir die Yavi zurück, auf die ich mich immer verlassen konnte. Die, die stets mehr lachte als weinte, auch, wenn es mal nicht so rund lief. Die Yavi, die motiviert und voller (Lebens-) Energie war und Frieden verspürte, auch, wenn sie mal kämpfte. Die Yavi, die sich über den großen Erfolg ihres ersten Buches freuen konnte, und nicht die, die sich vor lauter Müdigkeit

und Antriebslosigkeit von der Sonne abwandte. Doch diese Yavi war einfach nicht mehr da und kam auch nicht wieder, obwohl sie brav und pünktlich ihr L-Thyroxin schluckte.

Ich sprach schließlich öffentlich auf meinem Instagram-Profil von meiner Diagnose und meinen Symptomen. Das Feedback war überraschend und überwältigend – so viele Gleichgesinnte! Eine Followerin machte mich schließlich auf eine Berliner Ärztin aufmerksam, die auf dem Gebiet der Autoimmunerkrankungen eine Koryphäe sei: Dr. Simone Koch. Innerhalb weniger Tage hatte ich die meisten ihrer Texte im Internet gelesen und erschrak, wie wenig ich eigentlich von Hashimoto wusste – und vor allem: vom Zusammenhang zwischen Ernährung und Lebensstil und der Ausprägung der Entzündung und ihrer Symptome. Ich musste diese Frau treffen! Und so fragte ich sofort einen Beratungstermin an.

## Hoffnung und Hilfe

Yavi Hameister

Ich hatte Glück, und Dr. Simone Koch stimmte einem Besuch zu, den ich mit einem beruflichen Trip in die Hauptstadt verband. Mittlerweile war es Mai, und sechs Monate waren seit der Diagnose vergangen. Der Winter war außergewöhnlich lang gewesen.

Das Gespräch verlief ganz anders als bei jedem anderen Arzt, den ich bislang aufgesucht hatte. Simone nahm sich sehr viel Zeit, fragte nach meiner Kindheit, Vorerkrankungen, meinem Zyklus, meiner Ernährung, meinem Lebensstil und vielen anderen Themen, und während ich erzählte, tippte sie wild auf ihrer Tastatur herum und war hoch konzentriert und zugänglich zugleich, so dass

ich ihr währenddessen all meine Fragen stellen und ausführliche, verständliche Antworten erwarten konnte.

Ich fühlte mich verstanden, und ich fühlte mich inspiriert, denn Simone erzählte mir, dass sie selbst seit 20 Jahren Hashimoto habe und mittlerweile symptom- und medikamentenfrei lebe. Möglich sei dies aber nur gewesen, weil sie ihren Lebens- und Ernährungsstil komplett an die Krankheit angepasst habe, und sie würde mir nun helfen, mich ebenfalls von den Symptomen der Autoimmunerkrankung zu befreien.

Ich klebte an ihren Lippen, denn die Symptome loszuwerden war angesichts dessen, dass Hashimoto unheilbar ist, mein größter Wunsch. Eineinhalb Stunden voller Anamnesefragen, Informationen, Aha-Momenten, Blutabnahmen und Stuhlprobenbehälter »to go« später hüpfte ich fröhlich und überfordert zugleich aus ihrer Praxis, rief aufgeregt meinen Mann an und sagte: »Es wird hart, aber ich glaube, es wird bald alles besser!«

## Autoimmunerkrankungen – die Grundlagen

Dr. Simone Koch

Waren es vor der Erfindung der Antibiotika vor allem Infektionskrankheiten, die die Menschheit quälten und oft ein verfrühtes Ende des Lebens herbeiführten, so sind die Autoimmunerkrankungen die Epidemie der heutigen Zeit. Noch in den 1970er Jahren waren autoimmune Erkrankungen oft vorübergehende Phasen in den frühen Lebensjahren eines Menschen, welche sich mit der Zeit »verwachsen«. Sowohl Erkrankungen des atopischen Formenkrei-

ses – also Erkrankungen, zu denen bestimmte Menschen eine genetische Veranlagung haben – wie Neurodermitis, Asthma und Heuschnupfen mit den dazu gehörigen Allergien als auch viele der schweren Autoimmunerkrankungen traten vorwiegend im Kindesalter auf. Heute kommt es hingegen vermehrt auch im höheren Alter zur Entwicklung einer Autoimmunerkrankung, und die Rate an Allergien ist bei 60-Jährigen höher als bei Kindern und Jugendlichen. Auch wenn von den Betroffenen vermutete Sensitivitäten und Intoleranzen gegenüber Nahrungsmitteln zu einem gewissen Anteil durchaus ein Trendphänomen sind, so zeigen die Menge an Lebensmitteln für Allergiker, der Zwang zur konkreten Auszeichnung von potenziell allergieauslösenden Stoffen in Restaurantmahlzeiten sowie die Veräppelung in Comics bei Facebook doch, dass es quasi unmöglich geworden ist, einen Kuchen für einen Kindergeburtstag zu backen, den alle anwesenden Kinder essen können, denn Allergien sind ein Problem in der heutigen Wohlstandsgesellschaft geworden. Aber nicht nur harmlosere Autoimmunerkrankungen und Allergien sind stark zunehmend, auch die Zahl der neu von schwerwiegenden Autoimmunerkrankungen Betroffenen nimmt in den westlichen Ländern Jahr für Jahr stark zu. Zwar wurden Krankheiten wie Zöliakie – eine autoimmune Erkrankung, die zur Zerstörung der Darmschleimhaut führt – schon im alten Ägypten auf den Wänden von Tempeln beschrieben, sie traten aber selten auf. Inzwischen betreffen Autoimmunerkrankungen einen großen Prozentsatz der Bevölkerung. Für die Hashimotothyreoiditis (kurz »Hashimoto«) wird zum Beispiel davon ausgegangen, dass etwa 7–10 % der deutschen Bevölkerung betroffen sind, weshalb man durchaus von einer Volkskrankheit sprechen kann.

Ohne unser Immunsystem wären wir den Bakterien und Mikroorganismen, die auf unserer Haut und in unserem Körper leben,

hilflos ausgeliefert und würden von ihnen innerhalb kürzester Zeit getötet und dann gefressen werden. Menschen mit gravierenden Defekten des Immunsystems leben in der ständigen Gefahr tödlicher Infektionen und können überhaupt nur in einer künstlich geschaffenen, absolut keimarmen Umgebung überleben. Das Erkennen von feindlichen Zellen und Angreifern ist also für das Überleben unseres Körpers absolut notwendig. Gleichzeitig müssen die zum Teil sehr effektiven Killer aus dem Immunsystem jedoch lernen, wer Feind und wer Freund ist, um die körpereigenen Zellen in Ruhe zu lassen. Dieses sensible Gleichgewicht ist bei Autoimmunerkrankungen gestört, und die Abwehrzellen des Immunsystems verhalten sich wie völlig übermüdete und schwer gestresste Soldaten, die nicht mehr unterscheiden können, wer in welche Kategorie gehört. Verschiedene Mechanismen können zudem dazu beitragen, dass die Verteidiger unserer Körperintegrität in die Irre geführt werden und versehentlich körpereigene Zellen angreifen.

## Unser Immunsystem – Generalisten, Spezialisten und Ordnungswächter

Dr. Simone Koch

Als ein hoch kompliziertes und effektives System verfügt unser Immunsystem über eine ganze Reihe von Zellen, die unser Überleben gewährleisten. Hier gibt es Generalisten, welche zu jedem Zeitpunkt ihre Wachrunden laufen und im Zweifelsfall Alarm schlagen. Diese haben keine wirklich effektiven Waffen und Möglichkeiten zur Abwehr von Feinden, zum Teil können sie tatsächlich

nur um Hilfe rufen. Dafür sind sie aber immer da und bereit und günstig in der Unterhaltung.

Darüber hinaus gibt es die Spezialeinheiten, welche nur dann gerufen werden, wenn die Generalisten mit dem Angreifer nicht zurechtkommen. Diese müssen besser ausgebildet werden und sind damit »teurer«, was im Falle unseres Körpers bedeutet, dass für ihren Einsatz erheblich mehr Energie und Nährstoffe gebraucht werden als bei den Generalisten. Dafür verursachen sie allerdings auch weniger Kollateralschäden, da sie sehr viel spezifischer gegen Eindringlinge vorgehen.

Da diese Spezialeinheiten für den Kampf und die bedingungslose Zerstörung ausgebildet werden, gibt es noch die Strategen und Ordnungswächter, welche koordinieren, wann, wen und ob sie überhaupt angreifen sollen.

Dieses System ist aufgrund seiner Komplexität anfällig für Fehler. Schon kleine Veränderungen können dazu führen, dass plötzlich nicht mehr der fremde Angreifer, sondern aus Versehen der harmlose Nahrungsbestandteil oder die körpereigene Zelle angegriffen wird. Da die Truppen des Immunsystems wie oben erwähnt teuer im Unterhalt sind, verbraucht unser Körper zudem unverhältnismäßig viel Energie, wenn diese sich im Daueralarm befinden. Diese Energie und Nährstoffe stehen dann an anderer Stelle nicht mehr zur Verfügung, was von den Betroffenen durch quälende Müdigkeit, Erschöpfung und Kraftlosigkeit oft schmerzhaft wahrgenommen wird.

# Auswirkungen von Autoimmun- erkrankungen auf den gesamten Körper

Dr. Simone Koch

Auch wenn viele Autoimmunerkrankungen nur ein bestimmtes Organ angreifen wie etwa die Schilddrüse oder die Nebenniere, handelt es sich um systemische Erkrankungen, die den ganzen Körper betreffen und mit einem chronisch entzündlichen Geschehen einhergehen. Daher betreffen auch die Auswirkungen in vielen Fällen den ganzen Körper und können zu Symptomen weit weg vom betroffenen Organ führen. Die wahrscheinlich häufigsten Symptome von Autoimmunerkrankungen, die bei fast allen Formen zu finden sind, sind Müdigkeit und Erschöpfung. Da unser Immunsystem ein extremer Energieräuber ist, führt seine chronische Überaktivierung dazu, dass anderen Systemen phasenweise oder dauerhaft nicht ausreichend Energie zu Verfügung steht. Hierdurch kann es im schlimmsten Fall zu einem kompletten Dichtmachen aller Systeme kommen, was Naheohnmachten, schwere Schwächeanfälle oder bei chronischen Aktivierungen Bettlägerigkeit zu Folge haben kann. Der chronische Stress, den die Erkrankung selbst verursacht, führt zudem zu einer ständigen Überaktivierung der Nebenniere, was in der Folge zu funktionellen Problemen an der Nebennierenachse mit Stressintoleranz und Stimmungsschwankungen und später zu erheblichen Störungen der Steroidhormone, zu denen auch die Geschlechtshormone gehören, führen kann.

Darüber hinaus greifen viele Antikörper weniger organspezifisch an, als man früher angenommen hat. So gehen hohe Antikörperspiegel bei der Hashimotothyreoiditis oft mit einem Angriff auf



die Sehnen und entsprechenden Schmerzsymptomaten oder aufs Gehirn einher. Nehmen wir nochmal die Zöliakie als Beispiel: Bei dieser durch Weizen ausgelösten autoimmunen Erkrankung werden bis zu zehn verschiedene Antikörper gebildet. Davon greift allerdings nur eine Sorte den Darm an, und in der normalen Labordiagnostik werden auch nur diese Antikörper gegen die Zotten des Darms bestimmt. Ebenso häufig werden jedoch Antikörper gegen die Haut oder gegen das Gehirn gebildet. Daher gehen Zöliakien nur zu ca. 50 % mit Symptomen des Darms einher, können aber erhebliche psychiatrische Symptome bis hin zu schwersten Depressionen mit suizidalen Tendenzen verursachen.

Eine Autoimmunerkrankung sollte daher immer als Ganzkörpererkrankung verstanden und behandelt werden und nicht nur als Erkrankung eines einzelnen Organs, dessen Funktion man dann zu ersetzen versucht. Aus diesem Grund macht es meist keinen Sinn, ein autoimmunerkranktes Organ einfach zu entfernen. Die autoimmune Reaktion läuft weiter und verursacht weiterhin Symptome. In vielen Fällen sucht sich das Immunsystem sogar ein weiteres Organ, das es nun angreift und zerstört. Im schlimmsten Fall handelt es sich dann um eine lebensbedrohende Autoimmunerkrankung.

## Ursachen von Autoimmunerkrankungen

Dr. Simone Koch

Autoimmunerkrankungen haben eine familiäre Häufung. Es liegt ihnen eine *genetische Prädisposition* (Anlage oder Empfänglichkeit) zugrunde, welche jedoch nur einen kleinen Anteil der Ursa-

chen ausmacht und nicht zwangsläufig zur Entwicklung der jeweiligen Erkrankung führt. Für einige Erkrankungen wie zum Beispiel für die Zöliakie sind die Genmarker leicht zu untersuchen und zu erkennen, für andere Erkrankungen wie zum Beispiel die chronisch entzündlichen Darmerkrankungen M. Crohn und Colitis ulcerosa sind über 160 verschiedene Gene an der Entstehung mit beteiligt, so dass eine klare Eingrenzung einer genetischen Prädisposition nur schwer möglich ist.

Aber auch bei Vorhandensein entsprechender Genmarker (wie bei der Zöliakie) kommt es nicht zwangsläufig zum Ausbruch der Erkrankung. Derzeit wird für die Frage, ob sich auf der Grundlage einer genetischen Prädisposition nun eine Autoimmunerkrankung entwickelt oder nicht, die *Fass- oder Badewannentheorie* herangezogen. Mir persönlich gefällt die Vorstellung von einem Fass am besten, da man sich jeden Schutzmechanismus unseres Körpers wie zum Beispiel einen guten Vitamin-D-Spiegel, eine gesunde Darmflora oder gute angeborene Abwehrmechanismen unseres Darms als eine Fassdaube vorstellen kann. Die genetische Prädisposition ist nun die erste große Menge Wasser im Fass. Jeder zusätzliche Stressor wie hormonelles Ungleichgewicht, ein traumatisches Erlebnis, Übertraining oder eine bakterielle Darminfektion fügen dem Fass einen weiteren Eimer Wasser hinzu. Solange das Fass nicht überläuft, hat der Mensch zwar weiterhin die Veranlagung dazu, eine Autoimmunerkrankung zu entwickeln, doch diese muss nicht zum Ausbruch kommen. Erst wenn das Fass schließlich voll ist und überläuft, kommt es zum klinischen Vollbild der Erkrankung mit entsprechenden Symptomen. Ist jedoch eine Daube abgebrochen, so läuft das Fass bereits deutlich früher aus. Eine Reparatur der Daube führt erst einmal dazu, dass das Fass wieder in der Lage ist, mehr Wasser aufzunehmen, entfernt wurde jedoch keines.