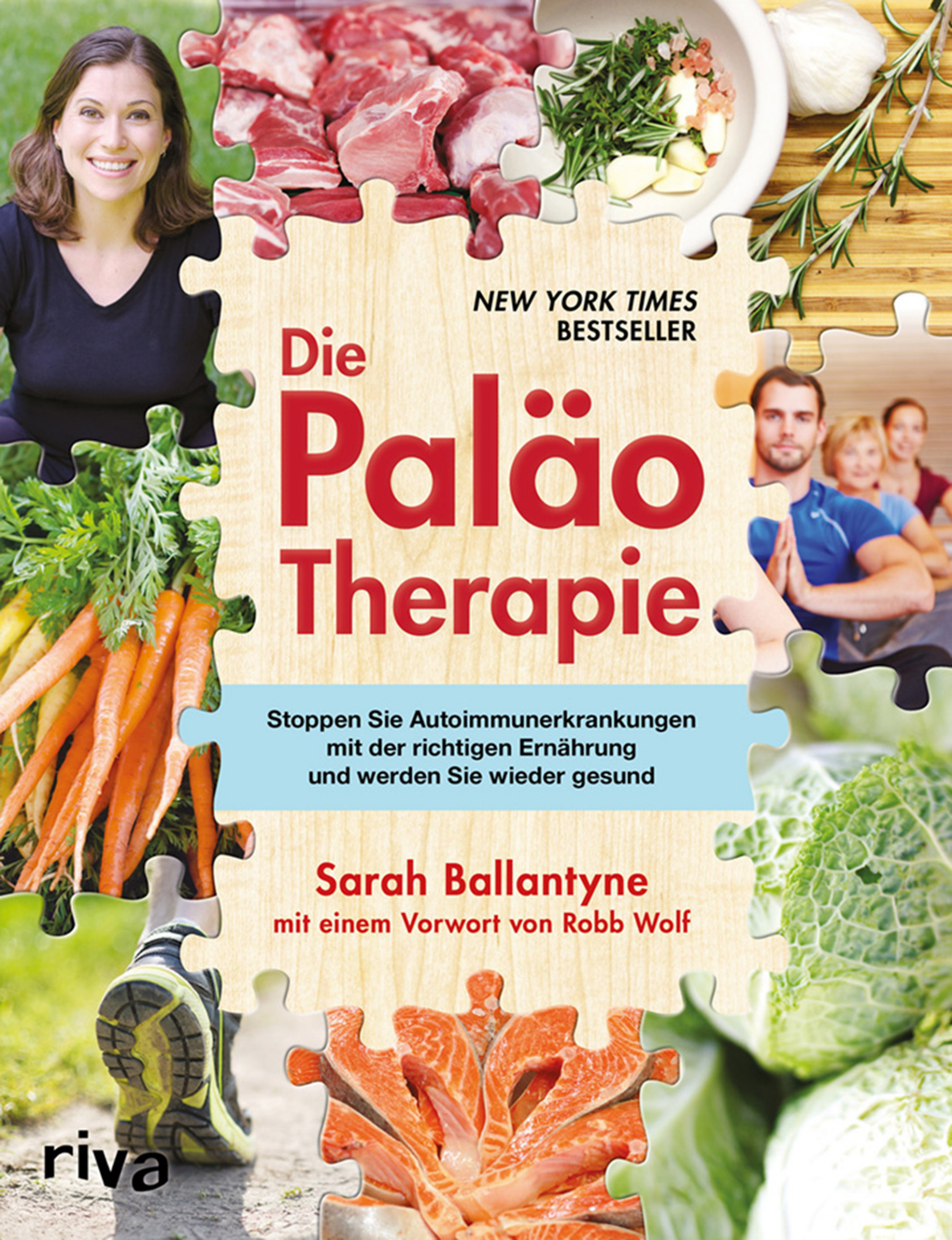




NEW YORK TIMES
BESTSELLER

Die Paläo Therapie

Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen
mit der richtigen Ernährung
und werden Sie wieder gesund

Sarah Ballantyne
mit einem Vorwort von Robb Wolf

riva

Sarah Ballantyne

Die Paläo Therapie

**Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen
Ernährung und werden Sie wieder gesund**

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

3. Auflage 2019

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Copyright © 2013 Sarah Ballantyne. All rights reserved.

Die englische Originalausgabe erschien 2013 bei Victory Belt Publishing Inc. unter dem Titel
The Palão Approach.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Ursula Pesch, Dr. Gabriele Würdinger, Maria Zettner
Redaktion: Silke Panten und Dr. Kirsten Reimers
Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann, dem Original nachgebaut
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-665-3
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-817-1
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-818-8

— Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter —

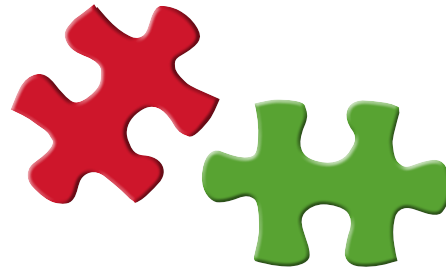
www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



*Für Adele und Mira ...
... möge mein Wissen
meine Erbanlagen wettmachen,
damit der Kreislauf durchbrochen wird.*

Inhalt



Vorwort von Robb Wolf / 6

Eine Botschaft von Sarah / 7

Vorbemerkung: Das Zusammensetzen der Puzzleteile / 8

Danksagung / 11

Einleitung:

Die Epidemie der Autoimmunkrankheiten / 12

Teil 1: Die Ursachen

Kapitel 1: Die Ursachen von Autoimmun- erkrankungen

Informationen über Proteine, Antikörper und
das Immunsystem / 26

Die Hauptursachen von Autoimmunerkrankungen / 42

Was haben Autoimmunerkrankungen gemeinsam? / 53

Wir sollten das ändern, was wir ändern können / 64

Zusammenfassung / 65

Kapitel 2: Ernährungsbedingte Faktoren, die zu einer Autoimmunerkrankung beitragen

Nährstoffarme Ernährung / 69

Nahrungsmittel, die einen durchlässigen
Darm und Darmdysbiose verursachen / 90

Entzündungsfördernde und immunogene
Lebensmittel / 117

Sie haben es geschafft! / 139

Zusammenfassung / 141

Kapitel 3: Lebensstilfaktoren, die Autoimmun- krankheiten begünstigen

Stressmanagement (oder sein Fehlen) / 144

Die Bedeutung des zirkadianen Rhythmus / 151

Schlaf (mangelnde Qualität, Quantität oder
beides) / 155

Körperliche Bewegung / 158

Hungerhormone und Mahlzeitenfrequenz / 164

Medikamente / 166

Die Puzzleteile zusammensetzen / 172

Zusammenfassung / 173

Kapitel 4: Der Weg nach vorn

Auf den Schultern von Riesen / 176

Die Paläo-Methode ist ein Gesamtkonzept / 178

Der Gang zum Arzt / 179

Und los geht's / 181

Glossar / 340

Überblick

- Diese Lebensmittel sind tabu / 345
- So vermeiden Sie zugesetzten und verarbeiteten Zucker / 346
- So vermeiden Sie Weizen/Gluten / 346
- So vermeiden Sie Soja / 347
- So vermeiden Sie Mais / 348
- Erlaubte Nahrungsmittel / 349
- Gesundheitsnutzen von Selen in Fisch und Schalentieren / 352
- Saisonal essen / 354



Kapitel 5: Die Palão-Methode

Fleisch, Geflügel, Meeresfrüchte / 187

Obst und Gemüse / 200

Gesunde Fette / 217

Makronährstoffverteilung / 220

Probiotische Produkte / 221

Gewürz-Kompass / 225

»Was kann ich trinken?« / 227

Nahrungsmittel-FAQ / 229

Auf die Plätze ... / 235

Übersicht / 236

Kapitel 6: Die Palão-Lebensweise

Mahlzeitenmanagement / 243

Stressmanagement / 246

Wahren Sie den zirkadianen Rhythmus / 254

Viel Aktivität auf kleiner Flamme / 258

Das Umfeld verbessern / 260

Zusammenfassung / 261

Kapitel 7: Umsetzung der Palão-Methode

»Ist dies wirklich ein Heilverfahren?« / 264

Der Übergang / 264

Vorbereitung auf die Palão-Methode / 267

Den ersten Monat überstehen / 269

Wann werde ich wieder gesund? / 271

Wie streng muss ich sein? / 273

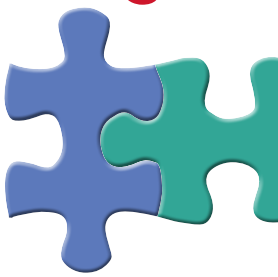
Ein gesundes Gewicht erreichen / 275

FAQs / 278

Voraussetzung für den Erfolg / 286

Zusammenfassung / 287

Teil 2: Die Heilung



Kapitel 8: Troubleshooting

Wann Sie mit dem Troubleshooting
beginnen sollten / 290

Eine mangelhafte Verdauung / 290

Ihr Bedarf an Probiotika / 296

Schwere Überwucherung des Dünndarms (SIBO) / 298

Anhaltende Infektionen und Parasiten / 300

Die Darm-Hirn-Achse / 301

Allergien, Intoleranzen und Überempfindlichkeiten / 306

Medikamente zur Unterstützung der
Organfunktion / 316

Optimierung der Blutzuckerregulierung / 317

Mikronährstoffmangel / 318

Braucht Ihr Körper Unterstützung bei der Reparatur
Ihres Darms? / 319

Braucht Ihr Körper Unterstützung bei
der Immunregulierung? / 320

Ein paar Bemerkungen zu
Nahrungsergänzungsmitteln / 322

Troubleshooting / 324

Kapitel 9: Und wie geht es weiter?

Wann kann ich bestimmte Lebensmittel wieder
essen? / 329

So führen Sie Nahrungsmittel richtig wieder ein / 330

Reihenfolge der Wiedereinführungen / 333

Warum reagiere ich so heftig auf etwas,
was ich immer gegessen habe? / 336

Lebenslang gesund bleiben / 338

Nährstofftabellen

• VITAMINE

Gemüse / 355

Obst / 356

Fleisch / 358

Fisch und Meeresfrüchte / 360

• ZUCKER UND FETTE

Gemüse / 369

Obst / 370

Fleisch / 372

Fisch und Meeresfrüchte / 374

• MINERALSTOFFE

Gemüse / 362

Obst / 363

Fleisch / 365

Fisch und Meeresfrüchte / 367

• AMINOSÄUREN

Gemüse / 376

Obst / 378

Fleisch / 382

Fisch und Meeresfrüchte / 386

Bibliographie / 390

Register / 410

Erfahrungen / 429

Literaturempfehlungen und
Lesempfehlungen / 431

Vorwort von Robb Wolf

New York Times-Bestsellerautor von *The Paleo Solution*

Mein erster Gedanke beim Durchblättern meines Rezensionsexemplars von *Die Paläo-Therapie* war »Donnerwetter«, mein zweiter »bahnbrechend« und mein dritter »Wow, das wusste ich nicht« (und ich weiß viel!). Mein vierter, fünfter und sechster Gedanke waren eine Mischung aus all dem. Trotz der Vielzahl von Büchern zu den Themen Alternativmedizin und Paläo-Ernährung hat es noch nie ein Buch wie dieses gegeben.

Das hat seinen Grund: Dr. Sarah Ballantyne ist wegen ihrer medizinischen Forschungen, ihrer durch die Auswertung von 1.200 wissenschaftlichen Studien gewonnenen Erkenntnisse und aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme auf einzigartige Weise für dieses Thema qualifiziert. Sie bietet eine umfassende Sammlung von Empfehlungen zu Ernährung und Lebensstil, die Ihr Immunsystem so regulieren werden, dass Ihr Körper sich nicht länger selbst angreift, sondern endlich gesund wird.

Sarah vermag es, schwierige wissenschaftliche Sachverhalte auf leicht verständliche Weise zu erklären, ohne sie zu stark zu vereinfachen. Und so entstand zusammen mit fantastischen Illustrationen ein hervorragender Ratgeber zur Lösung eines sehr wichtigen Gesundheitsproblems: Autoimmunerkrankungen. Da mehr als 50 Millionen Amerikaner (Tendenz steigend) an Autoimmunerkrankungen leiden, ist eine bessere Lösung als ein durch Müdigkeit, Schmerzen und die Nebenwirkungen von Medikamenten bestimmtes Leben dringend nötig. Und die bietet *Die Paläo-Therapie*.

In diesem Buch erklärt Sarah detailliert, wie sich die von uns konsumierten Lebensmittel auf unsere Gesundheit auswirken – und das auf eine Weise, die uns das Gefühl gibt, mit einer guten Freundin am Küchentisch über Gesundheitsprobleme zu plaudern ... einer verdammt cleveren guten Freundin! Dieses Buch vermittelt Kenntnisse über Zellbiologie und Biochemie, hilft, die vielen Komponenten des Immunsystems und deren Wechselspiel sowie den Beitrag von Hormonsystemen und Neurotransmittern zur Immungesundheit zu verstehen, und erklärt den komplexen Zusammenhang zwischen Ihrem Darm samt seinen 70 Billionen Bakterien und Ihrer Gesundheit. Zudem bietet Sarah nicht nur Listen zu dem, was man *nicht tun* sollte, sondern auch Regeln dazu, was man *tun* und wovon man *mehr tun* könnte. Sie werden nicht nur lernen, jene Lebensmittel zu meiden, die zu Ihrer

Krankheit beitragen könnten, sondern auch erfahren, welche die Nährstoffe enthalten, die Ihr Körper für eine effektive Genesung braucht.

Dieses Buch füllt nicht nur wegen seiner Konzentration auf Autoimmunerkrankungen und Immungesundheit, sondern auch wegen seines umfassenden Ansatzes eine Lücke in der Gesundheits- und Ernährungsliteratur. Sarah erklärt die Auswirkungen der Ernährung auf die Immungesundheit, betont aber auch, wie wichtig Schlaf, körperliche Bewegung, Stressmanagement und Hormonregulation sind. Ja, es geht nicht allein darum, was wir uns in den Mund stecken.

Sarah erläutert nicht nur, was wir ändern sollten, sondern inspiriert und motiviert auch zu diesem Wandel. Sie vermittelt praktische Strategien, um mithilfe von bekömmlicher Ernährung und verändertem Lebensstil die Gesundheit positiv zu beeinflussen. Ihre leicht verständlichen Erklärungen und ihre innovativen und doch naheliegenden Ideen werden Ihnen deutlich machen, wie die Puzzleteile zusammenpassen, und Ihnen eine Reihe von Richtlinien zur Verbesserung Ihrer Gesundheit an die Hand geben.

Die Paläo-Therapie ist die ultimative Quelle für alle, die nach einer natürlichen, aber effektiven Lösung für ihre Krankheit suchen. Auf Basis zeitgenössischer wissenschaftlicher Studien überbrückt dieses Buch die Kluft zwischen Patienten und Gesundheitsdienstleistern. Änderungen der Ernährung und des Lebensstils werden schließlich im Mittelpunkt der Behandlungspläne stehen. Und an einer Autoimmunerkrankung Leidenden wird eine langfristige Lösung geboten, mit ihrer Krankheit umzugehen und sie zum Guten zu wenden.

Wenn Sie unter einer Autoimmunerkrankung oder einer anderen chronischen Erkrankung leiden oder einfach nur verstehen wollen, wie das, was Sie essen und tun, Ihre Darmgesundheit, Ihre Hormone und Ihr Immunsystem beeinflusst, dann lesen Sie dieses Buch. Es sollte nicht nur in Ihrem Bücherschrank stehen, sondern auch in dem Ihres Arztes und in jedem Wartezimmer.



Eine Botschaft von Sarah

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie werden sich gleich auf eine Ernährungs-Achterbahnfahrt begeben. Einiges in diesem Buch wird vielleicht die Grundfesten all dessen, was Sie über Gesundheit zu wissen glaubten, erschüttern. Doch jede meiner Empfehlungen gründet auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Ich bin von meiner Ausbildung und meinem Wesen her Wissenschaftlerin. Die Gründe für etwas zu kennen, hilft mir, gute Entscheidungen zu treffen. Dies gilt weitestgehend für jeden Aspekt meines Lebens, war jedoch besonders wichtig, als ich versucht habe, meinen Körper zu heilen. Nicht selten war ich frustriert, doch das *Warum* hinter den Entscheidungen zu verstehen, die ich treffen musste, befähigte mich, das Richtige für meine Gesundheit zu tun.

Ich bin seit jeher eine Verfechterin der Wissenschaft und bin überzeugt davon, dass die Menschen die Wissenschaft viel besser verstehen, als ihnen dies normalerweise zugetraut wird. Ja, ich meine Sie. Ich glaube, dass Sie die komplizierte Wissenschaft vom Einfluss der Ernährung und der Lebensweise auf Ihre Gesundheit begreifen können – selbst wenn Sie nie etwas in einer Petrischale gezüchtet haben, nicht wissen, wie viele Elemente das Periodensystem hat (118!), und dies das erste populärwissenschaftliche Buch ist, das Ihr Bücherregal zierrt. In diesem Buch geht es also ebenso sehr darum, Sie mit den Fakten der Gesundheit bekannt zu machen,

als auch darum, Ihnen dabei zu helfen, Entscheidungen zu treffen, die Ihren Körper gesunden lassen.

Mein Hauptaugenmerk liegt zwar auf Menschen mit Autoimmunerkrankungen, doch die Mehrzahl der hier vorgestellten wissenschaftlichen Erkenntnisse lässt sich auf fast jeden Menschen übertragen. So erkläre ich z. B. ausführlich, wie in Getreide enthaltene Pflanzenproteine wie Gluten und Weizenkeimagglutinin sowohl die Darmschleimhaut als auch das Immunsystem beeinflussen. Diese Interaktionen spielen sich bei den meisten von uns ab, nicht nur bei jenen mit einer genetischen Prädisposition für Autoimmunkrankheiten. Und Menschen mit einer Autoimmunerkrankung sind nicht die Einzigen, die die Folgen davon zu spüren bekommen, wie nährstoffreich ihre Ernährung ist, wie viel Schlaf sie bekommen oder wie gut sie mit Stress umgehen können. Und so hoffe ich, dass die Lektüre dieses Buches Ihnen – auch wenn Sie keine Autoimmunkrankheit haben – zu einem besseren Verständnis verhelfen wird, welche Rolle Ernährung und Lebensstil für Ihr Wohlbefinden spielen.

Danke, dass Sie dieses Buch lesen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit,
Sarah



“*Die Bitterkeit der Krankheit lässt den Menschen die Süße der Gesundheit erfahren.*”
– KATALANISCHES
SPRICHWORT

Vorbemerkung: Das Zusammensetzen der Puzzleteile

Autoimmunkrankheiten nehmen in unserer Gesellschaft immer mehr zu. Doch das muss nicht sein.

Autoimmunkrankheiten in den Griff zu bekommen, ähnelt stark dem Zusammensetzen eines Puzzles. Zu verstehen, welche Faktoren diese Krankheiten verursachen, ist der erste Schritt, die richtigen Puzzleteile für eine Heilung zusammenzusetzen. Welches sind die richtigen Teile? Je mehr die Wissenschaftler über die Ursachen von Autoimmunkrankheiten lernen, desto deutlicher wird, dass die Erbanlagen nur ein Teil des Puzzles sind. Tatsächlich legen jüngste wissenschaftliche Erkenntnisse nahe, dass Autoimmunkrankheiten genauso stark mit Ernährungs- und Lebensstilfaktoren verbunden sind wie Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen – mit einem Unterschied: Bei einer Autoimmunerkrankung gibt es weitaus mehr Puzzleteile. Aber keine Angst, denn dieses Buch hilft Ihnen, die einzelnen Teile zu sammeln, zu verstehen, wie sie miteinander verbunden sind, und das Puzzle schließlich zusammenzusetzen.

Meine Passion, Autoimmunkrankheiten zu verstehen, rührt von meinem persönlichen Kampf mit einer solchen Krankheit her. Im Frühjahr 2003 entdeckte ich, dass ich Lichen ruber planus (Knötchenflechte) hatte. Ich hatte seit mehreren Monaten Läsionen gehabt, die mein Arzt jedoch nicht richtig diagnostizierte. Erst mein Arzt aus Kindertagen, den ich während eines Familienbesuchs aufsuchte, tat dies. Wenn ich über die Gesundheitsprobleme in den Jahren vor der Diagnose meiner Krankheit nachdenke, gab es viele, *vielen* Warnsignale.

Als stark übergewichtige Teenagerin und junge Erwachsene dachte ich immer, mein Hauptgesundheitsproblem sei die Fettleibigkeit. Dass ich während jener prägenden Jahre »fett« war, schien eine viel größere Tragödie zu sein als mögliche andere Krankheiten. Doch ich hatte noch weitere Gesundheitsprobleme – viele: Blähungen, Völlegefühl, Magenkrämpfe und chronische Verstopfung, die man mit dem Reizdarmsyndrom erklärte, Migränen, Panikattacken, leichte Depressionen, im Erwachsenenalter einsetzendes (schweres) Asthma, schwere Allergien (selbst einige ungewöhnliche wie eine Allergie gegen Pappe), gastroösophagealen Reflux, leichte Gallenblasenattacken, schwere Akne, Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Sehnenscheidenentzündung (wobei eine Röntgenaufnahme erste Anzeichen für eine Arthritis zeigte), Kar-

paltunnelsyndrom, häufige Lungen- und Nebenhöhlenentzündungen, Ekzeme, Schuppenflechte der Kopfhaut und die erwähnte Knötchenflechte. Ich hatte auch einen grenzwertig erhöhten Blutdruck, eine Prädiabetes und schmerzhafte Krampfadern. Mit Ende zwanzig nahm ich Medikamente gegen Sodbrennen, Blähungen, Verstopfung, Asthma, Allergien, Angstzustände und Migräne. Ich hatte Rezepte für topische, inhalative und intranasale Steroide und mehr als einmal für orale Steroide. Und all diese Medikamente hatten unangenehme Nebenwirkungen.

Meine erste Schwangerschaft war wegen meines Gewichts und meines schlechten Gesundheitszustands sehr problematisch. (Ich nahm schließlich ab – 54 kg –, motiviert von dem Wunsch, für meine Kinder gesünder zu sein; siehe hierzu meinen Blog ThePaleoMom.com.) Viele meiner Beschwerden ließen nach, als ich mit einer Low-Carb-Ernährung begann, um meinen Blutzuckerspiegel zu regulieren, und meine zweite Schwangerschaft verlief viel problemloser. Das Puzzle nahm Gestalt an, doch ich litt nach wie vor an Asthma, leichteren Allergien, häufigen Migränen, leichter Angst und all meinen Verdauungs- und Hautproblemen. Als meine jüngere Tochter im Sommer 2001 abgestillt wurde, meldete sich meine Knötchenflechte zurück, die ich zuvor mehrere Jahre unter Kontrolle gehabt hatte.

Ich suchte im Internet nach Informationen zu den Ursachen der Knötchenflechte. Auch wenn es mir zu diesem Zeitpunkt noch nicht bewusst war, betrachtete ich meine Krankheit endlich aus der Warte der funktionellen Medizin. Ich wusste, dass Ekzeme oft mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten einhergehen, und da ich zusätzlich zur Knötchenflechte oft Ekzeme hatte, nahm ich an, dass die beiden Leiden eine gemeinsame Ursache haben könnten. Ich fand heraus, dass die Verbindung zwischen Nahrung und Entzündungen weit über Nahrungsmittelunverträglichkeiten hinausgeht; ich entdeckte, dass einige Lebensmittel Entzündungen hervorrufen und das Gleichgewicht von wichtigen, das Immunsystem regulierenden Hormonen durcheinanderbringen; ich erkannte, dass manche Lebensmittel die Darmschleimhaut irritieren, die Verdauung beeinträchtigen und dem Körper Nährstoffe entziehen; und ich stellte fest, dass meine Hauptnahrungsmittel nährstoffarm waren und dass ein Mangel an Spurenelementen wahrscheinlich eine wichtige Rolle bei all meinen

Beschwerden spielte. Die Konturen meines Puzzles nahmen wirklich Gestalt an, als ich erfuhr, dass es eine direkte Verbindung zwischen der Gesundheit des Darms und der Haut gibt (und der Gesundheit im Allgemeinen). Diese Entdeckung führte mich zur Paläo-Diät.

Die Paläo-Diät ist eine Vollwertkost-Diät, die nur sehr nährstoffreiche und nachhaltige Lebensmittel einschließt. Sie basiert auf Nahrungsmitteln, die unseren Vorfahren aus der Steinzeit zur Verfügung standen, und ist laut der derzeitigen

Ernährungs- und biomedizinischen Forschung die gesündeste Ernährungsweise. Sie befreit von der Befürchtung, Lebensmittel zu essen, die Entzündungen fördern, ein Hormonungleichgewicht verursachen und eindeutig mit chronischen Krankheiten in Verbindung stehen. Eine Paläo-Diät besteht aus hochwertigem Fleisch, Fisch, Eiern, Gemüse, Obst, Nüssen und Samen.

Diese Diät verbesserte in hohem Maße meine Gesundheit. Ich litt nicht länger unter dem Reizdarmsyndrom, unter Migränen, Angst, Asthma und Ekzemen. Ich hatte keine Nebenhöhlenentzündungen mehr. Lungenentzündungen bedeuteten nicht länger, dass ich Steroide brauchte. Ich nahm weiter ab, schlief besser und war glücklicher. Doch noch immer fehlten mir Puzzleteile, und ich musste über die Standard-Paläo-Diät hinausgehen, um meine Knötchenflechte zu bekämpfen. Etwa um diese Zeit erfuhr ich, dass die Knötchenflechte eine Autoimmunkrankheit ist. Ich hatte im Lauf von acht Jahren sechs Ärzte in fünf verschiedenen Städten aufgesucht und nicht einer hatte erwähnt, dass es sich um eine Autoimmunkrankheit handelt.

Eine Variante der Paläo-Diät ist das sogenannte Autoimmunprotokoll. Während ich mich mit dieser eingeschränkten Diät abmühte, beschäftigte ich mich eingehend mit ihrer wissenschaftlichen Basis. Ich lernte, warum gewisse Nahrungsmittel meine Krankheit zu verschlimmern schienen, welche Nahrungsmittel die Heilung meines Körpers förderten und wie wichtig andere Lebensstilfaktoren wie genügend Schlaf, Stressmanagement und Zeit im Freien waren. Die Paläo-Methode bedeutet für mich in diesem Zusammenhang Folgendes: Empfehlungen, die die Grundursachen von Autoimmunerkrankungen ansprechen. Sie setzt alle Puzzleteile zusammen.

Dank der Paläo-Methode brauche ich keine ärztliche Behandlung mehr für meine Autoimmunkrankheiten oder irgendwelche anderen Beschwerden. Ich brauche keine Medikamente und halte meine Krankheiten erfolgreich mithilfe von gesunder Ernährung und einem entsprechenden Lebensstil in Schach. Die Paläo-Methode funktioniert nicht nur erstaunlich gut bei mir, Tausende andere berichten von ähnlichen Erfolgen. (Sie finden Testimonials überall in diesem Buch und auf S. 428.) Eine Version dieser Methode wird sogar bei klinischen Versuchen angewendet, um multiple Sklerose zu heilen.



Welchen Nutzen bringt Ihnen die Paläo-Methode?

Ziel dieses Buches ist es, Ihnen zu der Einsicht zu verhelfen, wie wichtig Ernährung und Lebensstil für die Behandlung Ihrer Krankheit sind. Ich werde Sie mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen dazu bekannt machen, inwiefern die Umstellung Ihrer Ernährung und Ihrer Lebensweise die Heilung fördert, Entzündungen verringert und Ihr Immunsystem reguliert. Und ich werde Ihnen nicht nur ein Verständnis dafür vermitteln, was Sie tun sollten und warum, sondern Ihnen auch konkrete Strategien und Hilfsmittel zur Umsetzung dieser Empfehlungen aufzeigen und Ihnen helfen, die üblichen Hindernisse, auf die Sie stoßen werden, zu überwinden.

Teil 1 konzentriert sich auf jene Puzzleteile, die zu Autoimmunkrankheiten beitragen – die Ursachen. Kapitel 1 beginnt mit einer Einführung zur Funktionsweise des Immunsystems und dem, was bei einer Autoimmunerkrankung schief läuft; es erklärt die Rolle von Erbanlagen und Umweltfaktoren wie Infektionen, Toxinen und Hormonen bei Autoimmunkrankheiten und zeigt den Zusammenhang auf zwischen Ernährung, Lebensstil und dem Risiko, eine Autoimmunkrankheit zu bekommen. In Kapitel 2 erkläre ich, inwiefern unsere zucker- und glutenhaltige westliche Ernährung mit einem hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren zum Anstieg von Autoimmunkrankheiten beiträgt – dort lernen Sie, was Sie nicht essen sollten. Ich erkläre, warum die Nährstoffdichte vielleicht die wichtigste Rolle bei der Lösung des Autoimmunkrankheitspuzzles spielt. Ich mache Sie auch damit vertraut, wie bestimmte Lebensmittel – oft irrtümlicherweise als gesund vermarktet – mit Ihrem Körper interagieren (Ihrer Darmbarriere, Ihren Hormonen und Ihrem Immunsystem) und zur Entwicklung und zum Fortschreiten von Autoimmunkrankheiten beitragen. In Kapitel 3 erfahren Sie, dass der Lebensstil bei der Behandlung von Autoimmunkrankheiten genauso wichtig ist wie die Ernährung. Insbesondere lernen Sie, dass chronischer Stress, unzureichender Schlaf und eine sitzende Lebensweise Sie nicht nur für Autoimmunkrankheiten, sondern auch für chronische Erkrankungen im Allgemeinen anfällig machen. Kapitel 4 erklärt die Grundlage der Paläo-Methode, bietet Strategien, um gemeinsam mit Ihrem Arzt die notwendigen Änderungen vorzunehmen, und bereitet Sie auf Teil 2 vor.

In Teil 2 konzentrieren wir uns auf das Positive – die Heilung. Ich weiß, dass es nicht leicht ist, eine Diät einzuhalten und einige seiner Lieblingsnahrungsmittel aufzugeben. Und ich weiß, dass es Anstrengung und Ausdauer erfordert, seine Lebensweise zu verändern. Aufgrund meiner persönlichen

Erfahrung mit Autoimmunerkrankungen und diesem Protokoll weiß ich, wie wichtig es ist, nicht nur die wissenschaftlichen Gründe für diese Veränderungen darzulegen, sondern Ihnen auch Tipps zu deren Umsetzung zu geben! Kapitel 5 führt genau auf, was Sie essen sollten und wie Sie dieses Protokoll im Alltag befolgen können – samt vollständiger Lebensmittellisten, Tipps zur Beschaffung hochwertiger Lebensmittel und Empfehlungen für knappe Budgets –, und geht auf häufig gestellte Fragen ein. Kapitel 6 stellt Ihnen Strategien vor, um Lebensstilfaktoren, die die Heilung und die Regulierung Ihrer Hormone und Ihres Immunsystems fördern, Priorität einzuräumen. Dies sind zum Teil verblüffend einfache Strategien, um Stress zu verringern, genügend Schlaf zu bekommen und körperlich aktiver zu werden. Das Ziel ist es, Ihrem Körper die Chance zur Heilung und die dazu erforderlichen Nährstoffquellen zu geben. Kapitel 7 und 8 beschreiben, wie Sie die Umstellung Ihrer Ernährung vornehmen und mit Ihrem Arzt zusammenarbeiten können, und gehen auf Nahrungsergänzungsmittel und den Umgang mit auftauchenden Problemen ein. Kapitel 9 erklärt, wie Sie verbannte Lebensmittel wieder in Ihren Speiseplan aufnehmen können, sobald Ihre Krankheit nachlässt, und bietet einige langfristige Strategien.

Vergessen Sie nicht: Je früher Sie diese Empfehlungen umsetzen, desto eher werden Sie Ihre Krankheit vollständig besiegen. Wenn Autoimmunerkrankungen in Ihrer Familie vorkommen oder bestimmte Symptome darauf hinweisen, dass Sie sich im Frühstadium einer solchen Krankheit befinden, dann ist es Zeit zu handeln. Ihre Ernährung jetzt zu verbessern, wird Ihnen später viel Leid ersparen. Bitte halten Sie durch und versuchen Sie es zwei oder drei Monate ernsthaft mit diesem Ernährungsprotokoll. Sie werden es nicht bereuen und die enormen Verbesserungen erfahren, die sich bei den meisten Menschen einstellen. Im schlimmsten Fall haben Sie eine Weile auf Ihre Lieblingslebensmittel und lange Fernsehende verzichtet. Im besten Fall haben Sie eine neue Vitalität entdeckt, eine effektive Strategie gefunden, um Ihre Krankheit zu behandeln, und Hoffnung für die Zukunft gewonnen. Sie werden das Puzzle gelöst haben.



Danksagung

Anfang November 2011 fragte ich meinen Mann David: »Was hältst du davon, wenn ich einen Blog schreibe?« Er hat mich sehr darin unterstützt (ich startete ThePaleoMom.com drei Tage später) und tut es weiterhin. Als ich nur zehn Monate später die Chance erhielt, dieses Buch zu schreiben, stand David voll und ganz hinter mir. *Die Paläo-Therapie* würde es ohne seine bedingungslose Liebe, emotionale Unterstützung und Ermutigung nicht geben. Ebenso würde es nicht ohne meine Töchter existieren, die mir so viel Inspiration geben.

»Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen.« Dieses alte Sprichwort hat sich vor allem während meiner Arbeit an diesem Buch bestätigt. Ich hätte es ohne die vielen Menschen, die meine Kinder in dieser Zeit unterstützt haben, nie schreiben können. Mein besonderer Dank gilt David, der mich stark entlastet hat, der Familie Goldberg für so viele ruhige Sonntage, der Familie England, unseren fantastischen Nachbarn, den Cochrans und den Kipps, Rachael Blaske, Kelly Posada, dem YMCA East Cobb, Mrs. Duffy, Mrs. Hamiter, die den richtigen Grundstein für die Erziehung meiner ältesten Tochter gelegt hat, Mrs. Adams, meiner Mutter, meiner großartigen Schwiegermutter sowie Tante Cheryl und Onkel Sandy – ja, Skype-Telefonate zur Unterhaltung der Mädchen, während ich kochte oder schrieb, zählen (und es war sogar noch besser, wenn wir zu Besuch kamen)!

Meine Mutter gehört zu jenen, die den positivsten und größten Einfluss auf mein Leben haben. Ohne sie wäre ich nicht die, die ich heute bin. Sie bot mir emotionale Unterstützung, passte auf die Mädchen auf, damit ich schreiben konnte, und half mir, wenn ich sagte: »Hey Mom, ich brauche ein besseres Wort für ...« Vor allem aber ist sie der Grund dafür, dass ich fähig bin, ein Buch wie dieses zu schreiben und zu illustrieren.

Ich danke den Forschern, die mich während meiner Promotion und der anschließenden Postdoktorandenstipendien betreuten, vor allem Dr. Jean Wilson, die meine Bemühungen unterstützte, eine Balance zwischen meiner wissenschaftlichen Karriere und der Erziehung meiner Kinder zu finden.

Bei meiner Reise in die Paläo-Sphäre – von der Amateur-Bloggerin zur Autorin und Expertin – wurde ich von wunderbaren Menschen begleitet. Danken möchte ich Chad

Hogan, der mich mit den Wörtern wie *Lektin* und Experten wie *Loren Cordain* bekannt machte; Jimmy Moore, der »mich entdeckte«; meinen Podcast-Partnern Stacy Toth und Matt McCarry, die erkannten, wozu ich in der Lage war, bevor ich es erkannte, und mir während dieser Reise ihre Freundschaft und ihren Rat boten; und Diane Sanfilippo für ihre Unterstützung und ihren Rat. Ich würde auch gern den anderen Vordenkern in der Paläo-Gesundheitsbewegung danken, die diese Themen aus einer wissenschaftlichen Perspektive angehen und deren Forschungen oft ein Ausgangspunkt für mich sind: Loren Cordain, Robb Wolf, Terry Wahls, Chris Kresser, Mark Sisson, Chris Masterjohn, Stephen Guyenet, Paul Jaminet und andere.

Es erscheint unfair, dass nur mein Name auf dem Einband dieses Buches erscheint. Ein Buch zu schreiben, erfordert so viel mehr als nur die Forschungen und die Ideen des Autors sowie die Zeit zum Schreiben. Ich kann gar nicht genug hervorheben, wie wichtig Erich Krauss, Michele Farrington und all die wunderbaren, talentierten Menschen bei Victory Belt Publishing für die Entstehung dieses Buches waren. Der lebenslange Freund meines Großvaters schrieb seinen Erfolg als Schriftsteller seinem Lektor zu. Das tue auch ich. Bei meinen Forschungen unterstützt haben mich Tamar England, Alison Dungey und Dr. med. Laura Davis, die auch einige meiner klinischen Fragen beantwortete. Danke auch Angie Alt, Mickey Trescott, Christina Lynn Feindel und Melissa Hughes (alias Team Paleo Mom), die die tägliche Flut von Fragen, die mir gemailt wurden, beantworteten, damit ich mich auf dieses Buch konzentrieren konnte. Ein großes Dankeschön auch Rob Foster von robfoosterstudio.weebly.com und Jason Perez von sadbacon.com für ihre Illustrationen, sowie dem brillanten Fotografen Dawn Brewer.

Schließlich möchte ich für die unglaubliche Unterstützung und den Enthusiasmus so vieler Blog-Leser und Podcast-Hörer danken. Mit Ihnen über soziale Medien, den Blog, E-Mails und Podcasts in Verbindung zu treten, ist eine fantastische und bereichernde Erfahrung. Viele Ihrer Fragen hatten Einfluss auf die in diesem Buch erörterten Themen. Und Ihnen zu helfen, hat mir in diesem Jahr des Schreibens immer wieder Motivation verliehen.

Einleitung: Die Epidemie der Autoimmunkrankheiten

Es gibt über 100 definierte Autoimmunerkrankungen und viele andere Krankheiten, als deren Ursprung man autoimmune Phänomene vermutet. Die Symptome variieren beträchtlich, von lähmenden Rückenschmerzen beim Morbus Bechterew über Kontrollverlust über den Körper bei multipler Sklerose bis hin zu roter, juckender Haut bei einer Psoriasis. Die Grundursache aller Autoimmunkrankheiten ist jedoch dieselbe: Unser Immunsystem, das uns vor eindringenden Mikroorganismen schützen soll, wendet sich gegen uns und greift unsere Zellen an. Die angegriffenen Zellen und Proteine entscheiden über die Art der Autoimmunkrankheit und ihre Symptome.

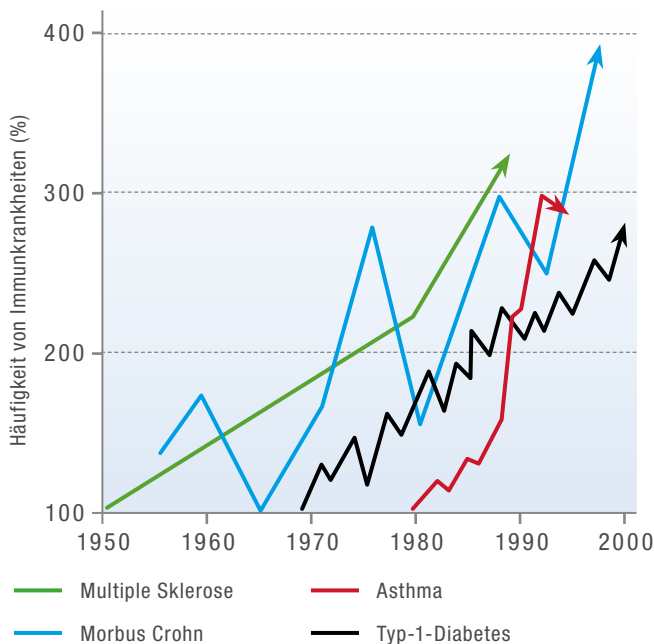
Die große Mehrzahl der Autoimmunkrankheiten ist chronisch. Chronische Krankheiten sind in den USA die führende Ursache für Tod und Invalidität, und Autoimmunkrank-

heiten machen dort heute fast die Hälfte aller chronischen Erkrankungen aus. Die amerikanische Vereinigung für autoimmunbedingte Krankheiten (American Autoimmune Related Diseases Association, AARDA) schätzt, dass *50 Millionen Amerikaner* an mindestens einer Autoimmunkrankheit leiden, Tendenz steigend. Demgegenüber leiden 12 Millionen Amerikaner an Krebs und 25 Millionen an einer Herzkrankheit.

Menschen, die unter einer oder mehr Autoimmunkrankheiten leiden, fühlen sich oft als Sklaven ihrer Erkrankung und machtlos, ihre Gesundheit zu verbessern. Das muss nicht so sein. Autoimmunkrankheiten stehen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit und Typ-2-Diabetes in direktem Zusammenhang mit Ernährung und Lebensstil. Auch wenn ihr Ursprung komplizierter ist als der dieser anderen Leiden (siehe Kapitel 2), können ein Wandel von Ernährung und Lebensstil eine sehr positive Wirkung auf Autoimmunkrankheiten haben: Sie können Ihre Krankheit sogar vollständig besiegen!

Autoimmunkrankheiten sind noch immer weitgehend unterdiagnostiziert und die Anzahl der tatsächlich Betroffenen ist unbekannt: Man schätzt z. B., dass die Zöliakie nur bei fünf Prozent derer, die tatsächlich darunter leiden, diagnostiziert wurde. Autoimmunkrankheiten kommen bei Frauen dreimal häufiger vor als bei Männern. Sobald man an einer erkrankt, ist das Risiko enorm hoch, noch weitere zu bekommen. Derzeit gibt es keine verlässlichen Methoden, um festzustellen, ob jemand stärker für Autoimmunkrankheiten anfällig ist oder sich bereits im Frühstadium einer solchen Erkrankung befindet.

Autoimmunkrankheiten nehmen zu



Obwohl Asthma eine Immun- und keine Autoimmunkrankheit ist, hat es möglicherweise ähnliche Ursachen.

J. F. Bach, »The Effect of Infections on Susceptibility to Autoimmune and Allergic Diseases«, in: *New England Journal of Medicine* 347 (19. Sept. 2002), S. 911–920. Copyright © 2002 Massachusetts Medical Society. Abgedruckt mit Erlaubnis der Massachusetts Medical Society.

Wie viele Menschen leiden an Autoimmunkrankheiten?



Die amerikanischen Gesundheitsinstitute (National Institutes of Health) schätzten anhand epidemiologischer Studien zu nur 24 der über hundert Autoimmunkrankheiten, dass 23,5 Millionen Amerikaner von einer solchen Krankheit betroffen sind.

Die amerikanische Vereinigung für autoimmunbedingte Krankheiten (American Autoimmune Related Diseases Association, AARDA) schätzt, dass bei 50 Millionen Amerikanern eine Autoimmunkrankheit diagnostiziert wurde. Sie zeigte mithilfe von epidemiologischen Studien auf, dass rund 20 Prozent der Amerikaner von Autoimmunkrankheiten betroffen sind – rund 63 Millionen Menschen!

Ob 23,5 Millionen oder 63 Millionen Menschen eine Autoimmunkrankheit haben – es sind in jedem Fall viel zu viele.

Autoimmunkrankheiten sind zuweilen schwer zu diagnostizieren, weil sie sich oft mittels vager Symptome zeigen (wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Muskel- oder Gelenkschmerzen). Allzu oft werden diese Symptome abgetan als Folge von zu wenig Schlaf, zu viel Arbeit, Stress, Über- oder Untergewicht oder Alter. Tatsächlich ergab eine AARDA-Umfrage, dass die Mehrzahl der Patienten, die später unter einer *schweren* Autoimmunerkrankung litten, Schwierigkeiten hatten, eine Diagnose zu erhalten: 45 Prozent von ihnen wurden anfänglich als Hypochonder abgestempelt. So schwierig die Diagnose auch sein mag, noch schwieriger ist die Behandlung.

Die Schulmedizin bietet keine Heilung für Autoimmunkrankheiten. Die Behandlung variiert je nach Krankheit. Normalerweise wird bei Krankheiten, die zu einem Hormonmangel führen (wie Schilddrüsenunterfunktion oder Typ-1-Diabetes), eine Hormonersatztherapie verordnet. Oft werden Kortikosteroide zur Immunsuppression eingesetzt, normalerweise mit vielen unerwünschten Nebenwirkungen. Für sehr kranke Patienten gibt es stärkere Immunsuppressiva (einschließlich langwirksamer Antirheumatika bzw.

DMARDs), die jedoch vor allem bei langfristigem Gebrauch ein höheres Risiko bergen, z. B. begünstigen sie eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionen oder die Entstehung von Krebs. Gegebenenfalls werden auch Schmerzmittel verschrieben. Obwohl die typische Behandlung derzeit keine Diät- und Lebensstilmodifikationen mit einschließt, mehren sich die Beweise für deren Bedeutung. Tatsächlich können viele Menschen ihre Autoimmunkrankheit allein durch einen Wandel von Ernährung und Lebensstil in den Griff bekommen und sogar zum Guten wenden.

Im Wesentlichen werden Autoimmunkrankheiten durch einen Betrug des Immunsystems hervorgerufen. Medizinische Forscher verstehen noch immer nicht ganz, warum oder wie Autoimmunkrankheiten entstehen, doch es scheint drei Hauptfaktoren zu geben:

1. **genetisch bedingte Anfälligkeit**
2. **Infektionen, Umweltfaktoren, Pech**
3. **Ernährung und Lebensstil**

Wir sind in dem, was wir in Bezug auf die ersten beiden Faktoren tun können, sehr eingeschränkt. Doch wir können sehr gut kontrollieren, was wir essen und wie wir leben. Wie Sie sehen werden, sind Ernährung und Lebensstil (wie Schlafgewohnheiten, körperliche Aktivität und Stressmanagement) eng mit der Entstehung von Autoimmunkrankheiten verbunden. Noch wichtiger: Sie sind eng mit der Heilungsfähigkeit des Körpers verknüpft. Das ist wichtig, denn es bedeutet, dass Autoimmunkrankheiten durch Ernährung und Lebensstil gelindert werden können. *Es gibt also Hoffnung* für Menschen mit Autoimmunkrankheiten. Die Diagnose verurteilt Sie nicht automatisch zu einem Leben mit Schmerzen, Müdigkeit und unzähligen Medikamenten. Mithilfe der in diesem Buch dargelegten Ernährungs- und Lebensstilempfehlungen können Sie das Fortschreiten Ihrer Krankheit verhindern und sogar eine vollständige Remission herbeiführen. *Sie können Ihr Leben wiedergewinnen.*



Von Psoriasis sind Schätzungen zufolge in westlichen Ländern ein bis drei Prozent betroffen.

Die Kosten von Autoimmunkrankheiten

	Zahl der betroffenen US-Bürger	Geschätzte Gesundheitskosten	Forschungskosten 2003
Krebs	12 Millionen 	\$93 Milliarden 	\$6.1 Milliarden 
Herz-krankheiten	25 Millionen 	\$273 Milliarden 	\$2.4 Milliarden 
Autoimmun-krankheiten	50 Millionen 	\$100 Milliarden (wahrscheinlich zu niedrig geschätzt) 	\$591 Millionen 

Die amerikanischen Gesundheitsinstitute (National Institutes of Health) schätzen die jährlichen Gesundheitskosten für Autoimmunkrankheiten vorsichtig auf 100 Milliarden Dollar.

Die tatsächlichen Kosten sind wahrscheinlich *weitaus* höher. Die jährlichen Gesundheitskosten für nur sieben der über hundert bekannten Autoimmunkrankheiten (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, systemischer Lupus erythematodes, multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis, Psoriasis und Sklerodermie) werden auf 70 Milliarden Dollar pro Jahr geschätzt.

Trotz der Häufigkeit von Autoimmunkrankheiten ist die Forschung mit beschämend geringen Mitteln ausgestattet. Laut AARDA gaben die amerikanischen Gesundheitsinstitute 2003 von ihren Forschungsgeldern weniger als 600 Millionen Dollar für Autoimmunkrankheiten aus, verglichen mit mehr als dem zehnfachen Betrag für Krebs.

Leiden Sie an einer Autoimmunkrankheit?

Nur selten erfahren die Betroffenen von ihrem Arzt, dass der Ursprung ihres Leidens in autoimmunen Phänomenen zu suchen ist. Oder ihnen wird zwar gesagt, dass ihre Krankheit autoimmunbedingt ist, aber es wird ihnen nicht erklärt, was dies bedeutet. Ich spreche aus Erfahrung. Anfang 2003 erhielt ich die Diagnose Knötchenflechte. In den folgenden acht Jahren suchte ich sechs verschiedene Ärzte in fünf verschiedenen Städten auf. Keiner von ihnen erwähnte, dass meine Krankheit autoimmunbedingt war, und nicht einer von ihnen empfahl eine Diät oder einen Wandel des Lebensstils. Man verschrieb mir nie etwas anderes als starke topische und niedrig dosierte orale Steroide. Ich musste es selbst herausfinden.

Die vollständige Liste der Krankheiten, die mit großer Wahrscheinlichkeit autoimmunbedingt oder bereits als Autoimmunkrankheit definiert sind, ist überwältigend (siehe S. 17–19). Vielleicht überrascht es Sie, einige ziemlich verbreitete Leiden wie rheumatoide Arthritis und Psoriasis auf dieser Liste zu finden. Vielleicht fragen Sie sich auch, welche anderen Wissenslücken Sie bezüglich Ihrer Krankheit haben (z. B. Hauptursachen oder einfache Veränderungen, um ihren Verlauf umzukehren).

Darüber hinaus gibt es viele Krankheiten, bei denen man einen autoimmunen Ursprung oder einen Zusammenhang mit der Autoimmunität vermutet. Eine vollständige Liste der vermuteten Autoimmunkrankheiten zu erstellen, ist fast unmöglich, doch einige bekannte sind:

- Alzheimer
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS; alias Lou-Gehrig-Syndrom)
- chronisches Erschöpfungssyndrom
- chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Demenz
- Dercum-Krankheit (alias Adiposis dolorosa)
- Epilepsie
- Fibromyalgie
- Hidradenitis suppurativa
- Morphea
- Neuromyotonie
- Opsoklonus-Myoklonus-Syndrom
- Parkinson
- progressive inflammatorische Neuropathie
- Schizophrenie
- einige Krebsarten

Wie werden Autoimmunkrankheiten diagnostiziert?



Illustration von Jason Perez

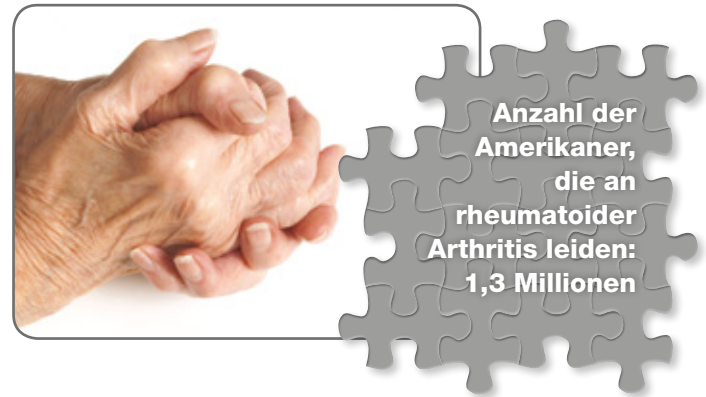
Da Autoimmunkrankheiten noch nicht als Gruppe von Krankheiten gelten, gibt es keine Ärzte, die sich auf sie spezialisieren. Patienten müssen Spezialisten für die betroffenen Organe oder Systeme aufsuchen.

Generell sind Autoimmunkrankheiten schwer zu diagnostizieren. Viele Menschen kämpfen mit Symptomen, suchen einen Spezialisten nach dem anderen auf und lassen zahlreiche Tests über sich ergehen – zumindest, bis ihre Krankheit so weit fortgeschritten ist, dass die Symptome schließlich dem Muster einer bestimmten Autoimmunkrankheit entsprechen. Leider gibt es keinen einzigen Test, der definitiv sagen kann, ob Sie eine Autoimmunkrankheit haben. Vielmehr müssen die Ärzte sich anhand Ihrer Krankengeschichte und Ihrer Symptome sowie der medizinischen Untersuchungen, Labortests (meistens Bluttests), Röntgenaufnahmen und Biopsien ein Bild machen.

Bluttests zur Diagnose einer Autoimmunkrankheit können die Analyse von Folgendem mit einschließen:

- antinukleäre Antikörper
- Autoantikörper
- großes Blutbild
- C-reaktives Protein (CRP)
- Erythrozytensedimentationsrate (ESR)
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten/Allergien
- Hormonspiegel
- Mikronährstoffmangel
- Organfunktion
- sekretorisches IgA

Autismus-Spektrum-Störung (ASS). ASS wird vielleicht eines Tages der Liste möglicher Autoimmunkrankheiten hinzugefügt, denn bei Studien zu Kindern mit ASS wurden vermehrtes Auftreten von Zöliakie und rheumatoider Arthritis mütterlicherseits sowie in der Familie vorkommender Typ-1-Diabetes festgestellt. Dies mag ein Zeichen für einen gemeinsamen genetischen Risikofaktor sein oder auch für Veränderungen in der intrauterinen Umgebung bei Müttern mit einer diagnostizierten Autoimmunkrankheit.



Sind Sie gefährdet, eine Autoimmunkrankheit zu entwickeln?

Ob Sie eine Autoimmunkrankheit entwickeln, lässt sich nicht vorhersagen, doch Familienangehörige mit einer solchen Krankheit zu haben, erhöht die Gefahr. Falls Sie erkranken, handelt es sich oft um eine andere Krankheit als die des Familienmitglieds. Studien, die den Prozentsatz gesunder Menschen mit Autoantikörpern (Antikörpern, die ihre eigenen Zellen angreifen können) im Blut messen, zeigen, dass sich 20 bis 30 Prozent der Gesunden potenziell bereits im Frühstadium einer Autoimmunkrankheit befinden (obwohl die Entwicklung einer Autoimmunkrankheit mehr erfordert als nur die Bildung von Autoantikörpern).

Frühe Anzeichen einer Autoimmunkrankheit lassen sich oft nur schwer einem bestimmten Leiden zuordnen. Abgesehen von den unten aufgeführten »geringeren« Beschwerden können die Betroffenen jahre- oder sogar jahrzehntelang frei von Symptomen bleiben. Jedes dieser Symptome kann mit den Frühstadien einer Autoimmunkrankheit in Verbindung stehen.

- | | |
|--------------------------------------|--|
| • Allergien | • Muskelschwäche |
| • Anfälligkeit für Infektionen | • niedriger Blutzucker |
| • Angst und Depression | • Pilzinfektionen |
| • Ausschläge und andere Hautprobleme | • Veränderungen des Blutdrucks (normalerweise niedrig) |
| • extreme Müdigkeit | • PMS |
| • Gallenblasenerkrankung | • Resistenz gegen Gewichtsverlust |
| • Gedächtnisprobleme | • Schilddrüsenprobleme |
| • geschwollene Drüsen | • Schlafstörungen |
| • Krankheitsgefühl (Unwohlsein) | • unerklärliche Gewichtsveränderungen |
| • Migränen | • Verdauungsprobleme |
| • Muskel- oder Gelenkschmerzen | • wiederholte Kopfschmerzen |

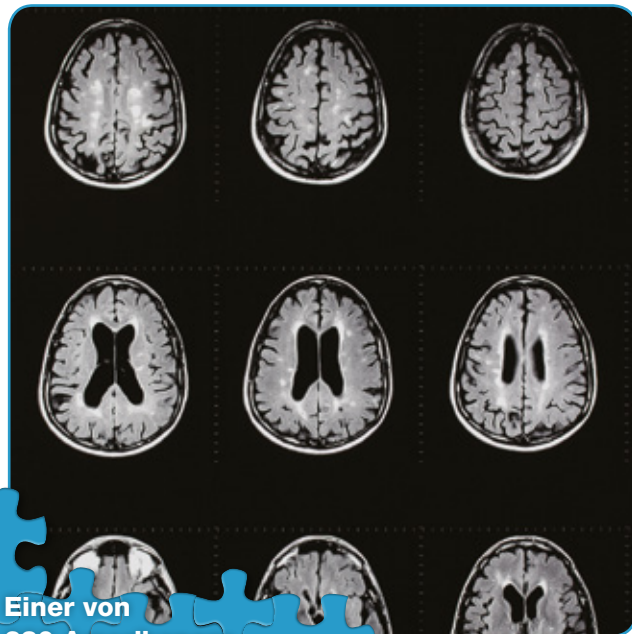
Sollten Sie irgendwelche dieser Symptome haben, geraten Sie nicht in Panik – es bedeutet nicht unbedingt, dass Sie eine Autoimmunkrankheit entwickeln. Es kann auch andere Gründe für diese Symptome geben. Sie sollten sich jedoch auch nicht mit diesen Symptomen abfinden, denn alle können mit den hier vorgestellten Veränderungen in Ernährung und Lebensstil gelindert werden. Und das Wichtigste ist: *Sie können die Entwicklung einer Autoimmunkrankheit verhindern!*

Erwähnenswert ist auch, dass die folgenden Leiden sehr oft in Zusammenhang mit Autoimmunkrankheiten auftreten:

- chronisches Erschöpfungssyndrom
- Ekzeme
- Fibromyalgie
- Gallengangsentzündung
- polyzystisches Ovar-Syndrom (PCOS); dieses tritt häufig zusammen mit autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen auf

Dies sind keine Autoimmunkrankheiten (oder zumindest sind sie nicht als solche anerkannt); da sie jedoch oft in Verbindung mit diesen auftreten, zeigen sie, dass eine Autoimmunkrankheit existieren könnte. Falls Sie von einem dieser Leiden betroffen sind, sollten Sie Ihre Ernährung und Ihre Lebensweise ändern.

Einer von 280 Amerikanern leidet unter Typ-1-Diabetes.



Einer von 280 Amerikanern leidet unter multipler Sklerose.



Einer von 133 Amerikanern leidet Schätzungen zufolge unter Zöliakie.

Das Spektrum der Autoimmunkrankheiten

Die folgende Liste führt Krankheiten auf, die entweder als Autoimmunkrankheiten anerkannt sind oder bei denen es starke wissenschaftliche Beweise dafür gibt, dass ihr Ursprung in autoimmunen Phänomenen zu suchen ist:

- A** Addison-Krankheit (auch bekannt als chronische Nebenniereninsuffizienz, Hypocortisolismus und Hypoadrenalismus)
 Agammaglobulinämie
 akute Brachialplexitis (auch bekannt als neuralgische Schulteramyotrophie, Brachial-Plexus-Neuropathie, idiopathische Armplexusneuritis, akute Schulterneuritis und Parsonage-Turner-Syndrom)
 akute disseminierte Enzephalomyelitis (ADEM)
 akute nekrotisierende hämorrhagische Leukoencephalitis
 akute Parapsoriasis (auch bekannt als akute Parapsoriasis guttata, akute Pityriasis lichenoides, Parapsoriasis varioliformis, Mucha-Habermann-Syndrom und Parapsoriasis oder Pityriasis lichenoides et varioliformis acuta)
 allergische Granulomatose (auch bekannt als Churg-Strauss-Syndrom)
 Alopecia areata (AA; auch bekannt als kreisrunder Haarausfall)
 Amerikanische Trypanosomiasis (auch bekannt als Chagas-Krankheit)
 Amyloidose
 Angiofollikuläre Lymphknotenhyperplasie (auch bekannt als Morbus Castleman, Riesenlymphknotenhyperplasie und Castleman-Lymphom)
 Anti-GBM-Nephritis
 Antiphospholipid-Syndrom (APS; auch als Hughes-Syndrom bekannt)
 Aplasie der roten Blutkörperchen (auch bekannt als Erythroblastopenie)
 Aplastische Anämie (auch bekannt als aplastisches Syndrom)
 Arteriitis cranialis (auch bekannt als Morbus Horton, Riesenzellarteriitis und Arteriitis temporalis)
 Arteriitis temporalis (auch bekannt als Riesenzellarteriitis, Arteriitis cranialis und Morbus Horton)
 Arthritis psoriatica (auch bekannt als arthropatische Psoriasis und Psoriasis-Arthritis)
 Arthropathia psoriatica (auch bekannt als Arthritis psoriatica und Psoriasis-Arthritis)
 Atrophische Polychondritis (auch bekannt als Chondromalazie und Relapsing Polychondritis)
 autoimmun bedingte aplastische Anämie (auch bekannt als aplastische Anämie)
 autoimmun bedingte Dysautonomie
 autoimmun bedingte Hepatitis
 autoimmun bedingte Immunschwäche
 autoimmun bedingte Kardiomyopathie
 autoimmun bedingte Myokarditis
 autoimmun bedingte Pankreatitis
 autoimmun bedingte pluriglanduläre Syndrome, Typ 1, 2 und 3
 autoimmun bedingte Retinopathie
 autoimmun bedingte Schilddrüsenerkrankung
 autoimmun bedingte Uveitis (auch bekannt als Uveitis)
 autoimmun bedingtes Angioödem
 autoimmune periphere Neuropathie (auch bekannt als periphere Neuropathie)
 Autoimmunerkrankung des Innenohres (AIED)
 autoimmunhämolytische Anämie
 Autoimmun-Hyperlipidämie
 Autoimmun-Progesteron-Dermatitis (APD)
 Autoimmun-thrombozytopenische Purpura (ATP; auch bekannt als thrombotisch-thrombozytopenische Purpura und idiopathische thrombozytopenische Purpura)
 Autoimmun-Urtikaria
 axonale und neuronale Neuropathien
- B** Baló-Krankheit (auch bekannt als konzentrische Sklerose)
 Bechterewsche Krankheit (auch bekannt als ankylosierende Spondylitis und Marie-von-Strümpell-Krankheit)
 Behçet-Krankheit (auch bekannt als Morbus Behçet)
 Besnier-Boeck-Schaumann-Krankheit (auch bekannt als Sarkoidose)
 Bickerstaff-Enzephalitis
 Blasenschmerzsyndrom (auch bekannt als interstitielle Zystitis)
 brachiale Neuritis (auch bekannt als Brachial-Plexus-Neuropathie, akute Brachialplexitis, Parsonage-Turner-Syndrom, brachiale Radikulitis und neuralgische Schulteramyotrophie)
 bullöses Pemphigoid
- C** Castleman-Lymphom (auch bekannt als Angiofollikuläre Lymphknotenhyperplasie, Morbus Castleman und Riesenlymphknotenhyperplasie)
 Chagas-Krankheit (auch bekannt als amerikanische Trypanosomiasis)
 Chorea minor (auch bekannt als Chorea Sydenham)
 Chorea Sydenham (auch bekannt als Chorea minor)
 chronisch inflammatorische demyelinisierende Polyradikuloneuropathie (CIDP)
 chronisch lymphozytäre Thyreoiditis (auch bekannt als Hashimoto-Thyreoiditis)
 chronisch rezidivierende multifokale Osteomyelitis (CRMO)
 chronische Nebenniereninsuffizienz (auch bekannt als Hypokortisolismus, Hypoadrenalismus und Addisonsche Krankheit)
 chronische Urtikaria als eine Manifestation der Venulitis (auch bekannt als Urtikaria-Vaskulitis)
 chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (einschließlich Morbus Crohn und Colitis ulcerosa)
 Churg-Strauss-Syndrom (auch bekannt als allergische Granulomatose)
 Cogan-Syndrom
 Colitis ulcerosa
 CREST-Syndrom (auch bekannt als limitierte systemische Sklerodermie)
 Crow-Fukase-Syndrom (auch bekannt als Takatsuki-Krankheit, PEP-Syndrom und POEMS-Syndrom)
- D** demyelinisierende Neuropathien (auch bekannt als idiopathische inflammatorische demyelinisierende Krankheiten)
 Dermatomyositis (DM)
 Devic-Krankheit (auch bekannt als Neuromyelitis optica)
 Diabetes Mellitus Typ 1 (auch bekannt als insulinabhängiger Diabetes und Typ-1-Diabetes)
 diskoider Lupus erythematoses (DLE)
 Dressler-Syndrom (auch bekannt als Postmyokardinfarkt-Syndrom)
 Duhringsche Krankheit (auch bekannt als Dermatitis herpetiformis)

E Einschlusskörpermyositis
Endocarditis lenta (auch bekannt als bakterielle Endokarditis)
Endometriose
eosinophile Fasziitis
eosinophile Ösophagitis oder Gastroenteritis
Erythema nodosum
Erythroblastopenie (auch bekannt als Aplasie der roten Blutkörperchen)
essentielle gemischte Kryoglobulinämie
Evans-Syndrom
experimentelle allergische Enzephalomyelitis (EAE)

F fibrosierende Alveolitis (auch bekannt als idiopathische pulmonare Fibrose und kryptogen fibrosierende Alveolitis)

G Glomerulonephritis
Goodpasture-Syndrom
Granulomatose mit Polyangiitis (GPA; auch bekannt als Granulomatosis Wegener)
Granulomatosis Wegener (auch bekannt als Granulomatose mit Polyangiitis)
Guillain-Barré-Syndrom (auch bekannt als Landry-Paralyse und Miller-Fisher-Syndrom)
gutartiges muköses Pemphigoid (auch bekannt als gutartiges muköses Membran-Pemphigoid, vernarbendes Pemphigoid und okuläres vernarbendes Pemphigoid)

H Hashimoto-Enzephalitis oder Enzephalopathie
Hashimoto-Thyreoiditis (auch bekannt als lymphozytäre Thyreoiditis)
Herpes gestationis (auch bekannt als Pemphigoides gestationis)
Hughes-Syndrom (auch bekannt als Antiphospholipid-Syndrom)
Hypocortisolismus (auch bekannt als Hypoadrenalismus, Addison-Krankheit und chronische Nebenniereninsuffizienz)
Hypogammaglobulinämie

I idiopathische inflammatorische demyelinisierende Krankheiten (auch bekannt als demyelinisierende Neuropathien)
idiopathische pulmonare Fibrose (IPF; auch bekannt als kryptogen fibrosierende Alveolitis und fibrosierende Alveolitis)
idiopathische thrombozytopenische Purpura (ITP; auch bekannt als

thrombozytopenische Purpura und Autoimmunthrombozytopenie)
Ig4-assozierte sklerosierende Erkrankung
IgA-Nephritis (auch bekannt als Morbus Berger)
insulinabhängiger Diabetes (auch bekannt als Typ-1-Diabetes und Diabetes mellitus Typ 1)
interstitielle Zystitis (auch bekannt als Blasenschmerz-Syndrom)

J juvenile rheumatoide Arthritis (auch bekannt als juvenile idiopathische Arthritis und Morbus Still)
juvener Diabetes (auch bekannt als Diabetes mellitus Typ 1, insulinabhängiger Diabetes und Typ-1-Diabetes)

K Kälteagglutinationskrankheit
Kawasaki-Syndrom (auch bekannt als Lymphknotensyndrom und mukokutan-
es Lymphknotensyndrom)
kongenitaler Herzblock
kreisrunder Haarausfall (auch bekannt als Alopecia areata)
kryptogen fibrosierende Alveolitis (auch bekannt als idiopathische pulmonale Fibrose)
Kussmaul-Maier-Krankheit (auch bekannt als Polyarteriitis nodosa)

L Lambert-Eaton-Syndrom (auch bekannt als Lambert-Eaton-Myasthenie-Syndrom)
Landry-Paralyse (auch bekannt als Miller-Fisher-Syndrom und Guillain-Barré-Syndrom)
Leukozytoklastische Vaskulitis
Lichen ruber planus
Lichen sclerosus
lignöse Konjunktivitis
limitierte systemische Sklerose (auch bekannt als limitierte systemische Sklerodermie und CREST-Syndrom)
lineare IgA-Dermatose (LAD; auch bekannt als lineare IgA-Dermatose des Erwachsenenalters)
lineare IgA-Dermatose des Erwachsenenalters (auch bekannt als lineare IgA-Dermatose)
Lupus (auch bekannt als systemischer Lupus erythematoses)
Lyme-Krankheit, chronische
Lymphknotensyndrom (auch bekannt als mukokutan-
es Lymphknotensyndrom und Kawasaki-Syndrom)

M Marchiafava-Micheli-Syndrom (auch bekannt als paroxysmale nächtliche Hämoglobinurie)
Marie-von-Strümpell-Krankheit (auch bekannt als ankylosierende Spondylitis und Morbus Bechterew)
mikroskopische Polyangiitis (auch bekannt als mikroskopische Polyarteriitis)
Miller-Fisher-Syndrom (auch bekannt als Guillain-Barré-Syndrom und Landry-Paralyse)
Mischkollagenose (MCTD; auch bekannt als Sharp-Syndrom)
Moersch-Woltman-Syndrom (auch bekannt als Stiff-Man-Syndrom)
Morbus Basedow
Morbus Behçet (auch bekannt als Behçet-Krankheit)
Morbus Berger (auch bekannt als IgA-Nephritis)
Morbus Castleman (auch bekannt als angiofollikuläre Lymphknotenhyperplasie)
Morbus Crohn
Morbus Horton (auch bekannt als Riesenzellerarteriitis und Arteriitis temporalis)
Morbus Menière
Morbus Still (auch bekannt als juvenile idiopathische Arthritis und juvenile rheumatoide Arthritis)
Mucha-Habermann-Syndrom (auch bekannt als akute Parapsoriasis guttata, akute Parapsoriasis, akute Pityriasis lichenoides und Parapsoriasis oder Pityriasis lichenoides et varioliformis acuta)
mukokutan-
es Lymphknotensyndrom (auch bekannt als Lymphknotensyndrom und Kawasaki-Syndrom)
multiple Sklerose
Myasthenia gravis
Myositis

N Narkolepsie
Neuromyelitis optica (auch bekannt als Devic-Krankheit)
neuropsychiatrische Autoimmunerkrankung im Zusammenhang mit Streptokokken-Infektion (PANDAS)
Neutropenie

O okuläres vernarbendes Pemphigoid (auch bekannt als gutartiges muköses Membran-Pemphigoid und vernarbendes Pemphigoid)
optische Neuritis
Ord-Thyreoiditis
Ormond-Syndrom (auch bekannt als Retroperitonealfibrose)

P palindromer Rheumatismus
 paraneoplastische Kleinhirndegeneration
 Parapsoriasis varioliformis (auch bekannt als Mucha-Habermann-Syndrom, akute Parapsoriasis guttata, akute Parapsoriasis, akute Pityriasis lichenoides, Parapsoriasis oder Pityriasis lichenoides et varioliformis acuta)
 paroxysmale nächtliche Hämoglobinurie (PNH; auch bekannt als Marchiafava-Micheli-Syndrom)
 Parry-Romberg-Syndrom (auch bekannt als progressive halbseitige Gesichtsatrophie)
 Pars planitis (auch bekannt als periphere Uveitis)
 Parsonage-Turner-Syndrom (auch bekannt als akute Brachialplexitis, neuralgische Schulteramyotrophie, Brachial-Plexus-Neuropathie, idiopathische Armplexusneuritis und akute Schulterneuritis)
 Pemphigoides gestationis (auch bekannt als Herpes gestationis)
 Pemphigus vulgaris
 PEP-Syndrom (auch bekannt als POEMS-Syndrom, Crow-Fukase-Syndrom und Takatsuki-Krankheit)
 perivenöse Enzephalomyelitis
 perniziöse Anämie
 POEMS-Syndrom (auch bekannt als Crow-Fukase-Syndrom, Takatsuki-Krankheit und PEP-Syndrom)
 Polyarteriitis nodosa (auch bekannt als Kussmaul-Maier-Krankheit)
 polyendokrine Autoimmunerkrankungen (APS)
 polyglanduläres Autoimmunsyndrom Typ 1, 2 und 3
 Polymyalgia rheumatica
 Polymyositis (PM)
 Postmyokardinfarkt-Syndrom (auch bekannt als Dressler-Syndrom)
 Postperikardiotomie-Syndrom
 periphere Neuropathie (auch bekannt als autoimmune periphere Neuropathie)
 primär biliäre Zirrhose (PBC)
 primär sklerosierende Cholangitis (PSC)
 progressive halbseitige Gesichtsatrophie (auch bekannt als Parry-Romberg-Syndrom)
 Psoriasis
 Psoriasis-Arthritis (auch bekannt als Arthritis psoriatica und arthritische Psoriasis)
 Purpura anaphylactoides (auch bekannt als Purpura rheumatica und Purpura Schönlein-Henoch)

Purpura rheumatica (auch bekannt als Purpura Schönlein-Henoch und Purpura anaphylactoides)
 Purpura Schönlein-Henoch (auch bekannt als Purpura anaphylactoides und Purpura rheumatica)
 Pyoderma gangraenosum

R Rasmussen-Enzephalitis (auch bekannt als Rasmussen-Syndrom)
 Raynaud-Phänomen (auch bekannt als Morbus Raynaud oder Raynaud-Syndrom)
 reaktive Arthritis (auch bekannt als Reiter-Syndrom)
 Reiter-Syndrom (auch bekannt als reaktive Arthritis)
 Restless-Legs-Syndrom (auch bekannt als Willis-Ekbom-Krankheit)
 Retino-cochleo-zerebrale Vaskulopathie (auch bekannt als Susac-Syndrom)
 Retroperitonealfibrose (auch bekannt als Ormond-Syndrom)
 rezidivierende Polychondritis (auch bekannt als Polychondritis atropicans und systematisierte Chondromalazie)
 rheumatisches Fieber
 rheumatoide Arthritis
 Riesenlymphknotenhyperplasie (auch bekannt als Angiofollikuläre Lymphknotenhyperplasie und Morbus Castleman)
 Riesenzellarteriitis (auch bekannt als Arteriitis temporalis und Morbus Horton)

S Sarkoidose (auch bekannt als Besnier-Boeck-Schaumann-Krankheit)
 Schmidt-Syndrom (auch bekannt als polyendokrines Autoimmunsyndrom Typ II)
 Schnitzler-Syndrom
 Sharp-Syndrom (auch bekannt als Mischkollagenose)
 Sicca-Syndrom (auch bekannt als Sjögren-Syndrom)
 Sjögren-Syndrom (auch bekannt als Sicca-Syndrom)
 Skleritis
 Sklerodermie
 Spondylitis ankylosans (auch bekannt als Morbus Bechterew und Marie-von-Strümpell-Krankheit)
 Stiff-Man-Syndrom (auch bekannt als Moersch-Woltman-Syndrom)

subakute bakterielle Endokarditis (SBE; auch bekannt als Endocarditis lenta)
 Susac-Syndrom (auch bekannt als Retino-cochleo-zerebrale Vaskulopathie)
 sympathische Ophthalmie (SO)
 sympathische Reflexdystrophie
 systemische Chondromalazie (auch bekannt als Relapsing Polychondritis und Atrophische Polychondritis)
 systemischer Lupus erythematoses (auch bekannt als Lupus)

T Takatsuki-Krankheit (auch bekannt als PEP-Syndrom, POEMS-Syndrom und Crow-Fukase-Syndrom)
 Takayasu-Arteriitis oder -Syndrom
 testikuläre Spermien-Autoimmunität
 thrombozytopenische Purpura (TTP; auch bekannt als idiopathische thrombozytopenische Purpura und autoimmun-thrombozytopenische Purpura)
 Tolosa-Hunt-Syndrom
 transverse Myelitis
 Typ-1-Diabetes (auch bekannt als Diabetes Mellitus Typ 1 und insulinabhängiger Diabetes)

U Ulcus Mooren
 undifferenzierte Kollagenose
 Urticaria-Vasculitis
 Uveitis (auch bekannt als autoimmune Uveitis)

V Vaskulitis
 vernarbendes Pemphigoid (auch bekannt als benignes Schleimhautpemphigoid)
 vesikulobullöse Dermatitis
 virale Myokarditis (Coxsackie-Viren)
 Vitiligo
 vernarbendes Pemphigoid (auch bekannt als okuläres vernarbendes Pemphigoid und gutartiges muköses Membran-Pemphigoid)

W Willis-Ekbom-Krankheit (auch bekannt als Restless-Legs-Syndrom)

Z Zöliakie (auch bekannt als Sprue)

Wenn Autoimmunkrankheiten eine Epidemie sind, warum gibt es dann nicht mehr Informationsquellen für Patienten?



Illustration von Jason Perez

Es gibt viele Faktoren, die dazu beitragen, dass die Kluft zwischen der immensen Anzahl an Autoimmunkrankheiten und dem geringen öffentlichen Bewusstsein dafür so groß ist. Da es keine Medikamente zur umfassenden Behandlung von Autoimmunkrankheiten gibt, haben die Pharmaunternehmen – für gewöhnlich eine bereitwillige Informationsquelle, wenn es um Krankheiten geht – kein Interesse, hierzu Informationen zu ge-

nerieren. Und die Regierungen der Welt – eine andere Informationsquelle zur Gesundheit – unterstützen noch immer Ernährungsleitlinien, die bereits seit zwanzig Jahren nicht mehr im Einklang mit der biologischen, medizinischen und Ernährungsforschung stehen.

Dass Autoimmunkrankheiten von den meisten Menschen nicht wahrgenommen werden, liegt auch daran, dass sie nicht konkret klassifiziert werden können (so wie z. B. Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine Vielzahl von Krankheiten betreffen). Deswegen gibt es keine Spezialisten für Autoimmunkrankheiten. Sie müssen vielmehr einen Arzt finden, dessen Spezialgebiet das von Ihrer Krankheit betroffene Organ oder System ist. Obwohl all diese Krankheiten eine gemeinsame Grundursache haben, müssen Sie also, wenn Sie an Arthritis leiden, einen Rheumatologen aufsuchen, bei Schilddrüsenunterfunktion einen Endokrinologen, bei Zöliakie einen Gastroenterologen und bei Psoriasis einen Dermatologen.

Und so, wie es keine Ärzte gibt, die sich auf Autoimmunkrankheiten spezialisieren, liegt der Fokus der Forschung normalerweise auf einer spezifischen Autoimmunkrankheit. Es gibt nur wenige Forschungslabors, die sich bei der Suche nach der Grundursache von Autoimmunkrankheiten auf deren Gemeinsamkeiten konzentrieren. Epidemiologische Studien haben sich bislang nur mit einzelnen Autoimmunkrankheiten befasst, was sich jedoch langsam ändert. Je besser die Forscher die Ursachen von Autoimmunkrankheiten verstehen und je mehr Informationen zu den Ärzten und der Öffentlichkeit durchdringen, desto mehr Menschen werden erfahren, was Autoimmunkrankheiten sind und ob sie davon betroffen sind.

Einer von 125 Amerikanern leidet an einer autoimmunen Schilddrüsenkrankheit.



Ist die Paläo-Methode das Richtige für Sie?

Tausende von Menschen haben bereits von der Paläo-Methode profitiert. Und Sie können das auch. Sollten Sie eine der auf S. 17–19 aufgeführten Krankheiten haben, ist die Paläo-Methode auf jeden Fall etwas für Sie. Mithilfe der in diesem Buch gegebenen Empfehlungen zu Ernährung und Lebensstil sollen Entzündungen reduziert, das normale Funktionieren des Immunsystems unterstützt und die Heilung gefördert werden. Abhängig von Ihrer Diagnose kann das Fortschreiten der Krankheit aufgehalten, eine dramatische Verringerung der Symptome erzielt oder gar eine vollständige Remission erreicht werden – ohne die Einnahme von Medikamenten.

Auch Menschen, die glauben, sich im Frühstadium einer Autoimmunkrankheit zu befinden, oder die Gefahr laufen,

eine solche Krankheit zu entwickeln, werden von dieser Methode profitieren. Doch dieses Buch ist nicht nur für Menschen mit einer Autoimmunerkrankung gedacht, sondern für jeden, der seine Gesundheit verbessern möchte. Denn die Diät besteht allein aus unglaublich nährstoffdichten, entzündungshemmenden Nahrungsmitteln – solchen, die reich an für den Körper wichtigen Makro- und Mikronährstoffen sind.

Menschen mit Krankheiten, die nicht autoimmunbedingt sind, werden von dieser Diät ebenfalls profitieren, denn sie hilft, kardiovaskuläre Risikofaktoren deutlich zu reduzieren,

Typ-2-Diabetes zu behandeln und Asthma, Allergien und andere immunbezogene (jedoch nicht autoimmunbezogene) Gesundheitsprobleme zu verbessern. Zudem hilft die Paläo-Diät, chronischen Krankheiten vorzubeugen. Dieses Buch hätte es geben sollen, als ich noch ein Teenager war und sich die ersten Anzeichen einer Autoimmunerkrankung zeigten. Ich hoffe, dass es Ihren Umgang mit Ihrer Krankheit verändern und Ihnen helfen wird, voller Optimismus in die Zukunft zu schauen.

Sind Sie bereit loszulegen?



Die Erfahrung von Christina Lynn Feindel

Ich war zwölf Jahre alt, als ich begann, unter Gelenkschmerzen, Migräne, Brustschmerzen, Verstopfung, einer manischen Depression, Schlaflosigkeit und Neuropathie zu leiden. Ich wurde alle paar Monate untersucht, doch keiner der 14 Ärzte, die ich im Lauf der Zeit aufsuchte, fand heraus, was mit mir los war. Da sie allesamt der Meinung waren, ich würde alles nur erfinden, nahm ich an, dass es eines Tages einfach vorbei sein würde. Doch das war es nie. Mit 22 waren meine Migräneanfälle so schlimm, dass ich nicht zur Arbeit gehen konnte. Ich verbrachte die meisten Tage damit, mir zu wünschen, ich würde einfach sterben. Meinen Ärzten zufolge war ich völlig gesund: Ich trieb Sport, ernährte mich mit fleischloser Vollwertkost, schlief

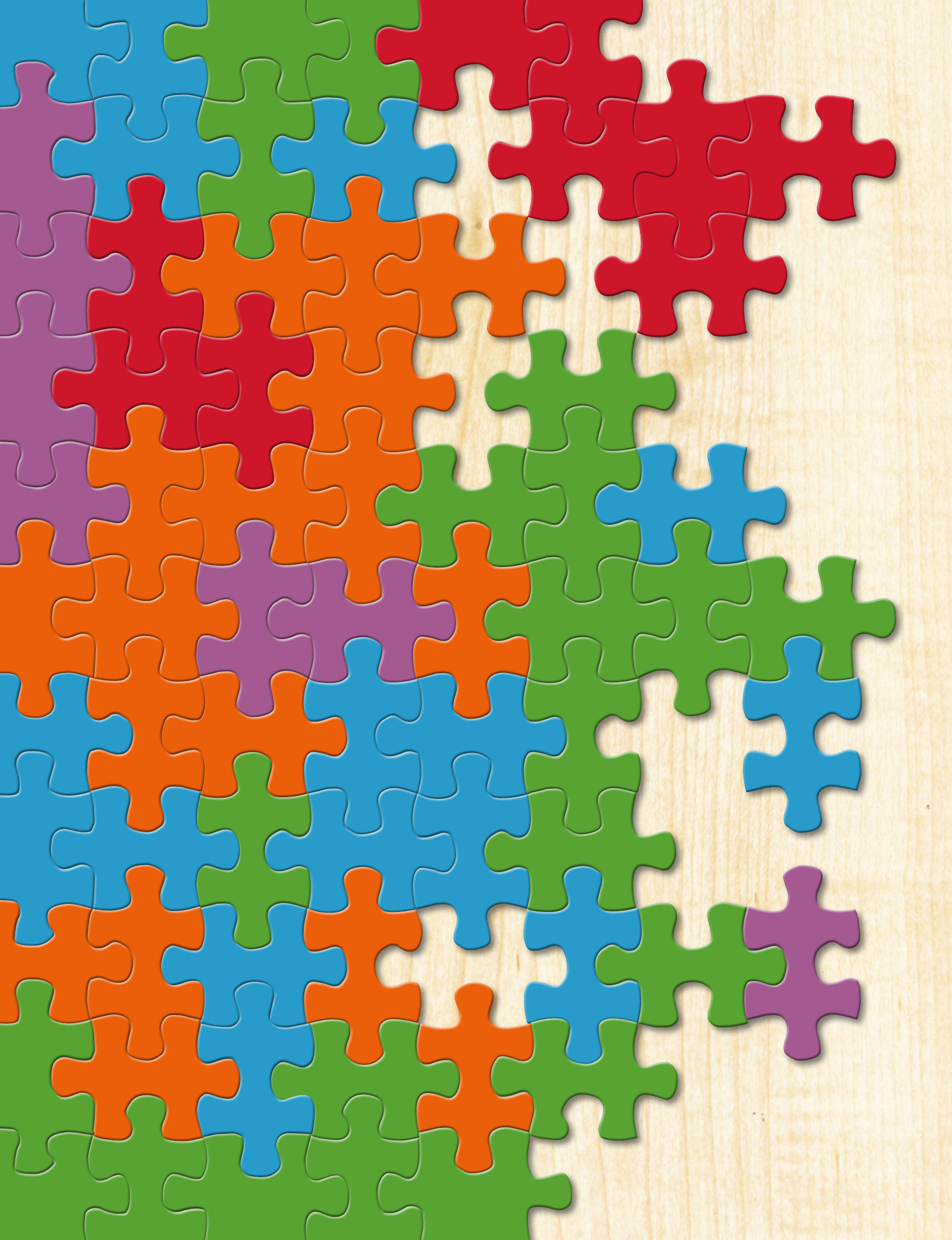
ausreichend und tat etwas gegen Stress. Warum also fühlte ich mich nicht gesund?

Bis heute hat keiner meiner Ärzte je die Zöliakie oder die Hashimoto-Thyreoiditis erwähnt, obwohl ich auf beides positiv getestet wurde. Ich hatte diese Tests aufgrund eigener Nachforschungen durchführen lassen, da meine Ärzte weiterhin behaupteten, dass bei mir alles in Ordnung sei. Leider geht dies den meisten Autoimmunkranken so, und die Frage, die wir alle beantwortet haben wollen, lautet: »Wenn wir uns nicht darauf verlassen können, dass unsere Ärzte unsere Krankheit korrekt diagnostizieren, wie in aller Welt sollen wir sie dann behandeln?«

Ich lernte, mich auf die wirklichen Experten zu verlassen: andere Patienten. Dank Menschen wie Sarah, die in einer Zeit, in der man die Blogs zu Autoimmunkrankheiten an einer Hand abzählen konnte, andere an ihren Geschichten, Erfolgen und Rückschlägen teilhaben ließen, kristallisierte sich die Antwort auf diese wichtige Frage nach der Behandlung unserer Krankheit heraus. Ich glaubte nicht wirklich, dass eine angepasste Ernährung mein Leben verändern würde, hatte jedoch nichts zu verlieren. Und so ging ich nach und nach von einer

vegetarischen Ernährung zum Autoimmunprotokoll über. Innerhalb weniger Monate verschwanden fast all meine Symptome. Ich erkannte, dass meine Migräne und meine Stimmungsschwankungen durch Getreide jeder Art, nicht nur glutenhaltiges, verursacht wurden. Durch den Verzicht auf Bohnen, Nüsse und Nachtschattengewächse verbesserte sich meine Verdauung. Weniger Obst und Zuckerzusätze kontrollieren meine Brustschmerzen und Neuropathie. Voll berufstätig zu sein und gleichzeitig eine Familie und ein soziales Leben zu haben, ist keine olympische Großtat mehr. Vielmehr genieße ich zum ersten Mal seit Beginn meiner Symptome während meiner Schulzeit mein Leben. Ich habe gelernt, dass das, was ich meinem Körper zuführe, bestimmt, wie gut ich mich fühle, und dass die Paläo-Methode dem Sich-schlecht-Fühlen entgegenwirkt. Ich bin sehr dankbar, dass ich sie ausprobiert habe.

Christina Lynn Feindel betreibt den Blog *A Clean Plate* (acleanplate.com).



Teil 1

Die Ursachen



Kapitel 1

Die Ursachen von Autoimmunerkrankungen

Autoimmunerkrankungen entstehen aus Wechselwirkungen zwischen Ihren Genen und Ihrer Umgebung: Aufgrund einer Vielfalt verschiedener Ursachen kann das Immunsystem nicht zwischen Eigenem (Sie) und Fremdem (nicht Sie) unterscheiden. Die daran beteiligten genetischen Faktoren sind komplex. Im Gegensatz zu Erbkrankheiten (bei denen die Mutation eines einzelnen Gens oder einiger weniger Gene die Erkrankung verursacht) stecken hinter einer Anfälligkeit für Autoimmunerkrankungen viele verschiedene Gene. Leider wurden bisher nur wenige dieser Gene entdeckt.

“Ärzte geben Medikamente, von denen sie wenig wissen, in Menschenleiber, von denen sie noch weniger wissen, zur Behandlung von Krankheiten, von denen sie überhaupt nichts wissen.”
—VOLTAIRE

Die äußeren Auslöser sind ähnlich komplex. Dazu gehören unter anderem:

- Chemikalien
- Schad- und Giftstoffe
- bakterielle, virale, parasitäre und Pilzinfektionen (vorausgegangen oder akut)
- Stress (chronisch oder akut)
- körpereigene oder zugeführte Hormone
- Nährstoffmangel
- Drogenmissbrauch
- Übergewicht
- der Übertritt von Blutbestandteilen des ungeborenen Kindes in den mütterlichen Kreislauf
- UVB-Strahlung.

Bei den meisten Autoimmunerkrankungen sind die Auslöser aus der Umwelt schwer feststellbar; manchmal sind sie jedoch bekannt. So wird Zöliakie zum Beispiel durch den Verzehr von Gluten ausgelöst; der Kontakt mit Lösungsmitteln kann eine systemische Sklerose triggern, und Rauchen kann zur Entwicklung einer seropositiven chronischen Polyarthritis führen.

Bisher gibt es keinen definitiven Beweis für die Ernährung als Ursache von Autoimmunerkrankungen; doch immer mehr Autoimmunerkrankungen (und auch viele andere Krankheiten) werden mit einer Glutenunverträglichkeit in Verbindung gebracht. Hier bedarf es zwar noch weiterer Studien; doch manche Mediziner und Forscher sind jetzt schon der Meinung, dass eine Glutenunverträglichkeit bei jeder Autoimmunkrankheit eine Rolle spielt. Darüber hinaus liegt bei jeder Autoimmunerkrankung, bei welcher der Patient darauf getestet wurde, eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut vor: Und Gluten verstärkt die Darmdurchlässigkeit.

Man kann Umweltfaktoren in zwei Kategorien unterteilen: leicht kontrollierbare Faktoren (wie Ernährung, Schlaf und Stress) und solche, die sich nicht so leicht oder überhaupt nicht beeinflussen lassen (wie vorausgegangene Infektionen oder die Exposition gegenüber bestimmten chemischen Verbindungen). An Ihren Genen oder Ihrer Krankheitsgeschichte können Sie nichts ändern; aber Sie können Ihre Ernährung umstellen: Man kann die ernährungs- und lebensstilbedingten Auslöser einer Autoimmunkrankheit beseitigen, sodass die Symptome nachlassen. Der Verständlichkeit halber werde ich die Faktoren Ernährung und Lebensweise von den anderen Umweltfaktoren gesondert behandeln.

Informationen über Proteine, Antikörper und das Immunsystem

Jede Immunkrankheit wird durch eine Fehlregulation des Immunsystems verursacht. Das Immunsystem, das uns vor Mikroorganismen schützen soll, greift stattdessen körpereigene Eiweiße (Proteine) an und versucht diese wichtigen Zellbestandteile mit der gleichen Entschlossenheit auszumergen wie Viren, Bakterien oder Parasiten. Schuld daran sind die Antikörper. Antikörper sind ein wesentlicher Bestandteil des Immunsystems. Ihre Aufgabe besteht darin, bestimmte Eiweiße in fremden Zellen – zum Beispiel in der Zellmembran von Bakterien, Viren oder Parasiten – zu identifizieren. Die Antikörper verbinden sich mit diesen Eindringlingen und signalisieren damit den Immunzellen (beispielsweise den weißen Blutkörperchen), dass sie diese angreifen sollen. Bei einer Autoimmunkrankheit bildet der Körper Antikörper, die nicht nur Fremdeiweiße als Angriffsziele identifizieren, sondern auch körpereigene Proteine: Sie werden Autoantikörper (also Antikörper, die gegen den eigenen Körper gerichtet sind) genannt. Diesen Irrtum bezeichnet man als Kreuzreaktivität oder molekulare Mimikry. Die Bildung von Autoantikörpern ist der erste wichtige Entwicklungsschritt hin zu einer Autoimmunkrankheit.

Für die Wahrscheinlichkeit, dass das Immunsystem eines Menschen Autoantikörper produziert, sind genetische Faktoren verantwortlich; doch Auslöser sind Umweltfaktoren. Jemand, bei dem nur wenige Gene die Anfälligkeit für eine Autoimmunkrankheit erhöhen, muss schon einer großen Vielfalt oder Menge an Auslösern ausgesetzt sein, um Autoantikörper zu produzieren. Wer jedoch mehrere verschiedene Gene in sich trägt, die ihn für eine Autoimmunerkrankung anfällig machen, bei dem können schon ein paar auslösende Umweltfaktoren ausreichen, um den Körper aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Die Bildung von Autoantikörpern darf nicht mit der Entstehung einer Autoimmunkrankheit gleichgesetzt werden. Eine Autoimmunkrankheit liegt vor, wenn:

- 1. Autoantikörper gebildet werden,**
- 2. das natürliche Sicherungssystem des Körpers ausfällt, das Zellen zerstört, die Autoantikörper produzieren,**
- 3. das Immunsystem dazu angeregt wird anzugreifen und**

4. so viele Zellen oder Gewebe zerstört werden, dass Krankheitssymptome entstehen.

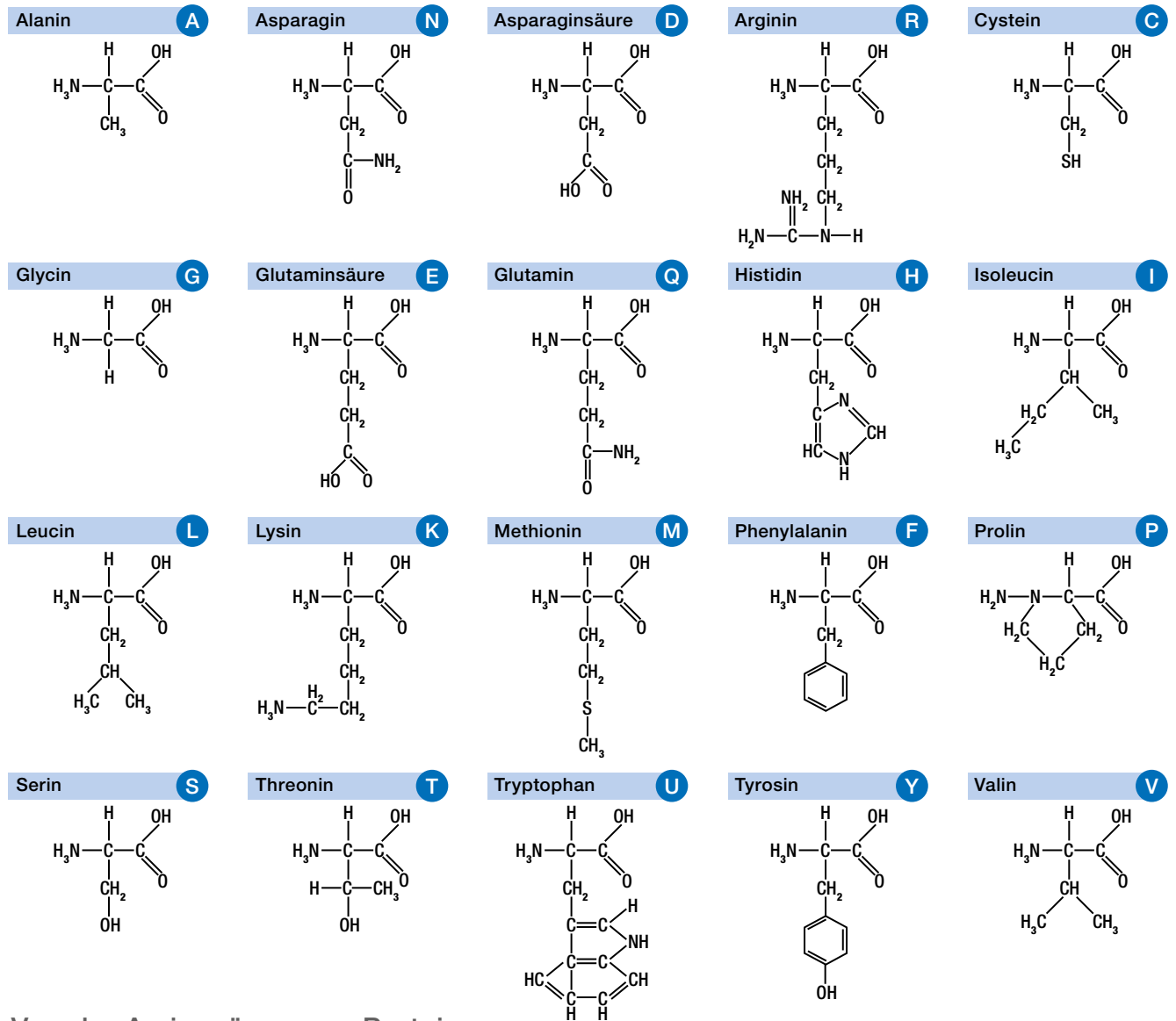
Sowohl Gene als auch Umweltfaktoren bestimmen, wie aggressiv das Immunsystem reagiert. Deshalb ist es so wichtig, die Umweltfaktoren in den Griff zu bekommen. Auch wenn Ihr Körper bereits angefangen hat, Autoantikörper zu bilden, können Sie durch Beseitigung der Umweltauslöser den Stimulus eliminieren, der Ihr Immunsystem zu einer Überreaktion anregt.

Es ist wichtig zu verstehen, wie es dazu kommt, dass Ihr Immunsystem den eigenen Körper angreift, denn nur so wird die enorme Bedeutung von Ernährung und Lebensweise im Umgang mit der Autoimmunkrankheit klar. Doch vorher möchte ich Ihnen gern ein paar für Autoimmunerkrankungen relevante biologische Grundkenntnisse näherbringen. Ich muss Sie warnen: Meine wissenschaftlichen Ausführungen können schon ein wenig trocken sein! Doch sie werden Ihnen helfen, die Erörterungen in Kapitel 2 und 3 zu verstehen. Wenn Sie trotzdem lieber nur die Kapitelzusammenfassungen lesen und gleich zu Kapitel 5 springen wollen, bin ich Ihnen aber auch nicht böse – versprochen!

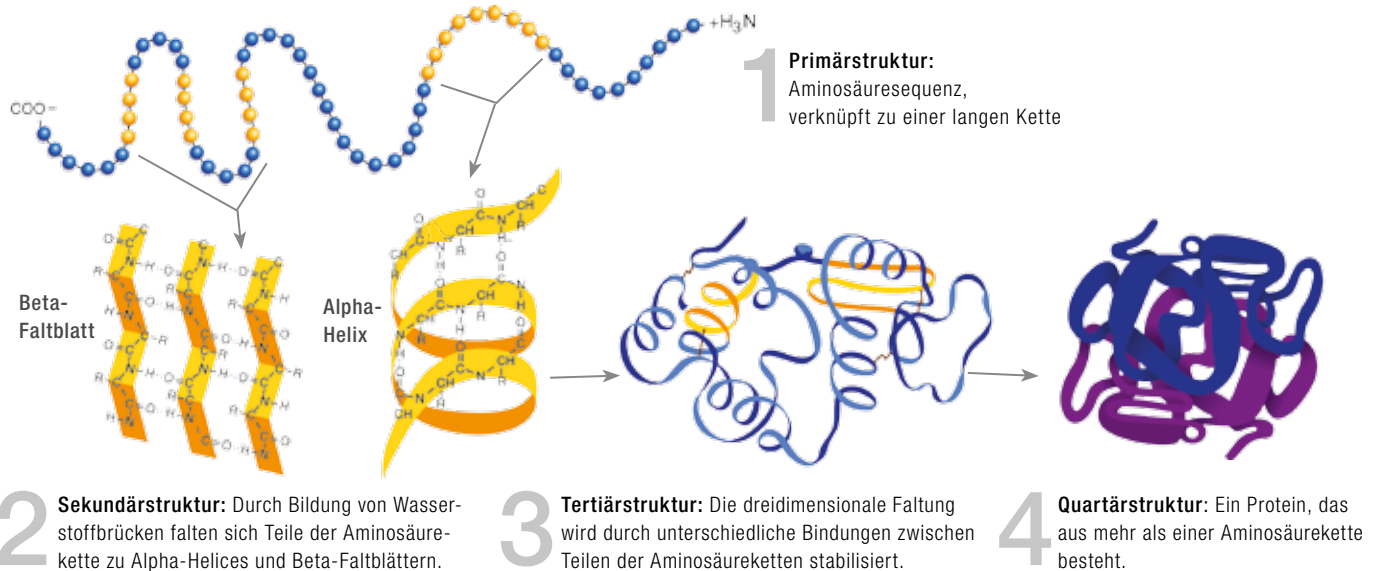
Mithilfe seiner Struktur kann ein Protein seine Aufgabe erfüllen

Proteine, die Bausteine unseres Lebens, bestehen aus langketigen Aminosäuren (ihre strukturgebenden Bestandteile). Zwar wurden rund 500 verschiedene Aminosäuren in unterschiedlichen Lebensformen identifiziert; doch die verschiedenen Eiweiße im menschlichen Körper bestehen nur aus 20 Aminosäuren. Außerdem gibt es im menschlichen Organismus noch drei weitere Aminosäuren, die nachträglich in Proteine eingebaut werden können. Verschiedene Aminosäurekombinationen bilden Ketten, die aus 20 bis über 2000 Aminosäuren bestehen. Wie Sie sich vorstellen können, gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, wie sich 20 verschiedene Aminosäuren verketteten können. Trotzdem bestehen alle Eiweiße in Ihrem Körper aus 20 simplen Bausteinen.

Die Aminosäuren



Von der Aminosäure zum Protein



Was versteht man unter posttranslationaler Modifikation?

Nach ihrer Synthese können Eiweiße in ihrer Funktion verändert werden. Meist geschieht dies durch Enzyme. Diese Veränderungen bezeichnet man als **posttranslationale Modifikationen**, was vereinfacht die Veränderung bereits synthetisierter Proteine bedeutet. Hier ein paar Beispiele für posttranslationale Modifikationen:

✚ **Glykosylierung:** Saccharide werden an ein Protein gebunden.

✚ **Phosphorylierung:** An bestimmte Aminosäuren (Tyrosin, Serin oder Threonin) wird eine Phosphatgruppe angehängt. Dies kann das Protein aktivieren oder deaktivieren (wie ein An-/Ausschalter).

✚ **Polypeptidspaltung:** Manche Proteine müssen gespalten werden, damit die jeweiligen Bestandteile ihre Funktion erfüllen können. Insulin beispielsweise existiert zunächst in Form eines längeren Proteins namens Proinsulin. Dann wird es in zwei Proteine gespalten: Insulin und C-Peptid. Dies ermöglicht eine bessere Regulierung des Insulinspiegels, da das Insulin erst durch die Spaltung aktiv wird: Es kann zwar hergestellt und gespeichert werden (als Proinsulin), wird aber erst aktiviert, wenn Ihr Körper es braucht (wenn der Blutzuckerspiegel ansteigt). Ein weiteres Beispiel: Antikörper, die aus vier Polypeptidketten bestehen.

✚ **Methylierung:** Eine Methylgruppe bindet sich an bestimmte Aminosäuren (Lysin oder Arginin), was ein Protein aktivieren oder deaktivieren kann. Außerdem wird seine Bindungsfähigkeit an einen Rezeptor oder ein Substrat beeinflusst (eine andere Form eines An-/Ausschalters).

✚ **Komplexbildung mit Metallionen:** Manche Proteine werden erst aktiv, wenn sie einen Komplex mit Metallionen wie zum Beispiel Eisen, Zink oder Selen bilden.

Das Endresultat dieses Prozesses ist ein voll funktionsfähiges Protein, das genau an die Stelle (entweder innerhalb oder außerhalb einer Zelle) befördert wird, wo es benötigt wird.

Stellen Sie sich ein Protein als lange Kette vor, deren Glieder sich in ihrer Größe, Form oder Farbe voneinander unterscheiden. Proteine werden in jeder Körperzelle von spezialisierten Organellen (gewissermaßen »Proteinfabriken«) gebildet, die die Aminosäuren nach bestimmten Bauplänen in unserer DNA zusammenbauen. Nach ihrer Herstellung können die Proteine bei Bedarf verändert werden (dies bezeichnet man als posttranslationale Modifikation; siehe oben). Dann werden sie an die Stelle innerhalb oder außerhalb der Zelle transportiert, wo sie ihre Funktion erfüllen.

Je nach Reihenfolge der Aminosäuren entsteht ein bestimmtes Protein. Das ist die Primärstruktur dieses Proteins.

Die verschiedenen Aminosäuren in der Proteinkette gehen untereinander unterschiedliche Bindungen ein. Stellen Sie sich vor, wie ein dreieckiges und ein rundes Glied oder zwei viereckige Glieder zusammenpassen können. Dadurch hat diese Aminosäurekette – abhängig von der Reihenfolge ihrer Glieder – natürliche Knicke und Faltungen. Die Art, wie sie geknickt und gefaltet ist, verrät, ob es sich um die Sekundär- oder Tertiärstruktur des Proteins handelt. Sekundärstrukturen sind die kleinsten regelmäßig wiederkehrenden Struktu-

ren in einem Protein. Bestimmte Aminosäuresequenzen bilden in der Kette Spiralen, andere flache Blätter. Dies bezeichnet man als die Sekundärstruktur des Proteins. Die Tertiärstruktur bezieht sich auf die größeren Knicke und Faltungen, in denen die Sekundärstrukturen auf komplexe Art und Weise in sich gefaltet sind. Sowohl die Sekundärstruktur als auch die Tertiärstruktur sind ein direktes Ergebnis der Primärstruktur. Wie die Aminosäuren sich aneinander binden, entscheidet darüber, wie das Protein sich in sich falten wird.

Es gibt auch eine Quartärstruktur, und zwar dann, wenn sich mehrere Proteine (entweder gleiche oder verschiedene) aneinanderbinden (ein Vorgang, ohne den bestimmte Proteine ihre Aufgabe nicht erfüllen können). Manche Proteine bestehen aus mehreren kurzen Proteinen: den Peptiden oder Polypeptiden. Diese sind für sich allein keine vollständigen Proteine, sondern eher Proteinfragmente, doch wenn sie sich aneinander binden, können sie ein vollständiges Protein bilden.

Die fertige Form oder Struktur des Proteins erlaubt es ihm, seine Funktion im menschlichen Körper zu erfüllen.

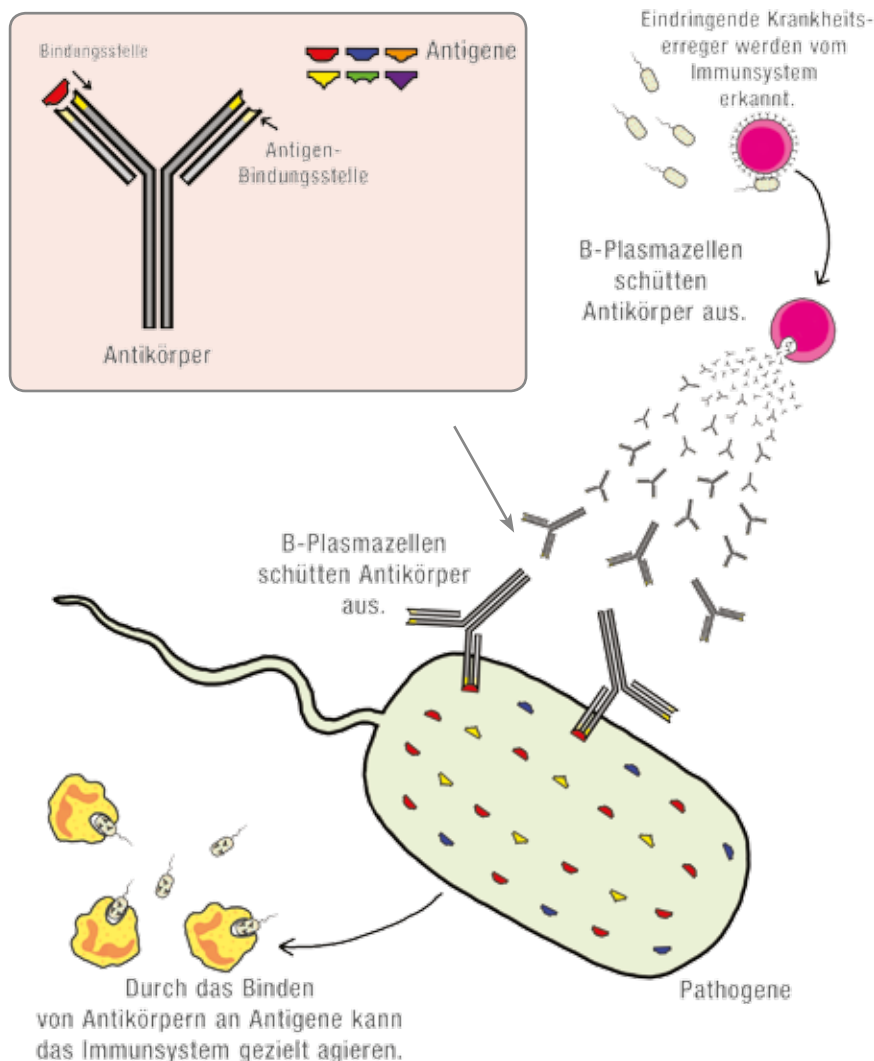
Antikörper sind Proteine, die bestimmte Antigene erkennen

Antikörper (im medizinischen Fachjargon Immunglobuline genannt) sind eine bestimmte Kategorie von Proteinen. Ihre Aufgabe besteht darin, Aminosäuresequenzen in anderen Proteinen zu erkennen. Oft können Antikörper ein fremdes Protein deaktivieren, indem sie sich an einen funktionsrelevanten Teil seiner Struktur binden. Wenn ein Antikörper sich an ein Protein bindet, signalisiert es dem Immunsystem damit, dass es sich hierbei um Fremdproteine handelt, die angegriffen werden müssen. Und genauso wie bei jedem anderen Protein bestimmt auch bei den Antikörpern die Struktur über die Funktion.

Antikörper bestehen aus vier Polypeptiden (wie eben schon erklärt: kurze Aminosäureketten, die einzeln betrachtet kein

vollständiges Protein darstellen): Die zwei längeren Polypeptide bezeichnet man als schwere Ketten, die beiden kürzeren als leichte Ketten. Diese Polypeptide bilden ein Y-förmiges Molekül. Auf jeder Spitze des Y befindet sich eine Antigen-Bindungsstelle. Diese bindet an eine bestimmte Sequenz von Aminosäuren (den Epitop) auf dem Fremdprotein (Antigen), für dessen Erkennung der Antikörper gebildet wurde. Sie können sich die Spitzen des Antikörper-Ypsilon wie zwei identische Schlösser vorstellen. Die Aminosäuresequenz auf dem Fremdprotein ist der passende Spezialschlüssel dazu.

Es gibt fünf Typen beziehungsweise Klassen von Antikörpern, abhängig von der Art der schweren Ketten, die sie enthalten: IgA-, IgD-, IgE- und IgM-Antikörper (S. 40). Der Antikörper-Typ bestimmt den Mechanismus, mit dem das gebundene Antigen (und damit auch der Mikroorganismus, der in den Körper eingedrungen ist und zu dem das Antigen gehört) zerstört wird. Auf diese Antikörper-Typen werde ich später noch zurückkommen.



Was sind essenzielle Aminosäuren?

8 von den 20 Aminosäuren, die die Bausteine für die Tausende verschiedener Proteine im menschlichen Körper darstellen, bezeichnet man als essenzielle Aminosäuren. Die restlichen 12 heißen »nicht-essenziell«, weil sie aus anderen Aminosäuren im Organismus synthetisiert werden können. Die Bezeichnung nicht-essenziell ist irreführend: Sie bezieht sich lediglich auf die Tatsache, dass sie nicht über die Nahrung zugeführt werden müssen, und nicht darauf, ob sie für den Menschen essenziell, also lebensnotwendig sind. (Das sind sie nämlich.) Doch obwohl der Körper in der Lage ist, diese nicht-essenziellen Aminosäuren selbst herzustellen, kann es zu Störungen in diesem Prozess und damit zu Mangelerscheinungen kommen, wenn man sie dem Organismus nicht als Teil einer abwechslungs- und eiweißreichen Ernährung zuführt. Darauf komme ich später noch zurück.