

Einfache Sprache



Autoimmun-
erkrankungen
verstehen

www.selbsthilfe-rlp.de

Redaktion und Layout:



für LAG KISS RLP
www.selbsthilfe-rlp.de



Titelblatt: **GUERRADESIGN**

Fachlektorat: Univ.-Prof. Dr. med. Andreas Schwarting

© Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache; LAG KISS RLP

**Diese Broschüre können Sie kostenlos
bei Ihren Selbsthilfe-Kontaktstellen erhalten.**

Autoimmunerkrankungen verstehen

In diesem Heft finden Sie Informationen zu dem Thema Autoimmunerkrankungen.

1. Ein grober Überblick über das menschliche Immunsystem
2. Grundlegende Informationen zu Autoimmunerkrankungen
3. Informationen zu diesen Erkrankungen:
 - Colitis Ulcerosa
 - Diabetes Typ 1
 - Hashimoto Thyreoiditis
 - Lupus Erythematodes
 - Morbus Basedow
 - Morbus Bechterew
 - Morbus Crohn
 - Multiple Sklerose
 - Rheuma
 - Sarkoidose
 - Schuppenflechte / Psoriasis
 - Zöliakie
4. Ein Wörterbuch mit Erklärungen zu medizinischen Begriffen. Wenn ein Wort im Text unterstrichen ist, dann finden Sie im Wörterbuch eine Erklärung dazu.

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Selbsthilfe-Freunde!

Wir freuen uns, dass Sie dieses Heft in den Händen halten. Und dass Sie sich für das Thema Autoimmunerkrankungen interessieren.

Autoimmunerkrankungen sind ein sehr komplexes Thema.

Das heißt: Es gibt sehr viele Informationen und viele Hintergründe, die nicht immer leicht zu verstehen sind. Es gibt außerdem ganz viele verschiedene Arten von Autoimmunerkrankungen.

Weil das Thema schwierig ist, ist dieses Heft in Einfacher Sprache geschrieben. So ist es leichter zu lesen und zu verstehen.

Das bedeutet aber auch: Das Heft enthält nicht alle Informationen zu dieser Erkrankung. Das Heft soll Ihnen zunächst einen Überblick zu diesem Thema geben.

Zum Beispiel: Wenn Sie selbst betroffen sind oder wenn Sie glauben, dass Sie betroffen sind. Oder weil Sie Jemanden kennen, der diese Erkrankung hat.

Es ist wichtig, dass Sie mit einem Arzt sprechen, wenn Sie glauben diese Erkrankung zu haben. Er kann Ihnen helfen und Ihnen sagen, was Sie tun können.

Vielen Menschen hilft es auch mit anderen über Ihre Sorgen und Probleme zu sprechen. Zum Beispiel: Mit einem Therapeuten.

Es gibt auch Selbsthilfe-Gruppen für diese Erkrankungen.

In den Selbsthilfe-Gruppen treffen sich Menschen, die das gleiche Problem haben. Oder die gleiche Erkrankung.

Die Menschen können in der Gruppe miteinander sprechen.

Das tut vielen Betroffenen gut, weil Sie wissen, dass sie nicht alleine sind mit der Erkrankung.

Die Erstellung und der Druck dieses Heftes wurden durch die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland gefördert. Dafür danken wir ganz herzlich.

Wenden Sie sich bitte immer an Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle, wenn Sie Informationen oder Unterstützung zum Thema Selbsthilfe brauchen.

Wir sind für Sie da!

Ihre Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstellen in Rheinland-Pfalz

PS: Unsere Telefon-Nummern und E-Mail-Adressen finden Sie am Ende der Broschüre.

Wir informieren Sie gerne!

<p>Wir benutzen in diesem Heft nur die männliche Schreibweise. Das kann man besser lesen. Wir meinen damit aber auch alle Frauen und Mädchen.</p>

Inhaltsverzeichnis

Einführung: Das menschliche Immunsystem	8
Das Immunsystem – ein Überblick.....	8
Unspezifische Abwehr oder Angeborene Abwehr.....	9
Spezifische Abwehr oder Erworbene Abwehr.....	10
B-Zellen.....	10
T-Zellen.....	11
Zytokine	13
Tumornekrose-Faktoren (TNF)	13
Interleukine (IL)	14
Interferone (IFn)	14
Chemokine	15
Autoimmunerkrankung – ein Überblick	15
Was ist eine Autoimmunkrankheit?	15
Wieso löst eine Autoimmunreaktion eine Krankheit aus?	16
Kann man Autoimmunerkrankungen behandeln?.....	17
Medikamente bei Autoimmunerkrankungen.....	18
Kortison.....	19
Biologika	19
Biosimilars.....	20
Zytostatika.....	21
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt	22
Wieso erkrankt man an einer Autoimmunerkrankung?	22
Vererbung	23
Hygiene-Hypothese zu Autoimmunerkrankungen.....	23
Triggerfaktoren / Umweltfaktoren.....	25

Klassifikation	29
Welcher Arzt behandelt Autoimmunerkrankungen?	30
Kurze Informationen zu verschiedenen Autoimmunerkrankungen...30	
Colitis Ulcerosa.....	31
Diabetes Typ 1	35
Hashimoto Thyreoiditis	37
Lupus Erythematodes.....	40
Morbus Basedow.....	43
Morbus Bechterew.....	46
Morbus Crohn.....	49
Multiple Sklerose	53
Rheuma.....	58
Sarkoidose	61
Schuppenflechte.....	64
Zöliakie	70
Wörterbuch	72
Adressen der Selbsthilfe-Kontaktstellen.....	91
Weitere Hefte aus dieser Reihe.....	96
Notizen	

Einführung:

Das menschliche Immunsystem

Das Immunsystem – ein Überblick

Das menschliche Immunsystem schützt den Körper vor Krankheitserregern wie zum Beispiel Bakterien oder Viren. Das Immunsystem erkennt: Diese Stoffe oder Zellen sind schädlich und müssen bekämpft werden.

Das Immunsystem kann man sich vielleicht so wie eine Polizei-Truppe vorstellen. Die Überwachung wird hauptsächlich von den weißen Blutkörperchen (Fachbegriff: Leukozyten) und den von ihnen gebildeten Immunglobulinen übernommen.

Die Immunzellen des Immunsystems sind so gebaut, dass sie fast alle Zellen töten können. Die größere Herausforderung ist es, Krankheitserreger zu erkennen und die bösen Zellen von guten, nützlichen oder harmlosen Zellen zu unterscheiden.

Das Immunsystem benutzt für seine Abwehr zwei Systeme:

- die angeborene, unspezifische Abwehr
- die erworbene spezifische Abwehr.

Diese beiden Systeme arbeiten eng zusammen.

Unspezifische Abwehr oder Angeborene Abwehr

Die unspezifische Abwehr ist der erste Schutzschild des Körpers. Barrieren verhindern, dass Krankheitserreger in den Körper eindringen. Oder es wird den Erregern deutlich erschwert.

Zur unspezifischen Abwehr gehören zum Beispiel

- die Haut
- die Magensäure
- Schleimhäute (zum Beispiel in Nase und Lunge)
- Tränenflüssigkeit

Manche Erreger überwinden diese Barrieren. Dann reagiert das Immunsystem auf diese Bedrohung. Bestimmte Zelle produzieren Botenstoffe. Diese Botenstoffe nennt man auch Interleukine. Sie sind wie ein Hilferuf an sogenannte Fresszellen (zum Beispiel: Makrophagen oder Granulozyten) und Killerzellen. Die Fresszellen erkennen körperfremde Substanzen und zerstören sie. Dabei ist es egal, ob der Körper diese Substanzen vielleicht schon von früher kennt, oder ob es neue Erreger sind.

Aber woher weiß das Immunsystem eigentlich welche Substanzen zum Körper gehören und welche fremd sind?

Körpereigene Substanzen haben eine Art Erkennungszeichen auf ihrer Oberfläche. Das kann man sich vielleicht wie eine Art Ausweis vorstellen. Wer den richtigen Ausweis vorzeigen kann, der wird in Ruhe gelassen, der Rest wird zerstört.

Bei den Erkennungszeichen handelt es sich um bestimmte Formen von Eiweiß-Bausteinen. Diese Eiweißbausteine heißen **HLA**. HLA ist eine Abkürzung für humane Leukozyten-Antigene.

Die Unspezifische Abwehr kann die meisten Krankheitserreger bereits bekämpfen und beseitigen. Manche Erreger schaffen es aber trotzdem und dringen in den Körper ein.

Dann kommt die Spezifische Abwehr des Körpers zum Einsatz.

Spezifische Abwehr oder Erworbene Abwehr

Manchmal versagt die Unspezifische Abwehr, also der erste Schutzschild des Körpers.

Dann kommt die Spezifische Abwehr zum Einsatz. Die Spezifische Abwehr sind sozusagen die Spezialeinsatzkräfte des Körpers. Diese Spezialeinsatzkräfte heißen B-Zellen und T-Zellen.

B-Zellen

Eine besondere Sorte der weißen Blutkörperchen sind die B-Zellen. Andere Begriffe für B-Zellen sind B-Lymphozyten oder Plasmazellen. B-Zellen sind im Blutkreislauf des Menschen.

Sie können sich das so vorstellen: Die B-Zellen haben vom Körper eine besondere Ausbildung bekommen. Deshalb können sie bestimmte Krankheitserreger genau erkennen. Ungefähr so, wie die Polizei eine Person durch einen Fingerabdruck erkennen kann.

Wenn die B-Zellen einen Feind finden, dann wandeln sie sich in Plasmazellen um. Diese Plasmazellen produzieren dann ganz viele Antikörper. Ein anderer Begriff für Antikörper ist: Immunglobuline.

Wenn die Krankheitserreger besiegt sind, dann bleibt trotzdem ein Teil von den B-Zellen erhalten. Diese heißen Gedächtnis-Zellen. Sie bilden sozusagen das Gedächtnis des Immunsystems. Kommt der Körper ein weiteres Mal mit dem Krankheitserreger in Kontakt, dann kann das Immunsystem sehr schnell reagieren. Denn es erinnert sich.

Auf diese Art funktionieren auch Impfungen. Bei einer Impfung werden tote oder zumindest sehr schwache Krankheitserreger gespritzt. Das Immunsystem erkennt die ungefährlichen Krankheitserreger als Gefahr und produziert Antikörper und Gedächtnis-Zellen.

Wenn der Körper dann mit dem richtigen Krankheitserreger in Kontakt kommt, dann kann das Immunsystem den Erreger schnell bekämpfen. Die Gedächtniszellen erinnern sich und können sofort Antikörper produzieren.

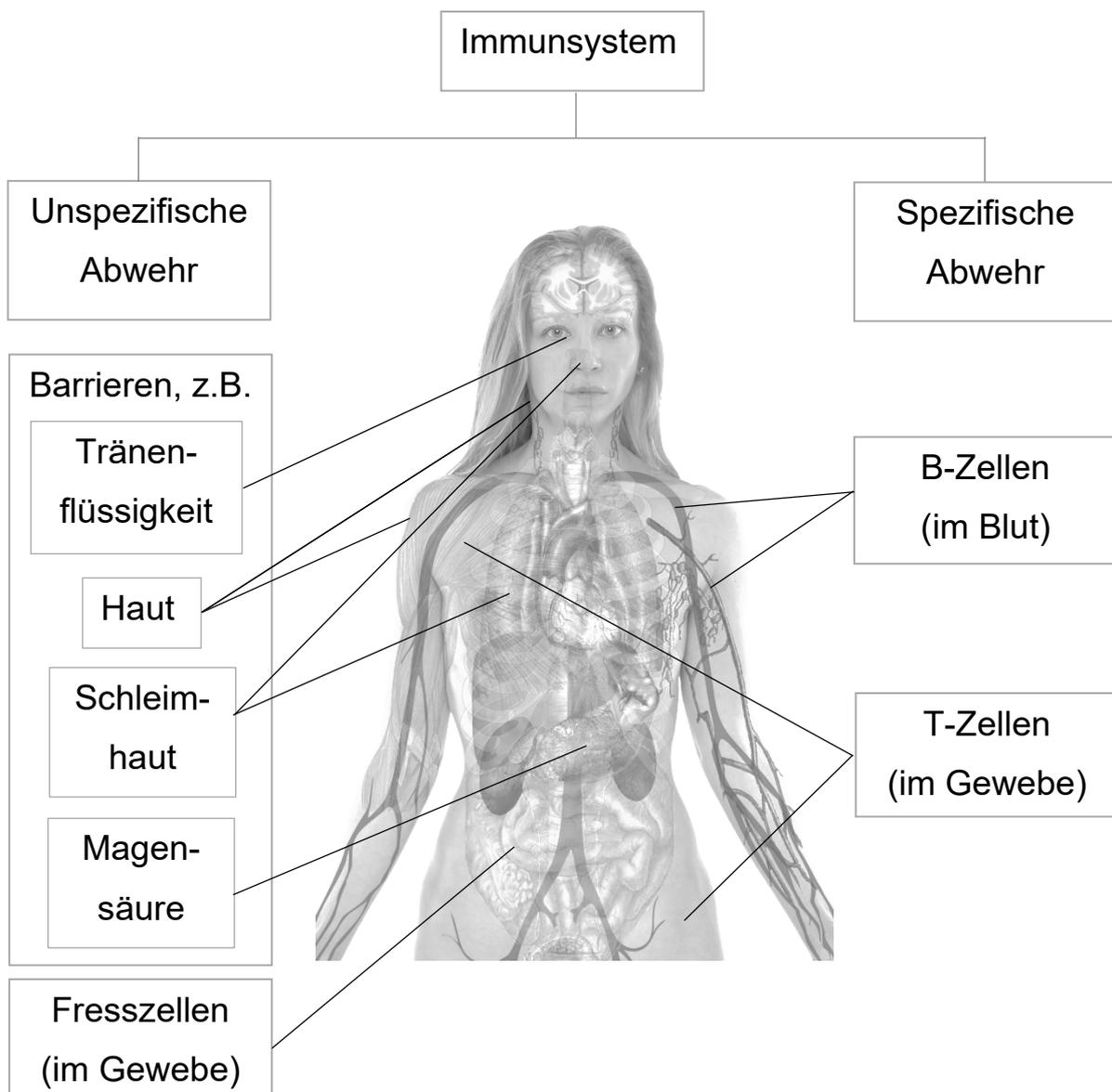
T-Zellen

Eine weitere besondere Sorte der weißen Blutkörperchen sind die T-Zellen. Ein anderer Begriff dafür ist: T-Lymphozyten. T-Zellen sind im Blutkreislauf des Menschen.

Genauso wie die B-Zellen gehören auch die T-Zellen zur Spezifischen Abwehr des Körpers. An ihrer Oberfläche haben die T-Zellen bestimmte Erkennungsmerkmale. An diese Erkennungsmerkmale können sich Krankheitserreger binden. Ein guter Vergleich dafür ist: ein Türschloss, wo ein bestimmter Schlüssel reinpasst.

Trifft die T-Zelle nun auf einen Krankheitserreger, der ihr Schloss aufschließt, dann vermehrt sie sich ganz schnell. Dadurch werden die Krankheitserreger bekämpft. Außerdem sendet die starke Vermehrung der T-Zellen Nachrichten an andere Teile des Immunsystems und aktiviert diese anderen Teile dadurch.

Wenn die Krankheitserreger besiegt sind, dann bleibt auch bei den T-Zellen ein Teil der Zellen erhalten. Diese heißen Gedächtnis-Zellen. Sie bilden sozusagen das Gedächtnis des Immunsystems. Kommt der Körper ein weiteres Mal mit dem Krankheitserreger in Kontakt, dann kann das Immunsystem schnell reagieren.



Zytokine

Zytokine sind Eiweiße, die sozusagen als Hormone von dem Immunsystem funktionieren. Sie regeln grundsätzlich das Wachstum und die Ausreifung von Zellen. Zytokine spielen eine wichtige Rolle für Reaktionen des Immunsystems und bei Entzündungsprozessen im Körper. Die wichtigsten Zytokine bei Autoimmunerkrankungen sind Tumornekrose-Faktoren (TNF), Interleukine (IL), Interferone (IFn), Koloniestimulierende Faktoren (CSF) und Chemokine.

All das sind schwierige Fachbegriffe, aber ihr Arzt wird sie vielleicht benutzen. Oder Sie lesen vielleicht etwas darüber im Beipackzettel von einem Medikament. Die Begriffe sind im Wörterbuch am Ende dieser Broschüre erklärt.

Tumornekrose-Faktoren (TNF)

Tumornekrose-Faktoren sind Signalstoffe vom Immunsystem. Sie werden hauptsächlich von Makrophagen erzeugt. Sie können aber auch von Fettzellen gebildet werden. Deshalb werden Tumornekrose-Faktoren auch zu den Adipokinen gezählt.

Tumornekrose-Faktoren können die typischen Anzeichen einer Entzündung verursachen:

- Hitze
- Schwellungen
- Rötungen
- Schmerzen

Die Tumornekrose-Faktoren haben auch Einfluss darauf, wie der Körper auf Insulin reagiert. Sie steigern die Insulin-Resistenz von Gewebe. Das bedeutet, dass die Zellen vom Körper nicht mehr so empfindlich auf das Hormon Insulin reagieren.

Tumornekrose-Faktoren können den Zelltod verursachen oder Zellen zu starker Neubildung von Gewebe bringen, zum Beispiel nach einer Verletzung.

Interleukine (IL)

Interleukine sind Botenstoffe von Zellen des Immunsystems. Das Wort Interleukin kommt aus dem Lateinischen: inter = zwischen und dem Griechischen leukos = weiß.

Interleukine ermöglichen die Verständigung zwischen Leukozyten (weißen Blutkörperchen) und auch anderen Abwehrzellen.

Bestimmte Interleukine steuern zusammen mit den Tumornekrose-Faktoren (TNF) zum Beispiel auch allgemeine Körperfunktionen wie Entzündungsreaktionen oder Fieber.

Interferone (IFn)

Interferone gehören zu den Zytokinen. Interferone sind Eiweiße. Sie stärken oder schwächen das Immunsystem. Interferone bringen andere Zellen dazu, dass sie Proteine herstellen. Diese Proteine helfen den anderen Zellen dann bei der Verteidigung gegen Viren und andere körperfremde Stoffe.

Interferone werden auch als Medikament eingesetzt, zum Beispiel bei der Behandlung der Multiplen Sklerose.

Chemokine

Chemokine gehören zu den Zytokinen. Das Wort ist zusammengesetzt aus chemotaktisch und Zytokine. Chemokine sind Proteine, die Signale an andere Zellen geben. Diese anderen Zellen sind meistens Immunzellen. Chemokine lösen eine Wanderbewegung aus. Zellen bewegen sich dahin, wo die meisten Chemokine zu finden sind.

Autoimmunerkrankung – ein Überblick

Was ist eine Autoimmunkrankheit?

Im Normalfall verfügt das Immunsystem über eine Selbsttoleranz. Das bedeutet: Es akzeptiert die Zellen des eigenen Körpers als freundlich. Diese Selbsttoleranz gilt auch für Stoffe, die zwar nicht direkt zum Körper gehören, aber auch nicht schädlich sind, zum Beispiel Nahrung.

Bei einer Autoimmunerkrankung hat diese Selbsttoleranz eine Störung. Der Körper stuft einige eigene Zellen als Feind ein. Der Körper behandelt diese eigenen Zellen also so wie Krankheitserreger. Das Immunsystem bekämpft deshalb diese Zellen, die eigentlich zum Körper gehören oder nützlich sind.

Dadurch kann es zum Beispiel zu chronischen Entzündungen kommen. Oder es kann sich neues Gewebe bilden, das Organe schädigt.

Im Kapitel über das Immunsystem wird erklärt, wie das Immunsystem Krankheitserreger bekämpft. So ähnlich reagiert das Immunsystem also bei einer Autoimmunerkrankung auf körpereigene Zellen. Dies nennt man eine Autoimmunreaktion.

Eine Autoimmunreaktion kann T-Zellen, B-Zellen; Fresszellen, Granulozyten oder die Antikörper betreffen. Diese einzelnen Teile des Immunsystems verständigen sich miteinander. Das löst eine Kettenreaktion aus.

Eine Autoimmunreaktion kann sowohl von der Spezifischen Abwehr als auch von der Unspezifischen Abwehr ausgelöst werden.

Wieso löst eine Autoimmunreaktion eine Krankheit aus?

Bei einer Autoimmunreaktion handelt das Immunsystem gegen körpereigene Zellen. Das große Problem dabei ist: Die körpereigenen Zellen sind **immer** da. Sie gehören zu jedem Körper dazu.

Wenn das Immunsystem Krankheitserreger bekämpft, dann sind diese irgendwann besiegt. Das Immunsystem hat den Kampf gewonnen, alle Krankheitserreger sind vernichtet und der Mensch wird wieder gesund.

Aber die körpereigenen Zellen können nicht komplett vernichtet werden, weil sie ständig da sind. Deshalb ist auch die Reaktion des Immunsystems ständig da.

Durch eine ständige Autoimmunreaktion kann es zum Beispiel zu chronischen Entzündungen kommen. Oder es kann sich neues Gewebe bilden, das Organe schädigt.

Es gibt auch Autoimmunerkrankungen, die durch Antikörper ausgelöst werden. In diesem Fall spricht man von Auto-Antikörpern. Diese Auto-Antikörper greifen in die Verständigung zwischen den Zellen ein. Auf diese Art können sie verschiedene Vorgänge im Körper aktivieren oder auch blockieren.

Ein Beispiel ist die Schilddrüsen-Krankheit **Morbus Basedow**: Der Körper produziert zu viele Hormone in der Schilddrüse, weil Auto-Antikörper diese Produktion zu stark aktivieren.

Ein weiteres Beispiel ist der sogenannte Rheumafaktor. Auch bei den Rheumafaktoren handelt es sich um Auto-Antikörper.

Kann man Autoimmunerkrankungen behandeln?

Etwa 5 Prozent der Menschen in den westlichen Ländern leiden an einer Autoimmunerkrankung. Die häufigsten

Autoimmunerkrankungen bei uns in Europa sind Schuppenflechte (Psoriasis), rheumatoide Arthritis und Morbus Basedow.

Viele Autoimmunerkrankungen kommen bei Frauen häufiger vor als bei Männern. Warum das so ist, ist noch nicht eindeutig geklärt.

Es gibt noch viele Fragen, auf die die Wissenschaftler keine Antwort haben.

Bisher ist es Medizin und Wissenschaft noch nicht gelungen Autoimmunerkrankungen komplett zu verstehen.

Wenn man an einer Autoimmunerkrankung leidet, dann bleibt diese normalerweise das ganze Leben bestehen.

Manchmal können Autoimmunerkrankungen plötzlich verschwinden oder zumindest nur schubförmig auftreten. Auch hier verstehen die Experten noch nicht, wieso das so ist.

Die Ursachen der Autoimmunerkrankungen, nämlich die falsche Reaktion vom eigenen Immunsystem, kann noch nicht behandelt werden. Die einzige Möglichkeit ist es, die Folgen zu behandeln.

Eine Heilung der Autoimmunerkrankung wäre theoretisch durch eine komplette Zerstörung des Immunsystems gefolgt von einer Stammzelltransplantation möglich. Das ist das Verfahren, das oft auch zur Behandlung von Leukämie (Blutkrebs) eingesetzt wird. Das ist aber sehr gefährlich. Deshalb kommt es bei einer Autoimmunerkrankung fast nie zum Einsatz.

Medikamente bei Autoimmunerkrankungen

Falls nötig, bekommt der Patient Medikamente, welche die Entzündungen hemmen sollen, zum Beispiel Ibuprofen. Oder es kommen immunsuppressive Medikamente zum Einsatz. Zum Beispiel Kortison.

Dadurch können meistens die Beschwerden verringert werden. Oft wird so auch die Zerstörung von Organen oder körpereigenen Strukturen aufgehalten.

Immunsuppressive Medikamente hemmen oft ganz allgemein die Reaktion vom Immunsystem. Deshalb können die Patienten auch anfälliger gegenüber anderen Krankheitserregern sein.

Kortison

Oft kommt in akuten Phasen der Erkrankung Kortison zum Einsatz.

Kortison ist ein körpereigenes Hormon, das heißt es kommt auch auf natürliche Art im Körper vor. Aus diesem Grund vertragen es die meisten Patienten sehr gut.

Kortison wirkt sowohl bei dem angeborenen als auch bei dem erworbenen Immunsystem entzündungshemmend. Deshalb zeigt es eine schnelle Wirkung.

Bei einer Langzeittherapie mit höheren Dosierungen besteht allerdings das Risiko Folgeschäden wie ein Cushing-Syndrom, Diabetes mellitus und Osteoporose zu bekommen.

Biologika

Eine weitere Behandlungsmöglichkeit sind Biologika.

Andere Bezeichnung für diese Medikamente sind Biopharmaka, Biologicals oder Biologics.

Biologika sind Medikamente, die mit Hilfe von Biotechnologie und gentechnisch veränderten Lebewesen oder Zellen hergestellt werden. Diese Medikamente sollen gezielt in körpereigene Vorgänge eingreifen und so das Immunsystem beeinflussen.

Eine Verschlimmerung der Krankheit wird so verhindert oder die Auswirkungen der Krankheit werden gemindert.

Biologika sind meistens Eiweiße, die Antikörpern ähneln. So wird die Verständigung zwischen Immunzellen beeinflusst. Oder die Biologika blockieren bestimmte Stellen auf den Immunzellen und verhindern so die typische Kettenreaktion des Immunsystems. Das steht auch im Kapitel: Erklärungen zum Immunsystem. Es wird am Beispiel Ausweis und Schlüssel erklärt.

Die unterschiedlichen Biologika greifen auf verschiedene Arten ganz gezielt die Zytokine an. Über Zytokine gibt es in diesem Heft einen eigenen Abschnitt im Bereich: Das menschliche Immunsystem.

Biologika gibt es nicht als Tabletten. Der Patient bekommt das Medikament als Spritze. Meistens können die Patienten sich diese Spritzen nach einer kurzen Einführung selbst geben.

Biologika sind sehr teuer. Außerdem haben Sie zum Teil starke Nebenwirkungen. Die Nebenwirkungen sind aber im Normalfall geringer als die positive Auswirkung auf die Autoimmunerkrankung. Oft dauert es eine gewisse Zeit, bis der Körper sich an diese Medikamente gewöhnt hat. Haben Sie Geduld und sprechen Sie bei Zweifeln mit Ihrem Arzt. Auch Ihre Selbsthilfegruppe hat sicherlich schon Erfahrungen mit diesen Medikamenten.

Biologika sind keine Medikamente der ersten Wahl. Sie kommen zum Einsatz, wenn die Erkrankung schwer ist und andere Medikamente nicht stark genug wirken oder nicht vertragen werden.

Biosimilars

Wenn neue Medikamente entwickelt werden, dann sind diese oft mit einem Patent geschützt. Das bedeutet: Nur der Entwickler darf diese Medikamente herstellen oder verkaufen.

Der Patent-Schutz für einige Biologika ist bereits abgelaufen und andere Firmen haben deshalb Biosimilars entwickelt. Das sind biologische Nachahmerprodukte

Biosimilars spricht man so: Bei-joo-simm-ji-lahrs.

Vielleicht haben Sie schon von Generika gehört. So nennt man nachgemachte Arzneimittel, wenn sie genau die gleichen Wirkstoffe wie das Original-Medikament haben.

Biosimilars sind allerdings keine genauen Kopien vom Original. Sie sind sehr ähnlich, aber **nie** genau gleich. Sie unterscheiden sich zum Beispiel in den verwendeten Zell-Linien und im Herstellungsprozess.

Nur ihr Arzt kann zusammen mit Ihnen entscheiden, ob Sie von einem Biologika auf ein Biosimilar wechseln. Die Apotheke muss Ihnen bei diesen Präparaten immer genau das Medikament geben, das der Arzt aufgeschrieben hat.

Zytostatika

Diese Mittel hemmen sowohl das Wachstum als auch die Teilung von Zellen. Sie kommen bei der Behandlung von Krebs oder bei der Behandlung von Autoimmunerkrankungen zum Einsatz. Dazu sagt man auch: Chemotherapie. Die Wirkung von Zytostatika beeinträchtigt auch gesunde Zellen.

Vor Chemotherapie haben viele Menschen Angst. Weil sie an Krebs und an die Nebenwirkungen denken. Bei Autoimmunerkrankungen werden Zytostatika aber in einer viel geringeren Dosierung eingesetzt. Deshalb gibt es auch weniger Nebenwirkungen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!

Es ist sehr wichtig: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Fragen Sie ihn,

- warum er welches Medikament einsetzt
- welche Wirkung das Medikament auf Ihre Krankheit haben soll
- welche Nebenwirkungen auftreten können

Es ist wichtig, dass Sie gut über Ihre Krankheit und die Medikamente informiert sind. Dann fällt es Ihnen auch leichter, die Anweisungen vom Arzt zu befolgen. Dazu gehört zum Beispiel: Die Medikamente regelmäßig nehmen, auch wenn es Nebenwirkungen gibt.

Der medizinische Fachbegriff hierfür ist: Compliance. (Das spricht man Komm-plai-jens).

Wieso erkrankt man an einer Autoimmunerkrankung?

Warum manche Menschen eine Autoimmunerkrankung haben und andere Menschen nicht, ist noch nicht ausreichend erforscht. Das Risiko ist von verschiedenen Faktoren abhängig.

Zum Beispiel: Umweltfaktoren

Umweltfaktoren können zum Beispiel Infektionen, starker Stress, Schwangerschaft, Körpergewicht und viele andere Dinge sein. Diese Faktoren werden manchmal auch als Trigger bezeichnet.

Autoimmunerkrankungen treten bei bestimmten Genvarianten häufiger auf als bei anderen. Das bedeutet: Die Vererbung spielt oft eine Rolle bei Autoimmunerkrankungen.

Die Genvariante gibt an, wie stark ein Gen an einem bestimmten Gen-Ort ausgeprägt ist. Normalerweise besitzt jeder Mensch an jedem Gen-Ort zwei Genvarianten: eine Variante von der Mutter und eine vom Vater. Deshalb fragt der Arzt auch oft danach, ob Eltern, Geschwister oder andere Bluts-Verwandte ähnliche Probleme haben.

Hygiene-Hypothese zu Autoimmunerkrankungen

Durch Studien haben die Forscher festgestellt: In Industrienationen gibt es öfter Autoimmunerkrankungen als in weniger entwickelten Gebieten der Welt. Die Wissenschaftler haben darüber nachgedacht, woran das liegen könnte.

Eine Erklärung könnte diese sein: Die Hygiene-Hypothese.

Das Wort Hypothese bedeutet in diesem Zusammenhang: Die Wissenschaftler haben durch logisches Nachdenken und Vergleichen eine Erklärung gefunden und die Erklärung aufgeschrieben. Es gibt bisher aber noch keine Beweise, dass die Erklärung wirklich stimmt. Aber es gibt Hinweise dafür.

Bei der Hygiene-Hypothese geht es darum, wie unser Immunsystem auf Bakterien reagiert. Wenn ein Mensch in einem sehr hygienischen Umfeld aufwächst, dann kommt sein Immunsystem mit weniger Bakterien in Kontakt.

Dadurch kommt beim Immunsystem vielleicht eine Art Langeweile auf und es beginnt, auf körpereigene Zellen zu reagieren. Oder das Immunsystem entwickelt vielleicht Allergien auf eigentlich harmlose Stoffe.

Möglicherweise ist das Immunsystem aber auch einfach schlecht trainiert. Wer nicht in Übung ist, der macht eher Fehler. So geht es auch dem Immunsystem.

Die Hygiene-Hypothese beschäftigt sich auch mit den Darmbakterien des Menschen. Bakterien sind nicht immer schädlich. Viele Bakterien helfen dem menschlichen Körper bei seinen Funktionen, zum Beispiel der Verdauung.

Die Bakterien, die es jeweils in einem menschlichen Körper gibt beeinflussen natürlich auch das Immunsystem und seine Funktion. Besonders die Darmbakterien sind bei Frauen und Männern unterschiedlich.

Das könnte eine Begründung sein, warum Frauen öfter von Autoimmunerkrankungen betroffen sind als Männer.

Ein möglicher anderer Grund könnten die weiblichen Hormone sein. Beweise für beide Hypothesen gibt es bislang nicht.

Triggerfaktoren / Umweltfaktoren

In der Einführung zu Autoimmunerkrankungen steht etwas über Trigger. Das sind Dinge, die eine Autoimmunerkrankung vielleicht auslösen können. Ein paar dieser Trigger sind hier näher erklärt.

Infektionen

Bestimmte Virusinfektionen können eine große Rolle bei der Entwicklung von Autoimmunerkrankungen spielen.

Viren versuchen, sich so gut wie möglich an ihren Wirt, hier also die Menschen, anzupassen. Je ähnlicher ein Virus den körpereigenen Zellen ist, desto schwieriger ist es, ihn zu erkennen und zu bekämpfen.

Trotzdem schafft es das Immunsystem normalerweise, den fremden Erreger zu zerstören. Wenn der Virus den körpereigenen Zellen aber zu ähnlich ist, dann greifen die Abwehrkräfte vom Immunsystem vielleicht direkt schon körpereigenen Zellen an. Die Antikörper verwechseln hier also Freund und Feind.

Der Fachbegriff dafür ist: Molekulares Mimikry.

Manchmal findet so eine Reaktion des Immunsystems auf körpereigenen Zellen aber auch erst später statt. Im Kapitel über das Immunsystem ist das Gedächtnis vom Immunsystem erklärt: Wenn die Krankheitserreger besiegt sind, dann bleibt bei den T-Zellen und B-Zellen ein Teil der Zellen erhalten. Diese heißen Gedächtnis-Zellen. Denn sie bilden sozusagen das Gedächtnis des Immunsystems.

Kommt der Körper ein weiteres Mal mit dem Krankheitserreger in Kontakt, dann kann das Immunsystem sehr schnell reagieren. Es kann passieren, dass diese Gedächtniszellen nach langer Zeit plötzlich eine Autoimmunreaktion auslösen.

Starker Stress

Dauer-Stress kann zu Fehlreaktionen des Immunsystems führen. Sie haben es bestimmt schon einmal erlebt oder beobachtet: In Zeiten mit viel Stress bekommen Sie leichter eine Erkältung als in entspannten Zeiten. Stress kann also zu einer Schwächung des Immunsystems führen.

Ein schwaches Immunsystem macht eher Fehler, als ein gesundes. Deshalb kann Stress einen Auslöser oder Trigger für Autoimmunerkrankungen darstellen.

Körpergewicht – Übergewicht – Adipositas – Bauchfett

Übergewicht kann die Entstehung und den Verlauf einer Autoimmunerkrankung beeinflussen. Dies ist besonders bei einem hohen Fettanteil im Bauchbereich der Fall. Dieses Fett nennt man auch viszerales Fett. Das Fettgewebe ist nicht nur ein Speicherort für überschüssige Energie. Tatsächlich ist das Fett das größte endokrine Organ im Körper. Dies bedeutet, dass dort Hormone gebildet werden, so wie zum Beispiel in der Schilddrüse.

Die Hormone, die im Fett gebildet werden nennt man Adipokine. Diese Fetthormone fördern Entzündungen.

Außerdem sieht es so aus, dass durch die Fetthormone die Selbsttoleranz des Körpers grundsätzlich schlechter wird. Wenn viele Fetthormone vorhanden sind, dann ist das Immunsystem eher bereit, auch körpereigene Zellen anzugreifen. Dadurch steigt die Gefahr eine Autoimmunerkrankung zu bekommen.

Außerdem werden im viszeralen Fett sehr viele Zytokine gebildet.

Über Zytokine gibt es einen extra Abschnitt in diesem Heft im Kapitel: Das menschliche Immunsystem.

Ein hoher Anteil an Viszeral-Fett löst oftmals eine chronische System-Entzündung aus. Das ist eine Entzündungsreaktion, die im kompletten Körper feststellbar ist.

Schwangerschaft – Veränderung im Hormonsystem

Wenn eine Frau schwanger ist, dann werden in dieser Zeit ständig Zellen zwischen Mutter und Embryo ausgetauscht. Manche von diesen fremden Zellen überleben in dem anderen Körper. Diese Zellen können die Entstehung und Entwicklung von Autoimmunerkrankungen beeinflussen.

Außerdem hat der veränderte Hormonhaushalt während der Schwangerschaft eine Auswirkung auf das Immunsystem.

Manchmal brechen Autoimmunerkrankungen nach einer Schwangerschaft erst aus oder verbessern sich während einer Schwangerschaft plötzlich. Dies kann aber bei jedem Menschen unterschiedlich sein.

Oft treten erste Anzeichen der Autoimmunerkrankung erst in der Menopause auf. Die Menopause ist ein anderes Wort für die Wechseljahre.

Klassifikation

Es gibt zahlreiche verschiedene Autoimmunerkrankungen. Davon kann man zum Beispiel schon mehr als 100 dem Rheumatischen Formenkreis zuordnen.

Die Experten gehen davon aus, dass eigentlich jedes Organ im menschlichen Körper von einer Autoimmunkrankheit betroffen sein kann.

Grundsätzlich lassen sich Autoimmunkrankheiten in drei große Gruppen einordnen:

1. Organspezifische Krankheiten:

Das sind Krankheiten, bei denen das Immunsystem gezielt einzelne oder spezifische Organe angreift.

2. Systemische Krankheiten

oder nicht-organspezifische Krankheiten:

Diese Krankheiten befallen ein ganzes Organsystem oder den kompletten Körper.

Beispiele hierfür sind Rheuma oder Multiple Sklerose.

3. Intermediäre Krankheiten: Diese Krankheiten sind Mischungen oder befinden sich am Übergang zwischen Organspezifischer Krankheit und Systemischer Krankheit.

Welcher Arzt behandelt Autoimmunerkrankungen?

Organspezifische Autoimmunerkrankungen sind Erkrankungen von einem bestimmten Organ. Zum Beispiel Darm, bestimmte Hauterkrankungen, Nieren. Diese behandelt meistens ein Facharzt für das jeweilige Organ.

Systemische Autoimmunerkrankungen betreffen aber verschiedene Organe. Diese Krankheitsgruppen werden vor allem durch Rheumatologen behandelt. Die Rheumatologen überweisen bei Bedarf dann an die entsprechenden Fachärzte oder sie fragen nach der Meinung anderer Fachärzte.

Kurze Informationen zu verschiedenen Autoimmunerkrankungen

Auf den folgenden Seiten finden Sie einen groben Überblick über einige häufige Autoimmunerkrankungen. Die Liste ist alphabetisch geordnet.

Wichtige und interessante Informationen bekommen Sie auch in den Selbsthilfe-Gruppen oder bei den Bundesverbänden und Landesverbänden für die unterschiedlichen Krankheitsbilder. Ihre Selbsthilfekontaktstellen informieren Sie gerne.

Colitis Ulcerosa

Was ist Colitis Ulcerosa?

Die Colitis Ulcerosa gehört zu den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (Abkürzung: CED). Es handelt sich um eine chronische und meist in Schüben verlaufende Erkrankung des Dickdarms.

Der medizinische Fachbegriff für den Dickdarm ist Kolon. Die Endsilbe -itis steht für Entzündungen. Colitis bedeutet also Dickdarm-Entzündung. Ulcera ist das lateinische Wort für Geschwür.

Bei der Colitis Ulcerosa leidet der Patient an Geschwüren und Entzündungen an der Schleimhaut vom Dickdarm.

Die Erkrankung beginnt meist zwischen dem 20. und 35. Lebensjahr. Aber auch Kleinkinder oder Senioren können Colitis Ulcerosa bekommen

Symptome oder Beschwerden bei Colitis Ulcerosa

Typische Beschwerden bei der Colitis Ulcerosa sind vor allem

- häufige, blutig-schleimige Durchfälle, zum Teil mit Eiter
- Bauchschmerzen (im linken Unterbauch)
- ständiges Gefühl auf die Toilette zu müssen um Stuhlgang abzusetzen.

Betroffene haben auch direkt nach dem Klo-Gang immer noch das Gefühl, dass sie weiter Stuhlgang abgeben müssen.

Das nennt man Stuhl-Drang. Dieser bereitet oftmals Schmerzen.

Bei starken Schüben eventuell noch zusätzlich

- Fieber
- Appetitlosigkeit
- Gewichtsabnahme
- allgemeine körperliche Schwäche
- Anämie (durch den Blutverlust)
- eventuell Begleitsymptome wie Hautveränderungen, Gelenkschwellungen und Augenentzündungen.

Die Colitis Ulcerosa bereitet nicht ständig Beschwerden. Meistens verläuft die Erkrankung in Schüben. Das heißt:

Es gibt Zeiten, in denen Betroffene überhaupt keine Beschwerden haben. Diese Zeiten können Monate andauern, manchmal sogar Jahre. Eine Phase, in der gerade keine Entzündungsaktivität nachweisbar ist, nennen Ärzte Remission.

Bei den meisten Erkrankten kommt es jedoch immer wieder zu einem akuten Schub, also einer Entzündung der Darmschleimhaut.

Diagnose von Colitis Ulcerosa

Der Facharzt für die Behandlung einer Colitis Ulcerosa ist der Gastroenterologe. Das ist ein Facharzt für Magen-Darm-Erkrankungen.

Dieser Arzt kann feststellen, ob Sie Colitis Ulcerosa haben.

Diese Untersuchungen nimmt der Arzt vielleicht bei Ihnen vor:

1. Körperliche Untersuchung:

Ihr Bauch wird abgetastet. Vielleicht führt der Arzt einen Finger in Ihren Po ein, um das Ende vom Darm abzutasten.

2. Laboruntersuchungen (Blut und Stuhl)

Verschiedene Werte werden überprüft. Es wird damit nach Ursachen für Ihre Beschwerden gesucht, zum Beispiel nach einer Infektion durch Bakterien.

3. Ultraschall-Untersuchung. Dazu sagt man auch: Sonografie

Hierbei bewegt der Arzt ein Gerät über Ihren Körper, das nicht-hörbare Schallwellen aussendet. Hierdurch kann er manchmal Entzündungen im Körper erkennen.

4. Darmspiegelung

Hierbei führt der Arzt ein Instrument zur Untersuchung in Ihren Darm ein. Das Instrument heißt Endoskop. Damit kann man den Darm von innen sehen und Proben entnehmen. Bei Verdacht auf Colitis Ulcerosa wird der Dickdarm untersucht. Die Untersuchung heißt auch: Koloskopie.

Behandlung von Colitis Ulcerosa

Colitis Ulcerosa kann man nicht heilen.

Das Ziel der Behandlung ist: Neue Schübe verhindern und die weitere Ausbreitung der Krankheit stoppen.

Bei leichten Formen der Krankheit können Amino-sali-zylate eingesetzt werden. Diese Mittel wirken entzündungshemmend.

Bei schwereren Formen der Colitis Ulcerosa kommen Kortison oder Biologika oder Biosimilars zum Einsatz.

Informationen zu diesen Medikamenten finden Sie auch im allgemeinen Bereich dieses Heftes bei: Medikamente bei Autoimmunerkrankungen auf Seite 19.

Vielleicht ist Ihre Erkrankung sehr stark oder die Medikamente helfen Ihnen nicht gut genug. Dann muss vielleicht operiert werden. Dabei wird meistens der komplette Dickdarm entfernt. Man spricht von einer Kolektomie.

Nach einer solchen OP bekommen Sie eventuell einen künstlichen Darmausgang. Eine andere Möglichkeit ist ein ileo-analer Pouch. (gesprochen: i-leo-analer Pautsch). Das ist eine Art Tasche, die bei der OP aus dem Ende Ihres Dünndarms gebaut und dann mit Ihrem End-Darm verbunden wird. In dieser Tasche kann sich der Darminhalt sammeln. Dadurch kann man die Entleerung vom Darm hinauszögern und besser kontrollieren.

Diabetes Typ 1

Zu diesem Thema gibt es ein spezielles Heft aus dieser Reihe.

Es heißt: Diabetes verstehen.

Sie bekommen das Heft über Ihre Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Oder Sie können das Heft im Internet lesen oder runterladen.

Sie finden es unter www.selbsthilfe-rlp.de im Bereich Downloads.

Was ist Diabetes Typ 1?

Diabetes ist eine Erkrankung der Bauspeicheldrüse. Das eigene Immunsystem zerstört Zellen in der Bauspeicheldrüse. Und zwar genau die Zellen, die das Hormon Insulin produzieren.

Insulin benötigt der menschliche Körper um den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Wenn der Blutzucker-Spiegel dauerhaft zu hoch ist, dann kann das Schäden an Blutgefäßen, Nerven und anderen Organen verursachen.

Symptome oder Beschwerden bei Diabetes Typ 1

Am Anfang merkt man von einem Typ-1-Diabetes meist nichts. Erst wenn die Bauchspeicheldrüse schon stark geschädigt ist und nur noch wenig Insulin produziert, merkt man etwas. Dann ist der Blutzucker-Spiegel schon stark erhöht.

Typische Anzeichen dafür sind:

- starker Harndrang
- schneller Verlust von Körpergewicht.
- Müdigkeit oder Erschöpfungs-Gefühl
- Azeton-Geruch in der Atemluft
- trockene, juckende Haut
- Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen

Diagnose von Diabetes Typ 1

Ein Arzt kann einen Diabetes Typ 1 feststellen.
Dafür macht er eine Blutuntersuchung. Hierbei ist die
Zuckerkonzentration im Blut entscheidend.

Behandlung von Diabetes Typ 1

Die Behandlung von einem Diabetes Typ 1 besteht aus drei Teilen:

- Zuckerwerte kontrollieren
- Insulin spritzen
- Kohlenhydrate im Essen berechnen

Das Ziel von allen diesen Maßnahmen ist:

Der Blutzucker-Spiegel soll möglichst in einem normalen Bereich
gehalten werden.

Hashimoto Thyreoiditis

Was ist Hashimoto-Thyreoiditis?

Hashimoto-Thyreoiditis (meist nur Hashimoto genannt) ist eine Erkrankung, die eine chronische Entzündung der Schilddrüse verursacht. In diesem Organ werden lebenswichtige Schilddrüsen-Hormone produziert. Diese Schilddrüsen-Hormone beeinflussen dann zum Beispiel Stoffwechsel, Kreislauf, Wachstum und Psyche.

Hashimoto ist eine der häufigsten Autoimmunerkrankungen. Meistens erkranken Menschen im Alter zwischen 30 und 50 Jahren daran. Frauen erkranken häufiger an Hashimoto als Männer.

Der Körper bildet bei Hashimoto Auto-Antikörper gegen sein eigenes Schilddrüsen-Gewebe und zerstört die Schilddrüse. Je größer die Zerstörung wird, desto stärker können die Anzeichen für die Krankheit auftauchen.

Symptome oder Beschwerden bei Hashimoto-Thyreoiditis

Am Anfang merkt man von Hashimoto meist nichts. Erst wenn die Schilddrüse schon stark geschädigt ist und nur noch wenig Hormone produziert, merkt man etwas.

Sobald die Schilddrüse **zu wenig** Hormone produziert, nennt man das Schilddrüsen-Unterfunktion.

Typische Anzeichen für eine Schilddrüsen-Unterfunktion sind:

- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Konzentrationsstörungen
- Gewichtszunahme
- Kälteempfindlichkeit
- trockene Haut und brüchige Haare
- Verstopfung
- Depression

Diagnose von Hashimoto-Thyreoiditis

Bei einem Verdacht auf Hashimoto-Thyreoiditis führt der Arzt wahrscheinlich eine oder mehrere dieser Untersuchungen bei Ihnen durch:

Untersuchung des Blutes

Hierbei werden meist die Schilddrüsen-Werte TSH, fT3 (freies Trijod-thyronin) und fT4 (freies Thyroxin) bestimmt.

Außerdem sucht das Labor vielleicht nach typischen Auto-Antikörpern für Hashimoto. Diese Antikörper findet man bei den meisten Patienten.

Ultraschall-Untersuchung der Schilddrüse

Hierbei sucht der Arzt nach Zeichen für eine Entzündung oder nach Schäden der Schilddrüse.

Behandlung von Hashimoto-Thyreoiditis

Die eigentliche Entzündung von der Schilddrüse wird gar nicht behandelt. Erst wenn eine Schilddrüsen-Unterfunktion da ist, wird die Krankheit behandelt.

Die fehlenden Schilddrüsen-Hormone werden in Form von Tabletten eingenommen. Normalerweise verschreibt der Arzt Ihnen dann L-Thyroxin. Dieses Medikament entspricht dem körpereigenen Hormon T4 und wird im Körper zum Teil in T3 umgewandelt.

Eine Behandlung mit Jod macht bei Hashimoto keinen Sinn. Denn das Jod kann die Entzündung in der Schilddrüse vielleicht sogar verschlimmern.

Lupus Erythematodes

Was ist Lupus Erythematodes?

Lupus Erythematodes gehört zum entzündlichen Rheuma in den Bereich Kollagenosen. Da diese Krankheit ganz viele verschiedene Formen haben kann, können wir in diesem Heft nur einen ganz groben Überblick geben.

Es gibt zwei Hauptformen:

- Hautlupus (Abkürzung: LE). Es gibt verschiedene Arten. Die häufigste ist der discoide LE. Dabei kommt es zu scheibenförmigen, rötlich-schuppigen Hautveränderungen.
- Systemischer Lupus Erythematodes (Abkürzung: SLE). Der SLE ist eine chronische Bindegewebeentzündung. Dabei können auch die Gelenke und inneren Organe befallen werden.

Meistens betrifft diese Krankheit Frauen im Alter zwischen 15 und 45 Jahren.

Symptome oder Beschwerden bei Lupus Erythematodes

Die Symptome können bei SLE-Kranken sehr unterschiedlich sein. Möglicherweise bekommt man plötzlich Fieber, oder wiederholte Schübe mit Fieber und allgemeinem Krankheitsgefühl. Oft zeigen sich erste Beschwerden an der Haut und den Gelenken.

Kopfschmerzen wie bei einer Migräne, Epilepsie oder schwere psychische Erkrankungen sind manchmal die ersten deutlichen Veränderungen. Die Erkrankung kann aber jedes Organsystem befallen.

Diagnose von Lupus Erythematodes

Da die Beschwerden sehr unterschiedlich sein können, ist auch eine Diagnose oft sehr schwierig.

Der Facharzt für die Diagnose und Behandlung dieser Krankheit ist ein Internist, der gleichzeitig Rheumatologe ist. Erkennen kann man SLE an bestimmten Blutwerten. Dazu müssen die antinuklearen Faktoren (ANA) und weitere Autoantikörper wie zum Beispiel die ds-DNS-Antikörper bestimmt werden.

Oft wird danach erstmal die allgemeine Diagnose Kollagenose gestellt. Die Behandlung ist aber die selbe wie bei SLE

Behandlung von Lupus Erythematodes

Die Behandlung ist davon abhängig, wie schwer oder aktiv die Krankheit ist und welche Organe betroffen sind. Bei einem reinen Hautauschlag reicht manchmal eine Kortison-Salbe aus.

Für die Behandlung gibt es einen Stufenplan:

1. Schmerzmittel

Dafür nutzt man so genannte nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR), wie zum Beispiel Ibuprofen. Diese Mittel haben auch eine leicht entzündungshemmende Wirkung.

2. Antimalaria-Mittel.

Diese beeinflussen die Aktivitäten des Immunsystems, unterdrücken sie jedoch nicht.

3. Immunsuppressiva oder ein Biological

4. Zytostatika

Diese Mittel hemmen das Wachstum und/oder die Teilung von Zellen.

Zusätzlich kann auf allen Stufen Kortison verschrieben werden.

Wenn bei Ihnen einzelne Organe betroffen sind, dann sollten Sie zur Behandlung zusätzlich die jeweiligen Fachärzte für diese Organe aufsuchen.

Morbus Basedow

Was ist Morbus Basedow?

Bei Morbus Basedow bildet das Immunsystem Auto-Antikörper. Diese Antikörper haben auf die Schilddrüse dieselbe Wirkung wie das Hormon TSH. Dadurch erzeugt die Schilddrüse zu viele Hormone. In der Schilddrüse werden lebenswichtige Schilddrüsen-Hormone produziert. Diese Schilddrüsen-Hormone beeinflussen dann zum Beispiel Stoffwechsel, Kreislauf, Wachstum und Psyche.

Frauen sind von dieser Krankheit öfter betroffen als Männer.

Symptome oder Beschwerden bei Morbus Basedow

Die erhöhten Werte von Schilddrüsen-Hormonen beeinflussen sehr viele Zellen im Körper. Der Stoffwechsel wird insgesamt beschleunigt. Das verursacht zahlreiche Beschwerden.

Die Antikörper können die Schilddrüse auch zu einem verstärkten Wachstum bringen. So kann ein Kropf entstehen. Das ist eine erkennbare Schwellung am Hals.

Durch die Antikörper kommt es zur Schilddrüsen-Überfunktion (Hyperthyreose). Die Schilddrüse arbeitet mehr, als sie eigentlich sollte.

Symptome der Schilddrüsenüberfunktion

- stärkeres Schwitzen
- nervös und reizbar, Schlafstörungen
- schneller Herzschlag
- erhöhter Blutdruck
- das Körpergewicht fällt
- Durchfall
- Haarausfall
- Muskelschmerzen

Ein weiteres typisches Symptom ist: Die Augäpfel treten hervor. Dies passiert, da hinter dem Augapfel zusätzliches Gewebe wächst.

Diagnose von Morbus Basedow

Bei einem Verdacht auf Morbus Basedow führt der Arzt wahrscheinlich eine oder mehrere dieser Untersuchungen bei Ihnen durch:

Untersuchung des Blutes

Hierbei werden meist die Schilddrüsen-Werte TSH, fT3 (freies Trijod-thyronin) und fT4 (freies Thyroxin) bestimmt.

Normalerweise ist bei dieser Krankheit der Wert für TSH zu niedrig, während die Werte für fT3 und fT4 zu hoch sind.

Außerdem sucht das Labor vielleicht nach typischen Auto-Antikörpern für Morbus Basedow. Diese Antikörper heißen TRAK. Man findet sie man bei den meisten Patienten, aber nicht bei allen.

Ultraschall-Untersuchung der Schilddrüse

Hierbei sucht der Arzt nach Zeichen für eine Veränderung im Gewebe oder einem starken Wachstum der Schilddrüse

Behandlung von Morbus Basedow

Die eigentliche Erkrankung wird nicht behandelt. Erst wenn eine Schilddrüsen-Überfunktion da ist, werden die Symptome bekämpft. Hierfür werden sogenannte Schilddrüsen-Blocker (Thyreostatika) benutzt. Diese sollen die Menge der Schilddrüsenhormone T3 und T4 im Blut verringern.

Zusätzlich kommt manchmal noch ein Beta-Blocker zum Einsatz. Das ist eigentlich ein Medikament gegen Bluthochdruck. Außerdem verlangsamen Beta-Blocker aber auch den zu schnellen Puls und helfen gegen das Zittern.

Morbus Bechterew (Spondylitis ankylosans)

Was ist Morbus Bechterew?

Morbus Bechterew ist eine besondere Form von entzündlichem Rheuma. Eine andere Bezeichnung dafür ist ankylosierende Spondylitis (AS). Morbus Bechterew gehört zu den axialen Spondylo-Arthritiden. Ganz typisch für diese Erkrankung sind Entzündungen an der Wirbelsäule und den Kreuz-Darmbein-Gelenken (Iliosakralgelenke).

Wenn die Entzündung zu lange nicht behandelt wird, dann kann sie manchmal Veränderungen an Wirbelsäule und Gelenken verursachen. Zum Teil versteifen dann die Gelenke.

Symptome oder Beschwerden bei Morbus Bechterew

Besonders am Anfang von der Erkrankung sind die Symptome oft sehr allgemein. Diese können anderen Krankheiten ähneln. Das Hauptsymptom von Morbus Bechterew ist ein entzündlicher Rückenschmerz im Bereich der Lendenwirbelsäule.

Typisch für entzündlichen Schmerz ist:

- Die tiefsitzenden Rückenschmerzen treten oftmals in der zweiten Nachthälfte auf.
- Durch Bewegung werden die Beschwerden weniger.
- Beim Aufstehen fühlt sich die Wirbelsäule außerdem steif an.

Oft sind bei Morbus Bechterew auch andere (kleine) Gelenke oder die Sehnen von Entzündungen betroffen.

Auch an den Augen kommt es oft zu Entzündungen.

Diagnose von Morbus Bechterew

Oft dauert es bei Morbus Bechterew sehr lange bis zur Diagnose. Die Krankheit beginnt meistens mit sehr wenig und allgemeinen Beschwerden.

Obwohl Morbus Bechterew eine rheumatische Erkrankung ist, findet man bei den Patienten keine Rheuma-Faktoren im Blut.

Diese Labor-Werte wird der Arzt bei einem Verdacht auf Morbus Bechterew wahrscheinlich bestimmen:

Blutsenkungsgeschwindigkeit (BSG)

C-reaktives Protein (CRP)

Diese Werte zeigen ganz allgemein Entzündungen im Körper an.

Oft wird im Labor auch nach einem bestimmten Erbmerkmal gesucht: HLA-B27. Ungefähr 95 Prozent der Menschen mit Morbus Bechterew haben dieses Gen.

Meistens wird der Arzt Röntgenaufnahmen machen oder Sie zu einem MRT schicken. Dann sucht er auf den Aufnahmen nach Anzeichen für Entzündungen oder Schäden.

Auf Röntgenbildern sieht man meist erst etwas, wenn die Erkrankung schon weit fortgeschritten. Dann gibt es bereits Schäden am Knochen.

Beim MRT kann man auch Entzündungen an Weichteilen des Körpers sehen. Zum Beispiel an Bändern, Sehnen oder Knorpeln.

Behandlung von Morbus Bechterew

Es gibt noch keine Möglichkeit Morbus Bechterew vollständig zu heilen. Sie können aber die Symptome bekämpfen.

Das Ziel der Behandlung ist:

- Schmerzen verringern
- Beweglichkeit der Wirbelsäule erhalten

Das wichtigste Mittel hierfür ist eine regelmäßige Krankengymnastik oder Physiotherapie. An zweiter Stelle stehen Medikamente.

Als Schmerzmittel nutzt man bei Morbus Bechterew so genannte nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR), wie zum Beispiel Ibuprofen. Diese Mittel haben auch eine leicht entzündungshemmende Wirkung. Außerdem wird mit Kortison behandelt.

Wenn Sie eine besonders schwere Form der Erkrankung haben, dann werden Sie vielleicht mit einem Biological behandelt.

Morbus Crohn

Was ist Morbus Crohn?

Morbus Crohn gehört zu den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (Abkürzung: CED). Es handelt sich um eine chronische Erkrankung des gesamten Verdauungstraktes. Das heißt: Es kann jeder Teil der Verdauung, vom Mund bis zum Anus, betroffen sein. Die Krankheit verläuft oft in Schüben.

Bei den meisten Patienten ist allerdings der hintere Teil des Dünndarms (Ileum) und der Beginn des Dickdarms (Kolon) betroffen. Dabei ist die gesamte Wand vom Darm befallen. Die Erkrankung betrifft nicht nur die Schleimhaut, sondern auch tiefere Schichten.

Symptome oder Beschwerden bei Morbus Crohn

Die ersten Anzeichen für einen Morbus Crohn sind starke Bauchschmerzen. Diese sind zum Teil wie ein starker Krampf im Bauch. Außerdem haben die meisten Patienten starke Durchfälle. Diese Durchfälle enthalten normalerweise kein Blut.

Oft findet man auch noch diese Symptome:

- Fieber
- Anstieg der weißen Blutkörperchen (Leukozytose)
- Verminderung des roten Blutfarbstoffs (Anämie)
- generelle Mangelerscheinungen wegen der gestörten Verdauung. Es fehlen zum Beispiel Vitamine.

Morbus Crohn bereitet nicht ständig Beschwerden. Normalerweise verläuft die Erkrankung in Schüben. Das heißt:

Es gibt Zeiten, in denen Betroffene keine Beschwerden haben. Diese Zeiten können Monate andauern, manchmal sogar Jahre. Eine Phase, in der gerade keine Entzündungsaktivität nachweisbar ist, nennen Ärzte Remission.

Bei den meisten Erkrankten kommt es jedoch immer wieder zu einem akuten Schub, also einer Entzündung vom Verdauungstrakt.

Diagnose von Morbus Crohn

Der Facharzt für die Behandlung von Morbus Crohn ist der Gastroenterologe. Das ist ein Facharzt für Magen-Darm-Erkrankungen.

Dieser Arzt kann feststellen, ob Sie Morbus Crohn haben.

Diese Untersuchungen nimmt der Arzt vielleicht bei Ihnen vor:

1. Körperliche Untersuchung:

Ihr Bauch wird abgetastet. Oft hat man bei Morbus Crohn Schmerzen im rechten unteren Bereich vom Bauch. Hier findet der Arzt dann beim Abtasten vielleicht auch Verhärtungen.

2. Laboruntersuchungen von Blut und Stuhl

Verschiedene Werte werden überprüft. Es wird damit nach Ursachen für Ihre Beschwerden gesucht, zum Beispiel nach einer Infektion durch Bakterien.

3. Ultraschall-Untersuchung (auch Sonografie genannt)

Hierbei bewegt der Arzt ein Gerät über Ihren Körper, das nicht-hörbare Schallwellen aussendet. Hierdurch kann er manchmal Entzündungen im Verdauungstrakt erkennen.

4. Darmspiegelung

Hierbei führt der Arzt ein Instrument zur Untersuchung in Ihren Darm ein. Das Instrument heißt Endoskop. Damit kann man den Darm von innen sehen und Proben entnehmen. Bei Verdacht auf Morbus Crohn muss der komplette Darm bei der Darmspiegelung untersucht werden.

5. Magenspiegelung

Hierbei führt der Arzt ein Instrument zur Untersuchung über Ihren Hals in den Magen ein. Das Instrument heißt Endoskop. Damit kann man die Speiseröhre und den Magen von innen sehen und Proben entnehmen.

Behandlung von Morbus Crohn

Morbus Crohn kann man nicht heilen.

Das Ziel der Behandlung ist:

- die Symptome verringern
- die Abstände zwischen den Krankheitsschüben vergrößern
- Komplikationen vermeiden
- Operationen so lange wie möglich hinauszögern.

Diese Ziele will man mit Medikamenten erreichen:

- Durchfall hemmen
- Entzündung bekämpfen
- Immunsystem unterdrücken

Je nach Schwere der Erkrankung kommen Kortison oder Biologika oder Biosimilars zum Einsatz. Es gibt auch noch die Zytostatika. Zu diesen Medikamenten haben wir weiter vorne im Heft schon vieles erklärt. Die Informationen finden Sie in diesem Heft im allgemeinen Bereich: Medikamente bei Autoimmunerkrankungen ab Seite 18.

Vielleicht ist Ihre Erkrankung sehr stark oder die Medikamente helfen Ihnen nicht gut genug. Dann muss vielleicht operiert werden. Dabei müssen manchmal Teile des Darms entfernt werden. Dies passiert vor allem bei Fisteln, Stenosen und lebensgefährlichen Komplikationen.

Multiple Sklerose

Was ist Multiple Sklerose?

Die Multiple Sklerose (Abkürzung: MS) ist eine chronisch entzündliche, nicht ansteckende Erkrankung des zentralen Nervensystems. Das bedeutet: das komplette Gehirn und das Rückenmark können davon betroffen sein.

Das eigene Immunsystem zerstört Teile der Nervenfasern oder auch Nervenfasern und Nervenzellen komplett. Diese Fasern und Zellen ermöglichen normalerweise die Weiterleitung von Signalen im Körper. Durch die Zerstörung kommt es unter anderem zu Lähmungserscheinungen. Die Muskeln können nicht mehr richtig gesteuert werden oder es gibt Fehler bei der Weiterleitung von Sinneseindrücken.

Meistens tritt MS zwischen dem 20. und dem 40. Lebensjahr zum ersten Mal auf.

MS bereitet nicht ständig Beschwerden. Normalerweise verläuft die Erkrankung in Schüben. Das heißt:

Es gibt Zeiten, in denen Betroffene überhaupt keine Beschwerden haben. Diese Zeiten können Monate andauern, manchmal sogar Jahre. Eine Phase, in der gerade keine Entzündungsaktivität nachweisbar ist, nennen Ärzte Remission.

Wenn der Schub sehr stark war, können aber neurologische Schäden bleiben.

Symptome oder Beschwerden bei Multipler Sklerose

Am Anfang ist es oft sehr schwer Multiple Sklerose (MS) zu erkennen. Es können viele verschiedene Symptome auftreten. Für MS gibt es keine klaren Anzeichen oder einen bestimmten Verlauf.

Diese Symptome kommen am Anfang einer MS-Erkrankung besonders häufig vor:

- Gefühls-Störungen oder Empfindungs-Störungen
Zum Beispiel: Taubheit oder Kribbeln,
falsches Temperatur-Empfinden
- Seh-Störungen
wie Schleier vor den Augen oder plötzliche Kurzsichtigkeit
- Lähmungen von Muskeln
zum Beispiel werden die Muskeln steif oder schwach, man wird schneller müde

Diagnose von Multipler Sklerose

Um eine Multiple Sklerose (MS) festzustellen, muss der Arzt Ihre Nervenfunktionen untersuchen. Das nennt man neurologische Untersuchung. Dabei wird zum Beispiel die Funktion von Ihren Hirnnerven geprüft. Außerdem werden Ihre Empfindungen, Reflexe und Muskelkraft getestet. Der Arzt hat eine Skala. Daran kann er den Grad der Einschränkungen messen.

Meist ist eine Lumbalpunktion notwendig. Dabei wird Nervenwasser aus dem Rückenmarks-Kanal entnommen. In dieser Probe sind bei einer MS die Werte für bestimmte Abwehrzellen und Antikörper zu hoch. Dies kann aber auch bei einer Hirnhaut-Entzündung der Fall sein.

Um die Diagnose MS wirklich zu sichern kommen deshalb noch andere Untersuchungsmethoden zum Einsatz.

Vielleicht führt der Arzt bei Ihnen ein EEG durch. EEG ist die Abkürzung für Elektroenzephalographie. Bei diesem EEG kann der Arzt erkennen, ob bei Ihnen die Leitfähigkeit in einem Seh- oder Hörnerv gestört ist. Es gibt typische Werte für MS-Patienten.

Ein weiteres wichtiges Mittel bei der Diagnose von einer MS ist die Magnetresonanztomographie (MRT). Mit dieser Untersuchungsmethode kann man die typischen Entzündungs-Stellen bei MS schon sehr früh erkennen.

Behandlung von Multipler Sklerose

Multiple Sklerose (MS) kann man nicht heilen. Man kann aber die Symptome behandeln.

Die Behandlung teilt sich in drei große Bereiche auf.

1. Schub-Therapie

Wenn Sie gerade einen Schub haben ist das wichtigste Ziel: Das Immunsystem unterdrücken um die Autoimmunkrankheit zu bekämpfen. Dadurch werden die Symptome verringert und die Dauer von dem Schub wird verkürzt.

Hierfür wird der Arzt Kortison in einer hohen Dosis einsetzen.

Wenn dies nicht hilft, dann gibt es noch die Möglichkeit der Plasmapherese. Diese Behandlung wird in speziellen Zentren durchgeführt. Das Blutplasma wird aus Ihrem Blut gefiltert und gegen eine Ersatzlösung austauscht.

2. Verlaufsmodifizierende Therapie

Durch diese Therapie soll der Verlauf der MS positiv beeinflusst werden. Es kommen immunsuppressive Medikamente zum Einsatz, die das Immunsystem beeinflussen und so das Fortschreiten von MS hemmen.

Dadurch sollen

- weitere MS-Schübe verhindert oder abgeschwächt werden
- das Fortschreiten der MS verlangsamt werden

3. Symptomatische Therapie

Dadurch sollen die Symptome der Erkrankungen gemildert werden. Hierzu zählen zum Beispiel:

- Behandlung der Spastik
- Linderung von Schmerzen
- Behandlung von Blasen-Funktionsstörungen
- Behandlung von Depressionen und Erschöpfung
- Physiotherapie
- Logopädie
- Ergotherapie

Rheuma – Rheumatoide Arthritis

Zu diesem Thema gibt es ein spezielles Heft aus dieser Reihe.

Es heißt: Rheuma verstehen.

Sie bekommen das Heft über Ihre Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Oder Sie können das Heft im Internet lesen oder runterladen.

Sie finden es unter www.selbsthilfe-rlp.de im Bereich Downloads.

Was ist Rheumatoide Arthritis

Wenn man von Rheuma spricht, dann meint man meistens die rheumatoide Arthritis (RA). Das ist die häufigste Erkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis.

Die RA entsteht durch eine chronische Entzündung der Gelenke.

Symptome oder Beschwerden bei Rheumatoider Arthritis

Die RA äußert sich vor allem durch folgende Anzeichen:

- Schwellungen der Gelenke
- nächtliche und morgendliche Gelenkschmerzen
- beim Aufstehen fühlt sich der Körper steif an
- Rheumaknoten
- allgemeines Krankheitsgefühl
- Erschöpfung

Diagnose von Rheumatoider Arthritis

Bei einem Verdacht auf Rheuma wird Ihr Arzt vielleicht Ihr Blut untersuchen. Zum Teil lassen sich die sogenannten Rheuma-Faktoren und anti-CCP im Blut nachweisen.

Das sind Auto-Antikörper.

Außerdem sind oft die Entzündungs-Werte im Blut erhöht.

Eine weitere wichtige Untersuchung sind Röntgen-Aufnahmen von den betroffenen Gelenken. Darauf kann der Arzt sehen, ob und wie stark die Entzündung bereits Ihre Gelenke geschädigt hat.

Die Erkrankung sollte allerdings so früh diagnostiziert werden, dass sich noch keine Schäden im Röntgenbild zeigen.

Ultraschall-Untersuchungen der Gelenke oder eine Kernspintomographie (MRT) können die Entzündungen frühzeitig darstellen.

Behandlung von Rheumatoider Arthritis

Es gibt keine Möglichkeit Rheumatoide Arthritis (RA) vollständig zu heilen. Sie können aber die Symptome bekämpfen.

Das Ziel der Behandlung ist:

- Entzündungen verringern
- Schmerzen verringern
- Beweglichkeit der Gelenke erhalten

Als Schmerzmittel nutzt man bei RA so genannte nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR), wie zum Beispiel Ibuprofen. Diese Mittel haben auch eine leicht entzündungshemmende Wirkung.

Je nach Schwere der Erkrankung kommen Kortison und die sogenannten DMARDs in Frage.

Die Abkürzung DMARD steht für den englischen Begriff

Disease-**M**odifying **A**nti-**R**heumatic **D**rugs. Man bezeichnet diese Medikamente auch als Basismedikamente.

Zu den DMARDs gehören niedrig-dosierte Immunsuppressiva und Zytostatika.

Zeigen diese keine ausreichende Wirkung, kommen Biologika oder Biosimilars zum Einsatz.

Sarkoidose

Was ist Sarkoidose

Sarkoidose wird auch Morbus Boeck genannt. Bei Sarkoidose bilden sich Granulome (mikroskopisch kleine Knötchen aus Bindegewebe) in den Organen. Dadurch kommt es zu Störungen bei der Funktion von diesen Organen. Meistens sind die Lunge und die Lymphknoten von Sarkoidose betroffen. Es kann aber grundsätzlich jedes Organ befallen sein.

Männer erkranken öfter an Sarkoidose als Frauen. Meistens erkranken Menschen zwischen dem 20. und dem 40. Lebensjahr daran.

Symptome oder Beschwerden bei Sarkoidose

Die Symptome für eine Sarkoidose sind sehr unterschiedlich. Das liegt besonders daran, dass so viele verschiedene Organe betroffen sein können.

Typische Symptome für eine Sarkoidose von der Lunge sind: Reizhusten und Atemnot bei körperlicher Belastung.

Weitere Symptome können unter anderem sein:

- Entzündungen in den Augen
- Hautknoten, die beim Draufdrücken weh tun
- Rötungen der Haut
- Schmerzen an Gelenken
- Gesichtsnerven-Lähmung bei Befall des Nervensystems
- Herzrhythmus-Störungen bei Beteiligung des Herzens.

Sarkoidose gehört zu den systemischen Erkrankungen. Deshalb können auch allgemeine Beschwerden wie Fieber, Müdigkeit und Erschöpfung, Nachtschweiß und Gewichtsabnahme auftreten. Oft haben Betroffene aber keine Symptome. Deshalb wird eine Sarkoidose oft nur zufällig festgestellt.

Diagnose von Sarkoidose

Oft wird eine Sarkoidose nur zufällig festgestellt.

Im Röntgenbild der Lunge kann man zum Beispiel die typischen Granulome und Lymphknoten-Schwellungen sehen.

Einen Befall von anderen Organen kann der Arzt auch mit Ultraschall, hochauflösender Computertomographie (HRCT) oder einem MRT feststellen.

Durch eine Blutuntersuchung kann man oft erhöhte Werte für eine Entzündung im Körper nachweisen.

Um die Diagnose wirklich zu sichern, wird der Arzt wahrscheinlich noch eine spezielle Untersuchung von der Lunge durchführen: eine Bronchoskopie. Dabei wird eine Biopsie gemacht.

Man unterscheidet zwischen der akuten Sarkoidose und der chronischen Sarkoidose.

Behandlung von Sarkoidose

Die Behandlung von der Sarkoidose hängt davon ab, wie schwer die Krankheit ist. In vielen Fällen bildet sie sich von alleine wieder zurück. Deshalb wartet man oft erst ab, bevor Medikamente eingesetzt werden.

Die akute Sarkoidose heilt bei den meisten Patienten innerhalb von wenigen Monate komplett von selbst.

Bei der chronischen Sarkoidose hängt die Behandlung davon ab, wie schwer die Erkrankung ist. Ungefähr jeder Fünfte Patient bekommt eine bleibende Lungenschädigung oder Lungenfibrose.

Wenn die Organe Augen, Herz oder Nerven stark befallen sind, werden Medikamente eingesetzt.

Schuppenflechte – Psoriasis + Psoriasis-Arthritis

Was ist Schuppenflechte?

Der Fachbegriff für Schuppenflechte ist Psoriasis.

In Deutschland gibt es ungefähr 2 Millionen Menschen mit Schuppenflechte. Bei dieser Krankheit greift das Immunsystem ständig körpereigenes Gewebe an. Dadurch wird eine Verletzung vorgetäuscht. Deshalb bildet der Körper die ganze Zeit zu viele neue Hautzellen. Er will damit die Verletzung heilen.

Normalerweise braucht die oberste Schicht der Haut vier Wochen, um sich zu erneuern. Bei Menschen mit Psoriasis geschieht das innerhalb von 3 bis 4 Tagen.

Männer und Frauen sind etwa gleich oft betroffen. Man kann Schuppenflechte in jedem Alter bekommen. Aber besonders viele Menschen erkranken im Alter zwischen 15 bis 25 Jahren.

Die Schuppenflechte ist eine systemische Erkrankung. Menschen mit Schuppenflechte haben deshalb ein hohes Risiko auch weitere Erkrankungen zu bekommen. Hierbei vor allem

- Erkrankungen vom Herz-Kreislauf-System.
Zum Beispiel Bluthochdruck, Verkalkung von Arterien, Herzinfarkt, Schlaganfall.
- Stoffwechselerkrankungen.
Zum Beispiel Adipositas, Diabetes, Fettstoffwechsel-Störungen.

Eine wichtige Sonderform der Psoriasis ist die Psoriasis-Arthritis. Dieser Form betrifft ungefähr jeden fünften Patienten mit Psoriasis. Die Betroffenen haben zusätzlich Entzündungen in Gelenken oder Sehnen-Ansätzen.

Das Gefährliche an der Psoriasis-Arthritis ist:

Lange Zeit bereiten die Entzündungen an Gelenken und Sehnen nur wenige Probleme. Trotzdem können in dieser Zeit schon schlimme Zerstörungen der Gelenke auftreten.

Eine Psoriasis oder eine Psoriasis Arthritis bereitet vielleicht nicht ständig Beschwerden. Oft verläuft die Erkrankung in Schüben. Das heißt:

Es gibt Zeiten, in denen Betroffene überhaupt keine oder nur sehr geringe Beschwerden oder Schuppen an der Haut haben. Diese Zeiten können Monate andauern, manchmal sogar Jahre. Eine Phase, in der gerade keine Entzündungsaktivität nachweisbar ist, nennen Ärzte Remission.

Symptome oder Beschwerden bei Schuppenflechte

Typische Symptome für eine Schuppenflechte oder Psoriasis sind Hautstellen, die entzündet und gerötet sind. Diese Stellen sind mit Hautschuppen bedeckt und Jucken oder Brennen oft. Man bezeichnet diese Stellen als Plaques. Manchmal kommt es an den betroffenen Hautstellen auch zu schmerzhaften Rissen der Haut.

Am häufigsten betroffen sind

- Außenseiten von Knie und Ellenbogen
- die Stelle rund um das Kreuzbein
- die behaarte Kopfhaut
- die Haut hinter und in den Ohren

Typische Symptome für eine Psoriasis-Arthritis sind:

- Entzündung von Gelenken
- Entzündung von Sehnen

Bei diesen Entzündungen kommt es zu Schmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen

Diagnose von Schuppenflechte

Normalerweise wird der Arzt bei einem Verdacht auf Schuppenflechte die Haut gründlich untersuchen. Es gibt bestimmte Merkmale, die typisch für eine Schuppenflechte sind:

Kratzt er eine Schuppe vorsichtig ab, bleibt darunter zunächst ein dünnes Häutchen übrig. Löst der Arzt auch dieses, dann blutet die Stelle leicht und punktförmig. Das nennt man Auspitz-Phänomen.

Um andere Krankheiten mit ähnlichen Symptomen auszuschließen (zum Beispiel Ekzeme, Pilzinfektionen, Syphilis), wird der Arzt vielleicht zusätzlich

- Ihr Blut untersuchen
- Abstriche und vielleicht Gewebeproben nehmen

Wenn Ihre Gelenke oder Sehnen betroffen sind, dann besteht der Verdacht auf eine Psoriasis-Arthritis.

Dann wird der Arzt wahrscheinlich verschiedene Bildgebungsverfahren einsetzen. Zum Beispiel ein MRT, Nuklearszintigramm oder Röntgenaufnahmen.

Damit kann er Veränderungen oder Schäden an Gelenken und Sehnen erkennen.

Behandlung von Schuppenflechte

Bis heute gibt es keine Möglichkeit eine Psoriasis vollständig zu heilen. Sie können aber die Symptome bekämpfen.

Das Ziel der Behandlung bei Psoriasis ist:

- Entzündungen der Haut lindern
- Plaques abheilen lassen

Die absolute Grundlage für jede Behandlung der Schuppenflechte ist die regelmäßige und sorgfältige Pflege der Haut. Hierbei muss man auf die verschiedenen Bedürfnisse der einzelnen Patienten achten.

Zusätzlich kommen drei weitere Möglichkeiten zur Behandlung von Schuppenflechte dazu:

- Therapie mit Cremes oder Salben. Das wird auch örtliche oder topische Therapie genannt. Oft enthalten diese Mittel Kortison.
- Die Licht-Therapie. Diese wird auch Phototherapie genannt. Hierbei wird die Haut mit elektromagnetischen Strahlen bestrahlt. Diese Strahlen kommen zum größten Teil aus dem ultravioletten (UV) Bereich
- Die systemische Therapie mit Medikamenten. Hier kommen unter anderem Kortison, Zytostatika, Biologika oder Biosimilars zur Anwendung.

Das Ziel der Behandlung bei Psoriasis Arthritis ist:

- Entzündungen verringern
- Schmerzen verringern
- Beweglichkeit der Gelenke erhalten.

Psoriasis Arthritis wird meistens systemisch behandelt:

Als Schmerzmittel nutzt man so genannte nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR), wie zum Beispiel Ibuprofen. Diese Mittel haben auch eine leicht entzündungshemmende Wirkung.

Je nach Schwere der Erkrankung kommen Kortison oder Biologika oder Biosimilars zum Einsatz. Es gibt auch noch die Zytostatika. Informationen zu diesen Medikamenten finden Sie in diesem Heft im allgemeinen Bereich: Medikamente bei Autoimmunerkrankungen ab S. 18.

Zusätzlich ist auch bei Psoriasis Arthritis eine topische Therapie möglich. Manchmal spritzt der Arzt Kortison direkt in ein entzündetes Gelenk. So kann die Entzündung genau da bekämpft werden, wo sie entstanden ist.

Zöliakie

Was ist Zöliakie?

Bei der Erkrankung Zöliakie vertragen die Menschen kein Gluten. Gluten ist ein bestimmtes Eiweiß. Dieses Eiweiß ist in den Getreidesorten Weizen, Roggen, Hafer, Grünkern, Dinkel und Gerste enthalten.

Durch Gluten kommt es bei der Zöliakie zu einer Entzündung von der Dünndarm-Schleimhaut. Dadurch bilden sich die Darmzotten zurück. Da sich die Oberfläche vom Dünndarm dadurch verringert wird, können nicht mehr genügend Nährstoffe aufgenommen werden.

Symptome oder Beschwerden bei Zöliakie

Bei Zöliakie können sehr viele verschiedene Symptome auftreten.

Direkte Anzeichen:

- Durchfall
- Gewichtsverlust
- fettige Stühle

Indirekte Anzeichen:

- Blutarmut (Anämie)
- Osteoporose (Knochenschwund)
- Bauchschmerzen
- Müdigkeit
- Gelenkschmerzen
- Mangelerscheinungen (zum Beispiel an Vitamin B12, Vitamin D, Kalzium oder Eisen)

Diagnose von Zöliakie

Wenn bei Ihnen der Verdacht auf Zöliakie besteht, wird der Arzt wahrscheinlich Ihr Blut untersuchen. Bei Zöliakie findet man dann meistens Auto-Antikörper.

Außerdem wird der Arzt wahrscheinlich eine Magenspiegelung und eine Biopsie von Gewebe aus dem Dünndarm machen. Mit dem Dünndarm-Gewebe lässt sich Zöliakie unter einem Mikroskop dann eindeutig nachweisen.

Behandlung von Zöliakie

Es gibt keine Medikamente gegen Zöliakie. Deshalb muss der Patient auf Gluten verzichten. Diese Ernährung muss der Patient sein ganzes Leben lang einhalten.

Wörterbuch

Hier finden Sie wichtige Begriffe aus diesem Heft in alphabetischer Reihenfolge

A

Adipokine	Hormone und Eiweiße, die vom Fettgewebe gebildet werden
Anus	anderes Wort: After, Popo-Loch. Öffnung des Darms nach außen. Über den Anus wird der Stuhl ausgeschieden
Anämie	Fachbegriff für Blutarmut, Anzeichen: Verminderung des Blutfarbstoffs und der roten Blutkörperchen
Antikörper	siehe Immunglobuline
Arthritis	bezeichnet die Entzündung von einem oder mehreren Gelenken
Auto-Antikörper	eine besondere Form der Antikörper. Man kann Auto-Antikörper bei Autoimmunerkrankungen finden.

axial in Richtung einer Achse oder eine Achse betreffend (zum Beispiel Körperachse, Gliedmaßen-Achse, Organ-Achse) Beispiel: Wirbelsäule

B

BSG Abkürzung für Blutsenkungs-Geschwindigkeit. Wert wird durch eine Blutuntersuchung bestimmt und ist bei Entzündungen oft erhöht

B-Zellen eine besondere Sorte der weißen Blutkörperchen sind die B-Zellen (andere Begriffe: B-Lymphozyten oder Plasmazellen). B-Zellen existieren im Blutkreislauf des Menschen. B-Zellen gehören zur spezifischen Abwehr des Immunsystems

Beta-Blocker	Wirkstoff von einem Medikament. Wirkt auf das Hormon Adrenalin und den Neurotransmitters Noradrenalin. Betablocker senken die Herzfrequenz in Ruhe und den Blutdruck.
Biologika	Medikamente, die mit Hilfe der Biotechnologie und gentechnisch veränderten Lebewesen oder Zellen hergestellt werden. Diese Medikamente sollen gezielt in körpereigene Vorgänge eingreifen und so das Immunsystem beeinflussen. Andere Bezeichnung: Biologicals. Das spricht man so: Bei-joo-lodschi-gälls.
Biosimilars	biologische Nachahmer-Produkte von Biologika.
Biopsie	Gewebe wird aus dem Körper entnommen und unter dem Mikroskop untersucht
Bronchoskopie	Lungenuntersuchung. Ein Endoskop wird über den Mund oder die Nase in die Lunge eingeführt.

C

Chemokine	gehören zu den <u>Zytokinen</u> . Das Wort ist zusammengesetzt aus chemotaktisch und Zytokine. Chemokine sind Proteine, die Signale an andere Zellen geben. Diese anderen Zellen sind meistens Immunzellen Chemokine lösen eine Wanderbewegung aus. Zellen bewegen sich dahin, wo die meisten Chemokine zu finden sind.
Chronische Krankheit	langdauernde oder lebensbegleitende Krankheit
Computertomographie	- eine besondere Art der Röntgenuntersuchung. Aufnahmen werden Schicht für Schicht erstellt. Dadurch kann man auch die Struktur der Weichteile eines Körpers erkennen.
CRP	Abkürzung für c-reaktives Protein Wird durch eine Blutuntersuchung bestimmt. Das CRP gehört zu den Akute-Phase-Proteinen. Die Konzentration von diesen Eiweißen steigt bei entzündlichen Erkrankungen.

Cushing-Syndrom Körperliche Veränderungen durch einen zu hohen Cortisol-Spiegel. (Kortison wird im Körper in Cortisol umgewandelt). Merkmale unter anderem: erhöhter Blutzucker, Vollmondgesicht, Fettansammlungen im Bauchbereich, Stiernacken, erhöhter Blutdruck, Muskelschwäche, Wassereinlagerungen

D

Darmzotten Ausstülpungen / hochstehende Falten auf der Darmschleimhaut.

DMARD Abkürzung für Disease-Modifying Anti-Rheumatic Drugs. Basismedikamente bei der Behandlung von Rheumatoider Arthritis.

E

EEG Abkürzung für Elektroenzephalographie
Damit kann man Hirnströme bestimmen. Diese sind eine Maßeinheit für die elektrische Aktivität des Gehirns.
Diese elektrische Aktivität des Gehirns entsteht durch die Signalübertragung der Nervenzellen. Beim EEG werden Elektroden auf dem Kopf befestigt. Diese erfassen die Hirnströme und zeichnen sie in Form von Wellen auf.

Elektroenzephalographie – siehe EEG

Endokrines Organ ein Organ, in dem Hormone gebildet werden.
Zum Beispiel: Schilddrüse, Eierstöcke, Hoden

Endoskop ein Gerät, mit dem das Innere von lebenden Körpern untersucht werden kann.

F

Fistel eine röhrenförmige Verbindung zwischen einem inneren Hohlorgan und anderen Organen oder der Körperoberfläche. Diese Verbindung bildet sich durch einen krankhaften Zustand, zum Beispiel um Eiter abzuleiten.

G

Gastroenterologe Facharzt für Magen- und Darmerkrankungen

Genvarianten gibt an, wie stark ein Gen an einem bestimmten Gen-Ort ausgeprägt ist. Normalerweise besitzt jeder Mensch an jedem Gen-Ort zwei Genvarianten: eine Variante von der Mutter und eine vom Vater.

Granulome mikroskopisch kleine Knötchen aus Bindegewebe

Granulozyten gehören zu den Leukozyten (weiße Blutkörperchen). Granulozyten sind kleine Fresszellen. Sie zerstören nur kleine Fremdstoffe, wie zum Beispiel Bakterien

H

Hormon Botenstoff, der verschiedene Körperfunktionen steuert

Hyperthyreose Fachbegriff für Schilddrüsen-Überfunktion

I

Ileum medizinischer Fachbegriff für den Dünndarm

Iliosakralgelenk Abkürzung: ISG. Das Iliosakralgelenk befindet sich im Becken. Das ISG ist das Gelenk, wo die Wirbelsäule auf das Becken trifft.

Immunglobuline sind Antikörper. Immunglobuline nennt man eine Gruppe von Eiweißen (Proteinen), die in Plasmazellen/B-Zellen/B-Lymphozyten gebildet werden. Immunglobuline verbinden sich als Antikörper mit bestimmten körperfremden Stoffen (Antigene) und machen diese dann so unschädlich. Die spezifische Bindung von Antikörpern an diese Antigene bildet dabei einen wesentlichen Teil der Abwehr gegen die eingedrungenen körperfremden Stoffe (z. B. Bakterien).

Immunsuppression / Immunsuppressiva

Ein Patient nimmt Medikamente, die sein Immunsystem unterdrücken oder absichtlich schwächen. Es gibt verschiedene Medikamente, die an unterschiedlichen Stellen des Immunsystems wirken. Andere Medikamente wiederum schwächen das Immunsystem ganz allgemein.

Insulin Hormon, das den Zuckerwert im Blut reguliert.

Interferone (IFn) gehören zu den Zytokinen.
Interferone sind Eiweiße. Sie stärken oder schwächen das Immunsystem. Interferone bringen andere Zellen dazu, dass sie Proteine herstellen. Diese Proteine helfen den anderen Zellen dann bei der Verteidigung gegen Viren und andere körperfremde Stoffe.
Interferone werden auch als Medikament eingesetzt, zum Beispiel bei der Behandlung von Multiplen Sklerose.

Interleukine (IL) sind Botenstoffe von Zellen des Immunsystems. Das Wort Interleukin kommt aus dem Lateinischen: inter = zwischen und dem Griechischen leukos = weiß.
Interleukine ermöglichen die Verständigung zwischen Leukozyten (weiße Blutkörperchen) und auch anderen Abwehrzellen.
Bestimmte Interleukine steuern zusammen mit den Tumornekrose-Faktoren (TNF) zum Beispiel auch allgemeine Körperfunktionen wie Entzündungsreaktionen oder Fieber.

Intermediäre Krankheiten - Mischungen von Organspezifischer Krankheit und Systemischer Krankheit. Oder die Krankheiten befinden sich am Übergang zwischen beiden Formen.

-itis Endsilbe eines Wortes. Hat die Bedeutung Entzündung. z. B. Arthritis (Gelenkentzündung) oder Colitis (Dickdarmentzündung)

J

K

Kolektomie komplette Entfernung des Dickdarms durch eine Operation

Kolon medizinischer Fachbegriff für den Dickdarm

Koloskopie Untersuchung vom Dickdarm mit einem Endoskop

Kolonie-stimmulierende Faktoren (CSF) – sind Proteine
und auch Wachstums-Faktoren für weiße und
rote Blutkörperchen.

Sie gehören zu den Zytokinen und spielen
eine wichtige Rolle bei der Steuerung des
Immunsystems.

Kortison ein körpereigenes Hormon. Es hemmt das
Immunsystem. Wird als Entzündungshemmer
genutzt. Zählt zu den
> Immunsuppressiva

Kreuz-Darmbein-Gelenke - siehe Iliosakralgelenke

Kropf eine Vergrößerung der Schilddrüse. Der Hals
sieht dadurch auf der Vorderseite geschwollen
aus.

L

Leukozyten Fachbegriff für weiße Blutkörperchen – zu den
Leukozyten gehören unter anderem die
Fresszellen (Granulozyten und Makrophagen)

Leukozytose erhöhter Wert der weißen Blutkörperchen im
Blut. Ist oft ein Hinweis auf eine Entzündung.

Lumbalpunktion	anderes Wort: Liquorpunktion: So nennt man die Entnahme von Gehirn- Rückenmarks-Flüssigkeit (anderes Wort: Liquor, Nervenwasser) aus dem Wirbelkanal im Bereich der Lendenwirbel.
Lungenfibrose	wegen chronischen Entzündungen in der Lunge wird das entzündete Lungengewebe in Bindegewebe umgebaut

M

MRT	Abkürzung für Magnetresonanz-Tomographie oder Kernspin-Tomographie. Der Begriff Tomographie bedeutet Schnittbild. Bilder werden hierbei mit Hilfe von einem starken Magnetfeld erzeugt. Ohne Röntgenstrahlung bekommt man beim MRT eine genaue Darstellung von Organen und Gewebe im Körperinneren.
-----	--

Makrophagen gehören zu den Leukozyten (weiße Blutkörperchen). Makrophagen sind (große) Fresszellen. Sie können unterschiedliche Formen und Größen bilden. Mehrere Makrophagen können sich verbinden, um eine riesige Fresszelle zu bilden. So können auch größere Fremdstoffe zerstört werden.

Morbus lateinisches Wort für: Krankheit

N

NSAR Abkürzung für nicht-steroidale Antirheumatika (zum Beispiel Ibuprofen). Diese Mittel haben eine leicht entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung.

O

Organspezifische Krankheiten Krankheiten, bei denen einzelne Organe erkrankt sind

P

Plasmapherese hierbei wird Blutplasma aus dem Blut herausgefiltert und gegen eine Ersatzlösung austauscht. So werden unerwünschte Auto-Antikörper aus dem Körper entfernt.

Q

R

Remission eine Zeit, in der eine Erkrankung gerade keine Beschwerden verursacht, nennen Ärzte Remission. Remission bedeutet nicht Heilung, sondern eher Pause.

Rheumaknoten gummiartige Verdickungen unter der Haut. Rheumaknoten finden sich vor allem im Bereich der Finger und Ellenbogen.

S

Selbsttoleranz	das Immunsystem hat eine <u>Selbsttoleranz</u> . Das heißt: Es akzeptiert die Zellen des eigenen Körpers als freundlich. Das gilt auch für Stoffe, die zwar nicht direkt zum Körper gehören, aber auch nicht schädlich sind (zum Beispiel Nahrung).
Sonografie	Ultraschall-Untersuchung
Spondylo-Arthritis	oft als SpA abgekürzt. Das Wort kommt aus dem griechischen Spondylo- steht für Wirbelkörper oder Wirbelsäule, arthr- für Gelenke itis für Entzündungen
Stenose	Verengung von einem Hohlorgan, zum Beispiel vom Darm oder von Blutgefäßen. Oft entstehen Stenosen durch Vernarbungen.

Systemische Krankheiten oder nicht-organspezifische Krankheiten:
befallen ein ganzes Organsystem und / oder
den kompletten Körper.
Beispiele hierfür sind Rheuma, Sarkoidose
oder Multiple Sklerose.

T

Trigger	bei Autoimmunerkrankungen: einen Vorgang, der Auslöser für die Erkrankung ist.
topische Therapie	zum Beispiel Salben, die nur im Bereich einer Hautveränderung aufgetragen werden oder Medikamente, die direkt in ein Gelenk gespritzt werden.
TSH	Abkürzung für Thyreoidea-Stimulierendes Hormon. Thyreotropin wird in der Hirnanhangdrüse erzeugt. TSH ist ein Steuerhormon, das die Schilddrüse zu mehr Leistung antreibt. Sinken die Schilddrüsen- Hormonwerte, dann erhöht der Körper die TSH-Produktion.

Tumornekrose-Faktoren (TNF) sind Signalstoffe vom Immunsystem.

Sie werden hauptsächlich von Makrophagen oder von Fettzellen gebildet. Deshalb werden Tumornekrose-Faktoren auch zu den Adipokinen gezählt.

Tumornekrose-Faktoren können zu den klassischen Entzündungssymptomen Hitze, Schwellung, Rötung und Schmerz führen.

T-Zellen

eine besondere Sorte der Leukozyten (weißen Blutkörperchen) sind die T-Zellen (anderer Begriff: T-Lymphozyten). T-Zellen existieren im Gewebe des Menschen, zum Beispiel in Muskeln und Knochen.

T-Zellen gehören zur spezifischen Abwehr des Immunsystems

U

V

viszerales Fett

Fachbegriff für Fettgewebe im Bauchraum

W

X

Y

Z

Zytokine	Proteine oder Eiweiße. Sie spielen eine wichtige Rolle für Reaktionen des Immunsystems und bei Entzündungsprozessen im Körper. Die wichtigsten Zytokine bei Autoimmunerkrankungen sind Tumornekrose-Faktoren (TNF), Interleukine (IL), Interferone (IFn), Koloniestimulierende Faktoren (CSF) und Chemokine
Zytostatika	Diese Mittel hemmen das Wachstum und / oder die Teilung von Zellen. Sie kommen bei der Behandlung von Krebs (Chemotherapie) oder bei der Behandlung von Autoimmunerkrankungen zum Einsatz. Die Wirkung von Zytostatika beeinträchtigt auch gesunde Zellen.

Adressen der Selbsthilfe-Kontaktstellen

In Rheinland-Pfalz gibt es mehrere Selbsthilfe-Kontaktstellen. Wer für Sie zuständig ist, können Sie anhand Ihres Heimat-Landkreises herausfinden.

Hier die Übersicht:

KISS Mainz

0 61 31 21 07 72

www.kiss-mainz.de

info@kiss-mainz.de



Zuständig für:

Stadt Mainz, Landkreis Mainz-Bingen, Stadt und Landkreis Bad Kreuznach, Stadt Worms und Landkreis Alzey-Worms, Stadt und Landkreis Kaiserslautern Rhein-Hunsrück-Kreis, Donnersbergkreis, Stadt Frankenthal

Außenstelle Bad Kreuznach:

06 71 9 20 04 16

kiss-badkreuznach@die-muehle.net

WeKISS

Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

0 26 63 25 40

www.wekiss.de

info@wekiss.de



Zuständig für:

Landkreis Ahrweiler, Landkreis Altenkirchen, Landkreis Mayen-Koblenz, Landkreis Neuwied, Landkreis Rhein-Lahn, Westerwaldkreis und Stadt Koblenz

KISS Pfalz

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pfalz

0 63 23 98 99 24

www.kiss-pfalz.de

info@kiss-pfalz.de



Zuständig für:

Landkreis Bad Dürkheim, Landkreis Germersheim, Landkreis
südliche Weinstraße, Landkreis Südwestpfalz, Rhein-Pfalz-Kreis,
Städte Landau, Ludwigshafen, Neustadt, Pirmasens, Speyer,
Zweibrücken

Außenstelle Pirmasens:

0 63 31 80 93 33

Außenstelle Ludwigshafen:

06 21 5 90 97 1

SEKIS

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier

06 51 14 11 80

www.sekis-trier.de

kontakt@sekis-trier.de



SEKIS

Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle e.V. Trier

Zuständig für:

Stadt Trier, Landkreis Trier-Saarburg, Eifelkreis Bitburg-Prüm,
Landkreis Bernkastel-Wittlich, Landkreis Vulkaneifel, Landkreis
Cochem-Zell, Landkreis Birkenfeld, Landkreis Kusel

Selbsthilfe-Unterstützerstelle Nekis Neuwied

0 26 31 80 37 97

www.nekis.de

Zuständig für:

Stadt und Landkreis Neuwied

**Landesarbeitsgemeinschaft der
Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützung
in Rheinland-Pfalz – LAG KISS RLP**



c/o SEKIS

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier

06 51 14 11 80

www.selbsthilfe-rlp.de

Weitere Hefte aus dieser Reihe

Die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Rheinland-Pfalz LAG KISS RLP hat bereits mehrere Ratgeber zu verschiedenen Themen veröffentlicht.

Diese Ratgeber finden Sie im Internet unter www.selbsthilfe-rlp.de im Bereich **Downloads**

Oder Sie wenden sich an Ihre Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Adipositas verstehen (lieferbar ab Ende 2018 / Anfang 2019)

Arzt-Patienten Wörterbuch

Depression verstehen

Diabetes verstehen

Epilepsie verstehen

Ess-Störungen verstehen (lieferbar ab Ende 2018 / Anfang 2019)

Gesundheit verstehen

Ich verstehe dich – Gespräche in Gruppen

Koronare Herzkrankheiten verstehen (ab Ende 2018 / Anfang 2019)

Krebs verstehen

Morbus Parkinson verstehen (lieferbar ab Ende 2018 / Anfang 2019)

Neue Medien verstehen

Rheuma verstehen

Sucht verstehen

Unterstützt durch:



