

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Autoimmunerkrankungen entstehen als Fehlfunktion des Immunsystems, das sich mit seinen Abwehraktivitäten gegen körpereigene Strukturen richtet und so zu erheblichen Schädigungen und Zerstörungen führt. Als Ursachen werden sowohl interne Faktoren wie Vererbung, Gendefekte, Polymorphismen und gestörte Immuntoleranz als auch externe Einflüsse wie Infekte (Bakterien, Viren), Stress, Schwangerschaft, Umwelteinflüsse (Schadstoffe, UV-Licht) diskutiert.

Vor dem Hintergrund einer Zunahme dieser Erkrankungen v.a. in den Industrienationen ist die stärkere Berücksichtigung der ursächlichen Zusammenhänge mit externen, beeinflussbaren Faktoren aus präventiver und therapeutischer Sicht sinnvoll. Dazu gehören z.B. Ernährungsänderungen wie Reduktion des Konsums von Zuchttierfleisch (Reduktion der proinflammatorischen Arachidonsäure), vermehrter Konsum von Fisch zur Erhöhung der Zufuhr von anti-

inflammatorischen Omega-3-Fettsäuren. Die Beeinflussung inflammatorischer und oxidativer Stoffwechselprozesse durch eine gezielte Ernährungsumstellung sowie die gezielte und durchaus hochdosierte Zufuhr bestimmter Mikronährstoffe stellen eine vielversprechende therapeutische Option bei Autoimmunerkrankungen dar. Dies konnte in zahlreichen internationalen Studien v.a. der letzten Jahre gezeigt werden. Aus der beobachteten Abhängigkeit der MS-Inzidenz von der geografischen Lage – die MS-Inzidenz nimmt mit der Nähe zum Äquator ab – konnte der Zusammenhang mit der UV-Exposition der Schwangeren und damit dem Vitamin-D-Spiegel abgeleitet werden.

Die Zusammenhänge zwischen Selenzufuhr und Thyreoiditis bzw. Diabetes mellitus sind bereits seit längerer Zeit bekannt. Wie für viele typische Erkrankungen der Industrienationen gilt auch für die Autoimmunerkrankungen ein

ursächlicher Zusammenhang mit dem Lebensstil des modernen Menschen, der gekennzeichnet ist durch Bewegungsmangel, hyperkalorische Fehlernährung mit Mikronährstoffmangel, künstliche Lebensräume (Innenräume, Kunstlicht), chronobiologische Entkoppelung und Disstress. Hier anzusetzen und zu einem natürlichen und physiologischen Lebensstil mit viel Bewegung, gesunder Ernährung und natürlichem Tagesrhythmus zurückzukehren, ist die effektivste Art der Prävention von Autoimmunerkrankungen.

Ihre Herausgeber



Dr. med. Hans-Peter Friedrichsen



Apotheker Uwe Gröber