



BVN

Umwelt · Haut · Allergie
BUNDESVERBAND
NEURODERMITIS e.V.

UMWELT · HAUT · ALLERGIE

SELBSTHILFEORGANISATION FÜR NEURODERMITIS, ALLERGIEN,
ASTHMA, PSORIASIS, UMWELTERKRANKUNGEN UND URTIKARIA

Ausgabe 108
November/Dezember 2025



Feb. malyin - stock.adobe.com

7 – 10 **Schilddrüsenfehlfunktion und Hashimoto anders behandeln**
Wolfgang Spiller (HP)

14 – 15 **Behandlung der atopischen Dermatitis**
Dr. Svenja Royeck, Prof. Dr. Sonja Ständer

18 – 21 **Integrative Therapie Umwelterkrankungen**
Univ. Doz. Dr. John Ionescu

Allergien?

Unverträglichkeiten?

Bauchbeschwerden?



Wir gehen für Sie auf Spurensuche!



Ihr Laborspezialist für Mikrobiotadiagnostik und mehr ...

- Stuhldiagnostik
- Vaginaldiagnostik
- Speicheldiagnostik
- Unverträglichkeiten
- Bakteriologie
- Mykologie
- Aromatogramme

Enterosan®

Labor LS SE & Co. KG
Mangelsfeld 4, 5, 6
97708 Bad Bocklet-Großenbrach

Fon: 0 97 08/91 00-3 00

Fax: 0 97 08/91 00-50

Mail: info@enterosan.de

LIEBE MITGLIEDER,

ich habe lange überlegt, ob ich diese Zeilen mit Ihnen teilen soll – doch manchmal liegt in unseren Beobachtungen eine Chance, uns selbst daran zu erinnern, wie wertvoll echte Begegnungen für unsere Kinder und für unsere Gesellschaft sind. Vielleicht erreicht dieser Text genau diejenigen, die ihn in diesem Moment brauchen. Das wäre schön.

In unserem Alltag begegnen wir immer wieder Familien, die unterwegs sind – Kinder im Kinderwagen, an der Hand oder auf dem Laufrad. Und manchmal sieht man, wie die Erwachsenen mit dem Handy in der Hand gedanklich noch bei der Arbeit, bei einer Nachricht oder einem Telefonat sind. Das Smartphone ist zu einem ständigen Begleiter geworden.

Neulich war ich in einer Uni-Klinik. Ein großer Warteraum, viele Menschen, viel Geduld. Ein kleiner Junge lief fröhlich zwischen seinen Eltern umher – beide vertieft in ihr Handy. Irgendwann setzte sich der Bub zu seiner Mutter, suchte Nähe, und bekam schließlich ein Handyspiel in die Hand gedrückt.

Dieser Moment hat mich tief nachdenklich gemacht. Hier geht es nicht um Schuld oder Vorwürfe – wir alle kennen herausfordernde Tage. Aber es zeigt, wie schnell echte Kommunikation im Alltag verloren gehen kann. Und genau diese alltägliche Interaktion ist das, was Kinder für ihre Entwicklung so dringend brauchen. Wenn Kindern Sprache, Blickkontakt und Resonanz fehlen, fehlen ihnen wichtige Bausteine für ihre Zukunft: für Ausdrucksfähigkeit, soziales Verhalten und Empathie.

Kein Wunder, dass manche Kinder heute unsicher formulieren, Alltagsdinge nicht benennen können oder Schwierigkeiten haben, die Gefühle anderer wahrzunehmen. Oft entsteht der Eindruck, dass viele Menschen nur noch in ihrer eigenen virtuellen Welt leben – und genau das bekommen Kinder vorgelebt. Das trifft jedoch nicht auf alle Eltern zu – zahlreiche von ihnen wissen, wie wichtig sprachliche Entwicklung zu Hause ist, und gehen mit ihren Kindern neugierig und sprechend durch die Welt. Denn Kitas und Schulen können vieles leisten, doch sie bauen immer auf dem auf, was Eltern ihren Kindern an Sprache, Aufmerksamkeit und Alltagserfahrungen mitgeben.

Die digitale Welt bietet uns faszinierende Möglichkeiten. Wir schätzen sie für den schnellen Austausch, für Wissen, für Vernetzung. Auch im Bundesverband Neurodermitis e.V. nutzen wir diese Chancen bewusst und dankbar. Dennoch ist uns ein bewusster Umgang damit wichtig und ebenso bewusst halten wir an unserem gedruckten Mitgliedermagazin fest.

Ein Magazin zum Anfassen, zum Innehalten, zum Weitergeben. Ein ruhiger Raum in einer oft lauten, schnellen Welt. Und damit leite ich gerne über zu den vielen wertvollen, informativen Beiträgen dieser Ausgabe. In diesem Heft beschäftigen wir uns neben Umwelterkrankungen unter anderem mit Psoriasis, bieten hilfreiche Impulse rund um das Thema Spritzenangst und geben Einblicke in weitere Bereiche, die für viele Betroffene und Familien wichtig sind.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und inspirierende Einblicke mit dieser Ausgabe.

Dorit-Gisela Schmücker

1. Vorsitzende



Liebe Leser,

Sie haben Interesse sich ehrenamtlich zu engagieren?

Sie entscheiden, wieviel Zeit Sie dafür einbringen möchten.

Bei Interesse melden Sie sich in der Geschäftsstelle.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Unterstützung.

Sie erreichen uns unter:
info@neurodermitis.net

oder per Telefon
06742 87 13-0

www.neurodermitis.net

Mich könnt ihr auch über die Geschäftsstelle für 19,90 Euro zzgl. Versandkosten bestellen.



Finde uns auf
Facebook

<https://de-de.facebook.com/BVNeurodermitis>



INHALTSVERZEICHNIS

- 1 Liebe Mitglieder
- 2 Inhaltsverzeichnis
- 3 Der neue Vorstand ist gewählt
- 4 – 6 Angst vor Spritzen überwinden – Schritt für Schritt zu mehr Gelassenheit
- 7 – 10 Schilddrüsenfehlfunktion und Hashimoto anders behandeln
Wolfgang Spiller (HP)
- 11 Warum Allergien geschlechtsspezifisch verlaufen
- 12 – 13 Buchvorstellung „Ratgeber Reizdarmsyndrom“ und Interview mit Autor Dr. Bararach
- 14 – 15 Behandlung der atopischen Dermatitis (Neurodermitis) mit Nemolizumab
Dr. Svenja Royeck und Prof. Dr. Sonja Ständer
- 16 Erfahrungsbericht
- 17 Salbe mit DNA-Molekülen bekämpft Kontaktallergien
- 18 – 21 Ursachen, Diagnostik und integrative Therapie umweltbedingter Krankheiten
Univ. Doz. Dr. John Ionescu
- 22 – 23 Rezepte: Rezepte gesucht, Maronen-Suppe, Orange-Ingwer marmelade
- 24 – 25 Wintermüde – So kommen Sie erholt durch den letzten dunklen Monat
- 26 – 27 DGE veröffentlicht neues Positionspapier zu veganer Ernährung
- 28 – 29 Neue Behandlungsmöglichkeit für Psoriasis erforscht
- 30 Tipps
- 31 Zu guter Letzt
- 32 Impressum & Vorschau
- 33 Telefonische Ansprechpartner



Mitglieder- versammlung 2025

Am Samstag, dem 04. Oktober fand in unseren Geschäftsräumen turnusgemäß die Mitglieder-
versammlung statt. Die Einladung mit den
Tagesordnungspunkten wurde satzungsgemäß
und fristgerecht in unserem letzten Magazin
(Ausgabe 94) veröffentlicht.



(v.l.n.r.) Dorit-Gisela Schmücker, Türkan Yildizhan,
Stefan Wehr, Andrea Lamb

Ein herzliches Dankeschön an alle, die unserer Ein-
ladung gefolgt sind. Ein Dankeschön auch an unsere
Hobbybäckerinnen, die die Versammlung mit gluten-
freien Kuchen unterstützten.

Es standen Vorstandswahlen an. Im letzten Migliedermagazin, Ausgabe 107, stellten sich der/die zu
wählende/n Kandidat/Kandidatinnen vor.

Ein Dankeschön für die konstruktive Zusammenarbeit
auch an die Vorstandsmitglieder, die aus dem Vorstand
ausgeschieden sind. Ihnen und Ihren Familien wünschen
wir alles Gute.

Die erste Vorsitzende, Frau **Dorit-Gisela Schmücker**, die
dem Verband seit den Wahlen 2013 vorsteht, wurde in
ihrem Amt bestätigt.

Frau **Andrea Lamb** steht ab sofort als 2. Vorsitzende zur
Verfügung und löst damit Herrn **Stefan Wehr** ab, der
weiterhin den Vorstand als Mitglied und Protokollführer
unterstützt.

Frau **Türkan Yildizhan** begrüßen wir als neues Vorstands-
mitglied recht herzlich in unseren Reihen.

Frau **Annette Groß** sowie Frau **Birgit Sowa** stehen als
Vorstandsmitglieder nicht mehr zur Verfügung, unter-
stützen aber weiterhin unseren Verband.

Der Vorstand bedankt sich für das in den letzten
Jahren entgegengebrachte Vertrauen und wird
auch weiterhin mit ganzem Einsatz sein Ehrenamt
ausführen.

3

SKINCARE PROTECT mit PHAGE TECHNOLOGY

NEURODERMITIS? JUCKT MICH NICHT!

Probiotische Pflege bei empfindlicher, trockener oder
zu Neurodermitis und Rosacea neigender Haut

10% Rabatt
Code: Nev21
www.sanubiom.com

SANUBIOM
MICROBIAL BALANCE

Durch Mitarbeiterinnen unserer Geschäftsstelle
erhalten Sie, in Zusammenarbeit mit dem Labor
enetrosan®, bzgl. Ihrer Stuhluntersuchung eine
Therapieempfehlung. Bitte teilen Sie uns deshalb
immer, gerne per E-Mail, Ihre aktuellen Beschwerden
und evtl. vorhandenen Unverträglichkeiten mit.
Nur so ist es uns möglich, eine Ihren Bedürfnissen
angepasste Therapieempfehlung zu erstellen.

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit

ANGST SPRITZEN ÜBERWINDEN

Schritt für Schritt zu mehr Gelassenheit

Viele Menschen kennen es: Schon der Gedanke an eine Spritze lässt das Herz schneller schlagen, die Hände werden feucht und man möchte am liebsten den Raum verlassen. Die Angst vor Spritzen - auch Trypanophobie genannt - ist weiter verbreitet, als man denkt. Schätzungen zufolge betrifft sie rund 10 bis 20 % der Bevölkerung. Besonders Kinder, aber auch viele Erwachsene haben damit zu kämpfen.

Die gute Nachricht: Mit der richtigen Vorbereitung, einfachen Entspannungstechniken und etwas Unterstützung lässt sich die Angst deutlich verringern.

Warum Spritzen so wichtig sind

Spritzen spielen in der modernen Medizin eine zentrale Rolle - sowohl in der Behandlung als auch in der Diagnose.

Sie kommen zum Beispiel bei Impfungen, Schmerzbehandlungen oder Hormontherapien zum Einsatz. Auch Medikamente gegen Autoimmunerkrankungen oder Chemotherapien werden häufig gespritzt, weil sie dann besonders schnell und gezielt wirken.

In der kostenlosen selpers-Schulung „Angst vor Spritzen überwinden“ finden Sie ausführliche Informationen, Übungen und Videos, die Sie Schritt für Schritt begleiten.



Hier geht es zur Schulung:
<https://selpers.com/therapie/angst-vor-spritzen-ueberwinden/>

VOR TZEHN

TIPP:

In der kostenlosen selpers-Schulung „Angst vor Spritzen überwinden“ finden Sie ausführliche Informationen, Übungen und Videos, die Sie Schritt für Schritt begleiten.

Anders als Tabletten gelangen injizierte Medikamente direkt ins Blut oder Gewebe – die Wirkung tritt rasch ein. Das ist etwa bei starken Schmerzen, Infektionen oder Notfällen entscheidend.

Auch Blutabnahmen oder die Entnahme von anderen Körperflüssigkeiten für Untersuchungen erfolgen mit Spritzen – sie helfen also nicht nur bei der Behandlung, sondern auch bei der Diagnose von Erkrankungen.

Was hinter der Spritzenangst steckt

Die Angst vor Spritzen kann viele Ursachen haben. Manche Menschen haben in der Vergangenheit eine unangenehme Erfahrung gemacht, andere reagieren empfindlich auf Schmerzen oder den Kontrollverlust während einer Injektion. Auch das Beobachten von Angst in der Familie kann die eigene Reaktion beeinflussen.

Häufig kommt es zu körperlichen Symptomen wie Herzklopfen, Zittern oder Schwindel, oder auch einem Gefühl der Hilflosigkeit. Manche Betroffene vermeiden Arzttermine oder wichtige Behandlungen – aus Angst vor der Situation.

Das ist völlig verständlich und kein Grund, sich zu schämen. Ärzt:innen und Pflegepersonal begegnen dieser Angst regelmäßig und können unterstützend helfen.

Was wirklich hilft

Die Angst vor Spritzen lässt sich mit verschiedenen Strategien Schritt für Schritt verringern. Wichtig ist, sich selbst ernst zu nehmen und offen mit dem medizinischen Team zu sprechen.

1. OFFEN ANSPRECHEN

Teilen Sie Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder dem Pflegepersonal mit, dass Sie Angst vor Spritzen haben. So kann man sich auf Ihre Bedürfnisse einstellen – etwa, indem die Behandlung in Ruhe erklärt wird oder kleine Pausen möglich sind.

Beispiel: „Ich habe Angst vor Spritzen und wäre dankbar, wenn Sie mir jeden Schritt kurz erklären.“

www.oceanwell.de/Spezialpflege

OCEANWELL oceanwell
BIOMARINE Care Now!
CELLSUPPORT

Therapiebegleitende Pflege zur Stärkung der Haut – Naturkosmetik mit Algen-Wirkstoffen und natürlichem Meerwasser.



 Gutscheincode: Spezialpflege25
10 € GESCHENKT!

  parfümfrei

oceanwell oceanwell

2

Ablenkung nutzen

Musik hören, ein Video ansehen oder sich mit jemandem unterhalten hilft, die Aufmerksamkeit weg von der Spritze zu lenken. Auch Stress- oder Massagebälle können hilfreich sein.

3

Entspannungstechniken anwenden

Atmen Sie bewusst tief ein und aus. Das senkt den Puls und beruhigt den Körper.

Eine einfache Atemübung:

- Legen Sie eine Hand auf den Bauch, eine auf die Brust.
- Atmen Sie langsam durch die Nase ein und zählen Sie bis vier.
- Halten Sie kurz inne.
- Atmen Sie durch den Mund wieder aus und zählen Sie bis sechs.

Diese Übung fünf- bis zehnmal wiederholen – schon wenige Atemzüge können helfen, die Angst zu verringern.

4

Kühlen oder betäuben

Eine betäubende Creme oder ein kühlendes Pflaster kann die Einstichstelle unempfindlicher machen.

Fragen Sie Ihr medizinisches Team danach – solche Produkte sind besonders für Kinder oder sehr ängstliche Menschen geeignet.

5

Sich belohnen

Nach der Spritze dürfen Sie stolz auf sich sein! Eine kleine Belohnung – ein Spaziergang, ein gutes Essen oder ein Treffen mit Freunden – verknüpft die Erfahrung mit etwas Positivem.

Wie man sich mental vorbereitet

Oft hilft es, sich gedanklich auf die Situation einzustellen. Informieren Sie sich, warum die Injektion notwendig ist und welchen Nutzen sie für Ihre Gesundheit hat.

Statt „Das wird schlimm“ können Sie sich bewusst sagen: „Ich schaffe das.“ Eine positive Haltung stärkt das Gefühl von Kontrolle.

Wenn Sie möchten, kann Sie auch eine vertraute Person begleiten – das gibt zusätzliche Sicherheit.

Zur Beruhigung hilft eine kleine Visualisierungsübung:

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Sie sich wohlfühlen – vielleicht am Meer, im Wald oder auf einer Wiese. Bleiben Sie in Gedanken an diesem Ort, während Sie ruhig atmen.

Sich selbst spritzen - mehr Selbstbestimmung im Alltag

Viele Menschen müssen regelmäßig Medikamente spritzen – etwa bei Diabetes, Autoimmunerkrankungen oder nach Operationen zur Thrombosevorbeugung. Nach einer Einschulung durch medizinisches Fachpersonal können Patient:innen lernen, sich ihre Spritzen selbst zu verabreichen.

Das hat Vorteile:

- **Flexibilität:** Die Injektion kann zu einem passenden Zeitpunkt erfolgen.
- **Zeitersparnis:** Kein Arztbesuch für jede Dosis nötig.
- **Sicherheit:** Man weiß, wie es funktioniert, und verliert die Scheu.

Bei Notfallmedikamenten, etwa einem Adrenalin-Autoinjektor, kann die Selbstanwendung sogar lebensrettend sein.

Tipps für Eltern - wenn Kinder Angst vor Spritzen haben

Kinder reagieren besonders sensibel auf neue oder unangenehme Situationen. Wichtig ist, ihnen ehrlich, aber kindgerecht zu erklären, was passiert und warum die Spritze wichtig ist.

- **Ablenkung** durch ein Lieblingsspielzeug oder eine Geschichte hilft ebenso wie das gemeinsame Atmen oder ein Kuscheltier zur Beruhigung.
- **Nach der Spritze** dürfen Sie Ihr Kind loben oder ihm eine kleine Belohnung geben – so wird das Erlebnis positiv abgeschlossen.
- **Ein Betäubungspflaster** kann zusätzlich helfen, den Schmerz zu reduzieren.

Wann professionelle Hilfe sinnvoll ist

Wenn die Angst so stark ist, dass Arztbesuche oder wichtige Behandlungen vermieden werden, ist es ratsam, psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. In einer Verhaltenstherapie kann man Schritt für Schritt lernen, die Angst zu verstehen und zu kontrollieren – oft mit sehr guten Ergebnissen.

Fazit

Die Angst vor Spritzen ist nichts Ungewöhnliches – und sie ist überwindbar.

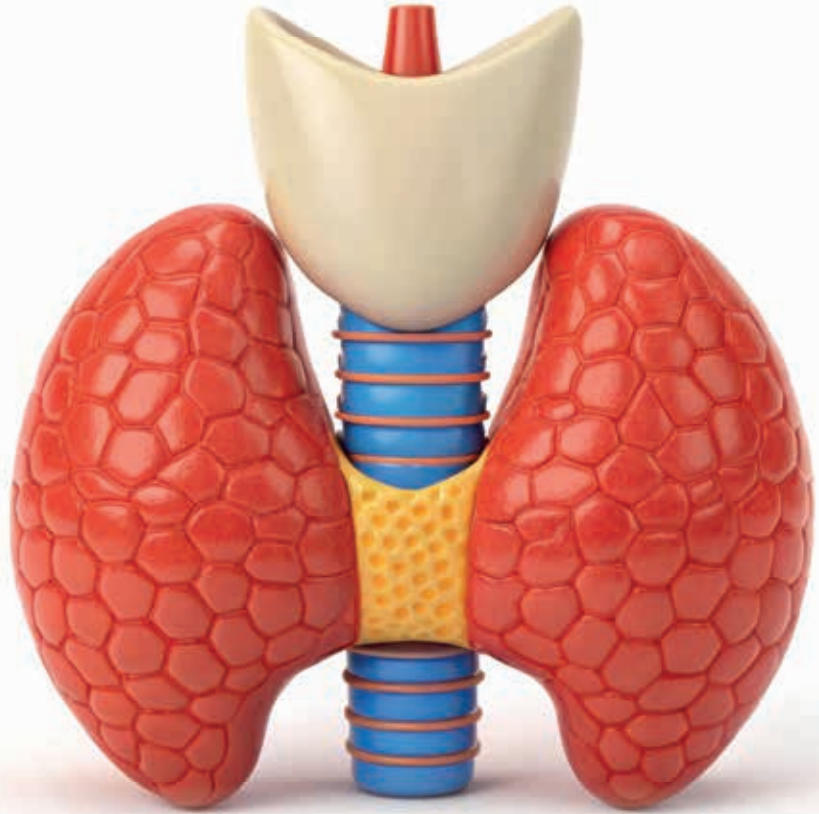
Mit Geduld, Verständnis und den richtigen Techniken kann jeder lernen, besser damit umzugehen.

Sprechen Sie offen über Ihre Ängste, nutzen Sie kleine Hilfsmittel und gönnen Sie sich danach einen Moment des Stolzes.

Denn jede überstandene Spritze ist ein kleiner Sieg – für Ihre Gesundheit und für Ihr Selbstvertrauen.

Schilddrüsenfehlfunktion und Hashimoto anders behandeln

Die Prävalenz von Schilddrüsenerkrankungen in Deutschland ist hoch, wobei Frauen häufiger betroffen sind als Männer. Hashimoto-Thyreoiditis ist die häufigste Form der Autoimmuntyreoiditis und betrifft etwa 5% der Bevölkerung. Diese chronische Erkrankung führt oft zu einer Hypothyreose, da das Immunsystem die Schilddrüse angreift und zerstört.



Hyperthyreose hingegen ist seltener, kann aber durch verschiedene Erkrankungen wie Morbus Basedow oder durch Schilddrüsenknoten verursacht werden. Die Symptome von Schilddrüsenerkrankungen können sehr unterschiedlich sein und reichen von Müdigkeit, Gewichtszunahme und Depression bei **Hypothyreose** bis hin zu Gewichtsverlust, Herzrasen und Nervosität bei **Hyperthyreose**.

Die Diagnose von Schilddrüsenerkrankungen erfolgt meist durch eine Kombination aus Anamnese, körperlicher Untersuchung, Blut-

untersuchungen zur Bestimmung der Schilddrüsenhormone und Ultraschall der Schilddrüse. In einigen Fällen können auch spezielle Tests wie **Szintigraphie** oder **Feinnadelbiopsie** erforderlich sein.

Ein frühzeitiges Erkennen und eine adäquate Behandlung sind entscheidend, um die Lebensqualität der Patient*innen zu verbessern und mögliche Komplikationen zu vermeiden. Daher ist es wichtig, bei Verdacht auf eine Schilddrüsenerkrankung ärztlichen Rat einzuholen und regelmäßig zu Kontrolluntersuchungen zu gehen.

Der kanadische Arzt Dr. med. Datis Kharrazian beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den ursächlichen Faktoren einer Schilddrüsenerkrankung und behandelt seine Patienten in den meisten Fällen mit natürlichen Präparaten, Ernährungstherapie und gezielt eingesetzten Nährstoffen. Seine Forschungsarbeiten belegen sechs Muster der Schilddrüsenunterfunktion. Des Weiteren zeigt er einen immunologischen Therapieansatz bei Hashimoto Thyreoiditis auf, welcher durch die Arbeiten von Therapeuten der „Medizinischen Gesellschaft für Mikroimmuntherapie“ gestützt und weiterentwickelt wurde. →

Wir unterscheiden sechs Muster der Schilddrüsenunterfunktion:

- Primäre Hypothyreose
- Sekundäre Hypothyreose aufgrund einer Hypophysenunterfunktion
- Konversionsstörung mit unzureichender Umwandlung von T4 in T3
- T3-Erhöhung in Kombination mit TNG-Mangel
- TBG-Überschuß
- Schilddrüsenhormonresistenz

Der Stoffwechsel der Schilddrüse

Für den Stoffwechsel der Schilddrüse spielen mehrere Organe unseres Körpers eine wichtige Rolle. Alle diese Organe mit ihren Funktionen und Aufgaben müssen in der Beurteilung der Funktion der Schilddrüse miteinbezogen und in der regulierenden Therapie berücksichtigt werden.

Das erste Organ, welches eine wichtige Rolle spielt, ist der **Hypothalamus** im Gehirn. Von dort wird das Hormon *Thyreoliberin* an die **Hypophyse** gesendet. Daraufhin schüttet die **Hypophyse** das Hormon *Thyreotropin* (TSH) aus, welches nun in der **Schilddrüse** das Enzym *Thyreoperoxidase* stimuliert, um aus Jod die Hormone *T4* zu *T3* zu katalysieren. Der Anteil von *T4* in der Schilddrüse beträgt 93%, der von *T3* 7%. Über das Blut gelangen die Schilddrüsenhormone in die **Leber** und dort werden 60% des *T4* in *T3* umgewandelt. Weitere 20% werden im **Darm** aktiv, vorausgesetzt, es sind ausreichend gesunde Darmbakterien vorhanden. Dies bedeutet: die normale Aktivität der Schilddrüsenhormone hängt zu 20% davon ab, ob die **Darmflora** intakt ist. Antibiotikatherapien können nachgewiesenermaßen die Darmflora empfindlich stören bzw. verändern und damit die Aktivität der Schilddrüse erheblich beeinträchtigen.

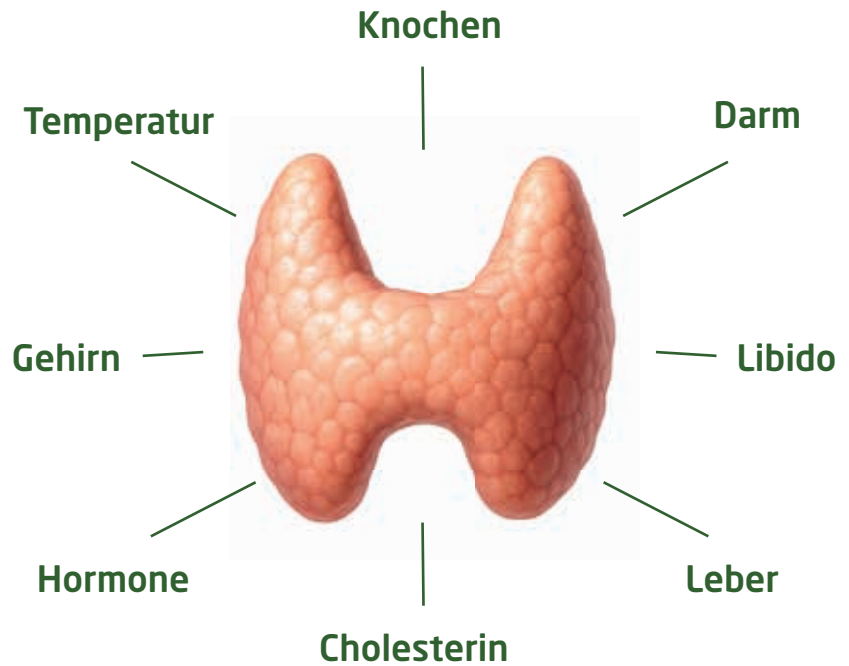


Abbildung 1: Organe, die von der Schilddrüsenfunktion profitieren.

Die Schilddrüse: Symptome und Hinweise

Dies sind die häufigsten Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion:

- Müdigkeit
- Gewichtszunahme
- Morgendliche Kopfschmerzen
- Depression
- Verstopfung
- Kälteüberempfindlichkeit
- Kreislaufschwäche
- Taubheitsgefühl in Händen und Füßen
- Muskelkrämpfe in Ruhe
- Infektanfälligkeit
- Langsame Wundheilung
- Hohes Schlafbedürfnis
- Zu wenig Magensäure
- Juckende, trockene Haut
- Trockenes, sprödes Haar
- Haarausfall
- Niedrige Körpertemperatur
- Ödeme
- Gesichtsschwellungen
- Verlust des äußeren Drittels der Augenbrauen

Weitere Symptome der Autoimmunerkrankung Hashimoto Thyreoiditis:

- Herzrasen
- Innerliches Zittern
- Erhöhter Ruhepuls
- Nervosität
- Emotionaler Stress
- Schlafstörungen
- Nachtschweiß
- Erschwerte Gewichtszunahme

Eine Besonderheit der Schilddrüsen-erkrankung ist Hashimoto Thyreoiditis. Hier handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse. Aufgrund chronischer Entzündungen in der Schilddrüse wird das Organ im Laufe der Zeit immer mehr in seiner Funktion eingeschränkt und schließlich zerstört. Häufige Verursacher einer Autoimmunität in der Schilddrüse sind reaktivierte Erreger wie z.B. *Ebstein-Barr-Virus*, *Yersinia enterocolitica*, aber auch *Borrelia*. Dazu gehören Assoziationen zum HLA-System über die HLAs A1, B7 und DR3 und der entsprechende Nachweis von Thyreoidea-Peroxidase-Antikörper, In seltenen Fällen sind auch Antikörper gegen Thyreoglobulin und TSH-Rezeptor nachweisbar.

Das HLA-System (Human Leukozyt Antigen) spielt eine wichtige Rolle bei der Immunerkennung und -reaktion des Körpers. Es handelt sich um eine Gruppe von Genen, die Proteine kodieren, welche auf der Oberfläche von Zellen präsentiert werden. Diese Proteine sind entscheidend dafür, das körpereigene Immunsystem von fremden Substanzen zu unterscheiden. Bei Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto Thyreoiditis können bestimmte HLA-Typen, wie HLA-A1, HLA-B7 und HLA-DR3, eine genetische Prädisposition für die Entwicklung der Krankheit darstellen. Das bedeutet, dass Personen mit diesen spezifischen HLA-Merkmalen ein erhöhtes Risiko haben, an Hashimoto Thyreoiditis zu erkranken.



1. Primäre Hypothyreose

Erkennt die Hypophyse, dass die Schilddrüse nicht richtig arbeitet, schüttet sie zusätzliches TSH aus und treibt sie zu mehr Leistung an. Die primäre Hypothyreose ist eine echte Funktionsstörung der Schilddrüse und lässt sich als einzige erfolgreich mit Thyroxin behandeln, vorausgesetzt, es handelt sich nicht um Hashimoto Thyreoiditis. Durch Ernährungstherapie kann sie erfolgreich behandelt werden und die Thyroxingabe reduziert oder abgesetzt werden.

Blutwerte:

- TSH erhöht
- T4 normal oder erniedrigt
- T3 normal oder erniedrigt

2. Sekundäre Hypothyreose aufgrund einer Unterfunktion der Hypophyse

Chronische Stressfaktoren erschöpfen die Hypophyse. Infolgedessen ist die Hypophyse nicht mehr in der Lage ausreichend TSH freizusetzen. Mit anderen Worten, die Schilddrüse kann wohl gesund sein, aber niemand signalisiert ihr, dass sie an ihre Arbeit gehen soll, weil die Hypophyse ihrer Arbeit nicht nachkommt.

Ein hektischer Lebensstil, schlechte Ernährung, zu wenig Schlaf, zu viel Koffein, chronische Entzündungen und virale oder bakterielle Infektionen sind die Faktoren, welche die Nebenniere, die Hypophyse erschöpfen und die Schilddrüsenfunktion schwächen.

Blutwerte:

- TSH niedriger als 1,5
- T4 normal oder erniedrigt
- T3 normal oder erniedrigt

Therapieansatz:

- Glandula thyroidea
- Glandula hypophysis
- NNR-Komplex
- Nährstoffe
- Konversionsstörung mit unzureichender Umwandlung von T4 in T3

Diese Störung ist gekennzeichnet durch eine chronische Nebennierenschwäche und eine Überproduktion des in den Nebennieren produzierten Hormons Cortisol. Cortisol verhindert in diesem Fall die Umwandlung von T4 in das stoffwechsellaktive T3.

Dahinter verbergen sich oft chronische Infektionen oder Entzündungen und es kommt zur Schädigung der Zellmembran.

Blutwerte:

- TSH normal
- T4 normal
- T3 erniedrigt
- Erregerserologie positiv

Therapieansatz:

- Präparate mit Glutathion und Superoxid-Dismutase
- Phosphatidylserin
- Mikroimmuntherapie

3. T3-Erhöpfung in Kombination mit TBG-Mangel

Diese Funktionsstörung tritt auf, wenn Frauen erhöhte Testosteronwerte zeigen, da zu viel T4 in T3 umgewandelt wird. Auch wird zu wenig Thyroxin-bindendes-Globulin (TBG) gebildet.

Auch leiden viele dieser Frauen an einem polyzystischen Ovarialsyndrom* und einer Insulinresistenz.

Kann die Insulinresistenz rückgängig gemacht werden, bilden sich die Unterfunktionssymptome zurück.

Blutwerte:

- TSH normal
- T4 normal
- T3 erhöht

Therapieansatz:

- Ernährungstherapie
- Leberentgiftungsprogramm
- Nährstoffe

** häufige Hormonstörung bei Frauen im gebärfähigen Alter*

...lesen Sie weiter auf der nächsten Seite. →

4. TBG-Überschuss

Unter der Einnahme der Pille oder einer Östrogen-Ersatztherapie bildet der Körper zu viel Thyroxin-bindendes-Globulin. Dadurch stehen zu wenige Schilddrüsenhormone der Zelle zur Verfügung. Befreit man den Körper vor überschüssigem Östrogen, verbessert man die Schilddrüsenunterfunktion.

Blutwerte:

- TSH normal
- Ft4 normal
- Ft3 erniedrigt
- Östrogen erhöht

Therapieansatz:

- MSM
- N-Acetyl-L-Cystein
- Phosphatidylcholin
- DHEA

5. Schilddrüsenhormon-Resistenz

Obwohl Hypophyse und Schilddrüse normal funktionieren, gelangt nicht genügend Schilddrüsenhormon in die Zellen. Oft steigt der Cortisol-Spiegel an. Auch der Homocysteinspiegel ist meist erhöht.

Blutwerte:

- TSH normal
- Ft4 normal
- Ft3 normal
- Cortisol erhöht
- Homocystein erhöht

Therapieansatz:

- Ernährungstherapie
- Nargino Bon plus
- PS Bon
- Mikroimmuntherapie

6. Hashimoto Thyreoiditis

Hashimoto Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem die Schilddrüse angreift und chronische Entzündungen verursacht. Man beobachtet im zellulären Immunprofil Auffälligkeiten bei B + T-Lymphozyten, bei natürlichen Killerzellen, sowie Interleukin 4.

Dies kann zu einer Unterfunktion der Schilddrüse führen, was wiederum den Stoffwechsel und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen kann. Die Diagnose erfolgt häufig durch Bluttests, die erhöhte Antikörper (MAK, TAK, TRAK) gegen das Schilddrüsengewebe nachweisen. Ebenso müssen Antikörper gegen bestimmte Erreger kontrolliert werden. Eine Typisierung der HLA-Klassen I + II hilft bei der genauen Diagnosestellung, auch um den richtigen Therapieansatz zu finden.

Die Behandlung umfasst in der Regel eine Hormontherapie sowie unterstützende Maßnahmen wie Ernährungsanpassungen und Mikronährstoffsupplementierung, um die Symptome zu lindern und den Hormonhaushalt zu stabilisieren. Eine wichtige Besonderheit in der Ernährung bei Patienten mit Hashimoto Thyreoiditis liegt darin, dass Antikörper des Immunsystems Gluten markieren, um es abzubauen, stimulieren aber gleichzeitig die Bildung von Antikörper gegen die Schilddrüse. Jedes Mal, wenn Gluten aufgenommen wird, löst das Immunsystem nicht nur einen Angriff auf das Gluten aus, sondern auch auf die Schilddrüse und andere Organe.

(Dr. med. Datis Kharrazian)

Blutwerte:

- TSH die Werte springen oft hin und her, mal erhöht, mal erniedrigt, mal normal
- Ft4 normal
- Ft3 normal

- MAK nachweisbar
- TRAK manchmal nachweisbar
- TAK manchmal nachweisbar
- Immunstatus auffällig
- Serumproteinprofil auffällig
- Erreger nachweisbar
- HLAs für Hashimotoassoziation nachweisbar

Therapieansatz:

- Ernährungstherapie
- Mikroimmuntherapie
- Hashimoto vitalis
- HLA-Therapie

ZUSAMMENFASSUNG

Die Schilddrüse ist ein kleines, schmetterlingsförmiges Organ im vorderen Halsbereich, das lebensnotwendige Hormone produziert. Diese Hormone, hauptsächlich Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3), spielen eine Schlüsselrolle bei der Regulation des Stoffwechsels. Sie beeinflussen den Energieverbrauch des Körpers, steuern das Wachstum und die Entwicklung, unterstützen die Herz- und Muskelarbeit und tragen zur Funktion des Nervensystems bei. Darüber hinaus haben sie einen wesentlichen Einfluss auf die Körpertemperatur und den Cholesterinspiegel. Eine gut funktionierende Schilddrüse ist daher entscheidend für das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit.



Wolfgang Spiller
Heilpraktiker
Villingen-Schwenningen

Warum Allergien geschlechtsspezifisch verlaufen

Erstveröffentlichung Allergieinformationsdienst

Geschlechtsspezifische hormonelle Schwankungen beeinflussen das Immunsystem und damit auch die Entstehung und Ausprägung von Allergien. Bis zur Pubertät sind Jungen häufiger von Allergien betroffen, im Erwachsenenalter haben mehr Frauen als Männer eine allergische Erkrankung wie Asthma oder Neurodermitis.

Der Grund: Geschlechtshormone wie Östrogene und Androgene verändern Immunreaktionen, indem sie bestimmte Zell-Typen des Immunsystems, die Produktion von Antikörpern und Entzündungsreaktionen beeinflussen.

Allergien nehmen zu - welche Rolle spielen Hormone?

Weltweit haben 400 Millionen Menschen eine allergische Rhinitis (allergischer Schnupfen), 300 Millionen Asthma, 200 bis 250 Millionen eine Nahrungsmittelallergien und etwa zehn Prozent der Weltbevölkerung sind von Arzneimittelallergien betroffen. Forschende vermuten, dass genetische Faktoren, Umweltbedingungen, das Mikrobiom, die Ernährung und geschlechtsspezifische Einflüsse wie Hormone eine wichtige Rolle spielen.

Weibliche und männliche Geschlechtshormone wirken unterschiedlich

Forschende nahmen Zusammenhänge von Geschlechtshormonen und allergischen Erkrankungen genauer unter die Lupe und bestätigten folgende Beobachtungen: Östrogene verstärken die Immunantwort und können allergische Erkrankungen verschlimmern, während Androgene und Progesteron eher hemmend wirken. Zudem gibt es aber auch seltene hormoninduzierte Allergien, die durch Schwangerschaft, Verhütungsmittel oder Hormontherapien ausgelöst werden können: Eine Progesteron-Hypersensitivität kann beispielsweise zu Hautreaktionen und Anaphylaxie führen.

Neue Erkenntnisse für Therapien

Die Behandlung hormonbedingter Allergien umfasst Antikörpertherapien wie Omalizumab und anti-entzündliche Medikamente. Testosteron-Ersatztherapien zeigen positive Effekte bei Männern mit Allergie, während Östrogene in der Hormonersatztherapie Asthma verschlimmern können. Weitere Forschung ist erforderlich, um den Einfluss von Genetik, Epigenetik und Umweltfaktoren besser zu verstehen und gezielte Behandlungen zu

Quelle:

Alberto Gutierrez-Brito J. et al.: Sex hormones and allergies: exploring the gender differences in immune responses. Front. Allergy

11



Glücksgriffe
MASSAGEÖLE

Ideale Pflege für Ihre Haut!
Diese Öle und Balsame bringen die Berührung in Fluss, nähren die Haut und sammeln den Geist in entspannter Lebendigkeit.

Höchste Qualität und wohltuend im Duft!

Waldatem
Weißtanne & Douglasie
150 ml

Ruhe
Lavendel
150 ml

Harmoniet
Rose & Sandelholz

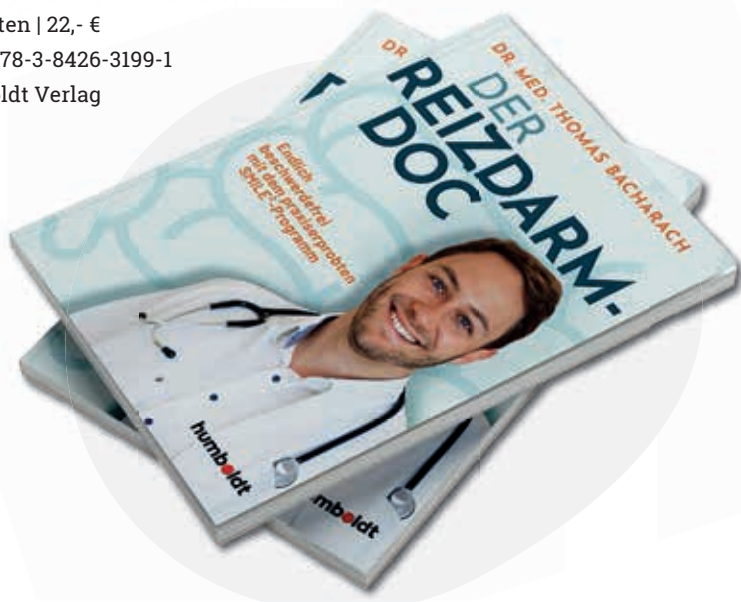
Viele weitere Produkte im Onlineshop:
www.mittelzumleben.de



DER REIZDARM-DOC

Endlich beschwerdefrei mit dem praxisorientierten SMILE²-Programm

192 Seiten | 22,- €
ISBN: 978-3-8426-3199-1
Humboldt Verlag



Auszug aus dem Buch:

- In Deutschland leiden etwa 9 bis 10 Millionen Menschen unter dem Reizdarmsyndrom
- Der Ratgeber kombiniert persönliche Erfahrung, Fachwissen und Studienergebnisse zu einem Programm, das wirklich funktioniert
- Inhalte, die aufklären, Mut machen und mit praktischen Ratschlägen bei Reizdarm-Beschwerden

Reizdarm in den Griff bekommen mit dem SMILE²-Konzept

Reizdarm-Doc Thomas Bacharach kennt den Leidensdruck von Reizdarm-Patienten nur zu gut – er selbst lebt seit seiner Kindheit mit der Krankheit und hat sie heute gut im Griff. In seinem Ratgeber stellt er dir sein ganzheitliches SMILE²-Programm vor, das auf sechs Säulen basiert: Schlaf, Mikrobiom, Integration, Laufen, Ernährung und Emotionen. Mit praktischen Tipps und fundiertem Wissen zeigt er dir, wie du dir Stück für Stück die Kontrolle über deinen Darm und damit die Freiheit über dein Leben zurückholst.

INTERVIEW

mit Dr. med. Thomas Bacharach

Was hat Sie bewogen, diesen Ratgeber zu schreiben?

Ich litt selbst in meiner Kindheit und Jugend unter dem Reizdarmsyndrom und kenne die belastenden Beschwerden meiner Patienten aus den letzten zehn Jahren. Im klassischen System gibt es wenig Raum und Unterstützung dafür. Daher freue ich mich, mein Wissen auf diesem Weg teilen zu können.

Wie diagnostiziert man Reizdarm?

Als Ausschlussdiagnose müssen viele andere infrage kommende Erkrankungen ausgeschlossen werden. Am Anfang steht natürlich ein ausführliches Gespräch. Ein Ultraschall, Laboruntersuchungen und in vielen Fällen eine Magen- und Darmspiegelung helfen hier sehr viel weiter. Wenn es weiter-

hin unklar bleibt, gibt es die Möglichkeit, mit Atem- und Stuhltests nach weiteren Erkrankungen zu suchen.

Was sind typische Symptome?

Klassisch leiden die Betroffenen unter veränderten Stuhlgängen. Durchfall, Verstopfung oder ein Mix

daraus sind sehr häufig. Daneben kommt es oft zu Bauchschmerzen, und viele geben auch an, unter Luft im Bauch zu leiden.

Vor welchen Herausforderungen steht man bei der Diagnose Reizdarm?

Da wir sie nur indirekt als Ausschlussdiagnose stellen können, ist die Diagnosestellung zum Teil aufwendig, langwierig und wenig befriedigend. Nur zu wissen, was es alles nicht ist, macht nur bedingt glücklich. Wenn die Diagnose steht, bleiben nur wenige wirkliche Optionen, um langfristig Hilfe zu bekommen.

Wofür steht SMILE²?

SMILE² steht für einen multimodalen Ansatz, um Darm-Geplagte zu unterstützen. **S** steht für Schlaf, **M** für Mikrobiom (unsere Darmbakterien), **I** für Integrativ, **L** für Laufen und Bewegung, und zweimal **E** für Ernährung und Emotionen.

Was ist das SMILE²-Programm zur Darmgesundheit und welche Ziele verfolgt es?

Beim Reizdarmsyndrom gibt es nicht das eine Problem, das behandelt werden muss, sondern wir müssen von unterschiedlichen Seiten ansetzen. Vieles davon kann jeder selbst umsetzen, der Therapeut ist hier eher Berater. So lassen sich ein guter Tag-Nacht-Rhythmus mit regenerativem Schlaf und ausreichend Bewegung nur eigenständig umsetzen. Das Wissen dafür steckt im SMILE²-Programm. Wenn dies Stück für Stück umgesetzt wird, erlebe ich häufig einen deutlichen Aufwärtstrend bei den Verdauungsbeschwerden.

Welche Bedeutung hat unsere Verdauung?

Unser Darm und die Verdauung sind zentral für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Ohne eine funk-

tionierende Verdauung wird unser Körper nur unzureichend versorgt. Zudem stellt der Darm die größte Kontaktfläche mit unserer Umwelt dar. Das führt dazu, dass auch hier unser Immunsystem trainiert wird. Ist die Darmbarriere hingegen durchlässig, spricht man vom Leaky-Gut-Syndrom, bei dem in vielen Fällen eine unterschwellige Entzündung im Darm entsteht.

Wie wichtig ist das vegetative Nervensystem?

Über die Jahre ist bei mir das vegetative Nervensystem immer weiter in den Vordergrund gerückt. Als unterbewusstes Nervensystem sind uns Anspannung und Stress hier oft nicht bewusst, allerdings ist es der „Dirigent“ der Verdauung. Wenn es aus dem Takt gerät, kann unsere Verdauung nicht optimal arbeiten. Unsere moderne Welt mit ihren vielfältigen Herausforderungen und ihrer Schnelligkeit führt leider bei vielen zu einer Fehlregulation.

Welche Bedeutung kommt der Darm-Hirn-Achse zu?

Die Kommunikation zwischen Darm und Gehirn ist bei der Entstehung des Reizdarmsyndroms entscheidend – so entscheidend, dass das Reizdarmsyndrom als Erkrankung der Darm-Hirn-Achse bezeichnet wurde. Was viele nicht wissen: Von zehn Impulsen gehen neun von unserem Darm ins Gehirn und nicht umgekehrt.

Der Einfluss des Mikrobioms auf die Gesundheit ist von großer Bedeutung – ist das richtig?

Über die letzten Jahre haben wir immer mehr erfahren, dass unsere Darmmitbewohner einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit haben können. Von Übergewicht und Diabetes bis zu Parkinson und Alzheimer kann der Grundstein in den Bakterien liegen.

Welche Bakterien in unserem Darm haben eine entscheidende Rolle für das Immunsystem und die Gesundheit?

Die bekanntesten Vertreter sind Bifido- und Laktobazillen, die besonders positiv auf die Darmbarriere und das Immunsystem wirken. Sie fühlen sich in unserem Darm bei einer ballaststoffreichen, bunten Pflanzenauswahl in unserer Nahrung am wohlsten und lieben abgekühlten Kartoffelsalat und Reis.

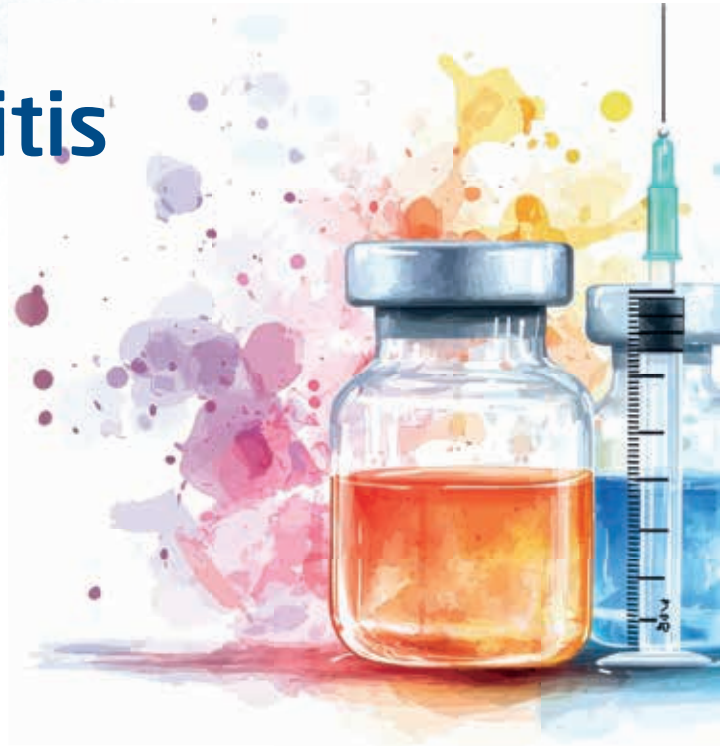
Wir danken für das Gespräch.



Dr. med. Thomas Bacharach ist Allgemeinarzt mit dem Schwerpunkt funktionelle Magen-Darm-Beschwerden. In seiner Kindheit waren Bauchschmerzen seine ständigen Begleiter. Durch seine persönliche Betroffenheit kann er die Herausforderungen seiner Patienten besonders gut nachvollziehen und kombiniert medizinisches Wissen mit praxisnahen Lösungsansätzen. Thomas Bacharach ist Gründer der SIBO-Academy® und Host des erfolgreichen Podcast „Darm mit Aussicht“, in dem er über Themen rund um die Darmgesundheit spricht.

Behandlung der atopischen Dermatitis (Neurodermitis) mit Nemolizumab

Dr. Svenja Royeck und Prof. Sonja Ständer



14

Dr. Svenja Royeck und Prof. Dr. Sonja Ständer

Sektion Pruritusmedizin (PruMed) der Klinik für Hautkrankheiten
Kompetenzzentrum Chronischer Pruritus (KCP)
Universitätsklinikum Münster (UKM)

Systemische Behandlung der atopischen Dermatitis - Was gibt's Neues?

Die Therapielandschaft der atopischen Dermatitis (Neurodermitis) war noch nie so vielfältig und spannend wie aktuell. Patienten dürfen sich über neue, wirksame Behandlungsmöglichkeiten freuen, denn in den letzten Jahren wurden neue Systemtherapien der Wirkstoffklassen der Biologika und Januskinase-Inhibitoren (JAKi) zugelassen. Derzeit stehen für die Behandlung von erwachsenen Patienten mit mittelschwerer und schwerer atopischer Dermatitis vier Biologika (*Dupilumab*, *Tralokinumab*, *Lebrikizumab*, *Nemolizumab*) und drei Januskinase-Inhibitoren (*Baricitinib*, *Upadacitinib*, *Abrocitinib*) zur Verfügung. Kinder mit schwerer atopischer Dermatitis können ab dem 6. Lebensmonat mit einem Biologikum (*Dupilumab*) und ab dem 2. Lebensjahr mit einem JAKi (*Baricitinib*) behandelt werden. Im Februar 2025 wurde das Biologikum Nemolizumab durch die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) für Patienten mit mittelschwerer und schwerer atopischer Dermatitis bei Patienten ab dem 12. Lebensjahr zuge-

lassen, die für eine systemische Behandlung in Betracht kommen. Weiterhin wurde Nemolizumab zur Behandlung der mittelschweren und schweren *Prurigo nodularis* bei Erwachsenen zugelassen.

In Japan ist eine Behandlung von Pruritus (Juckreiz) bei atopischer Dermatitis mit Nemolizumab schon seit 2022 möglich. Hier wurde Nemolizumab im März bei nicht ausreichender Wirksamkeit bestehender Therapien für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren zugelassen.

Nemolizumab ist ein humanisierter, modifizierter monoklonaler IgG2-Antikörper mit etwa 144 kDa, der mittels rekombinanter DNA-Technologie in Säugerzellen hergestellt wird.

Wirkmechanismus von Nemolizumab

Bei vielen Patienten mit atopischer Dermatitis spielt das körpereigene Eiweiß Interleukin-31 (IL-31) eine entscheidende Rolle. IL-31 fördert den Juckreiz und verstärkt die Entzündung in der Haut. Nemolizumab ist ein Antikörper, der gezielt an eine Untereinheit des IL-31-Rezeptors bindet. Dadurch wird das Andocken von IL-31 verhindert, sodass die Weiterleitung des Juckreizes und von Entzündungsreizen unterbrochen wird. Dies sorgt dafür, dass Betroffene meist eine spürbare und schnelle Linderung des Juckreizes erleben und Entzündungen in der Haut zurückgehen.

Quellen: Ständer S. Atopic Dermatitis. *N Engl J Med.* 2021;384(12):1136-1143. doi:10.1056/NEJMra2023911

Müller S, Maintz L, Bieber T. Treatment of atopic dermatitis: Recently approved drugs and advanced clinical development programs.

Allergy. 2024;79(6):1501-1515. doi:10.1111/all.16009

Keam SJ. Nemolizumab: First Approval. *Drugs.* 2022;82(10):1143-1150. doi:10.1007/s40265-022-01741-z

Royeck S, Ständer S. Nemolizumab (Nemluvio®) for prurigo nodularis. *Trends Pharmacol Sci.* 2025;46(9):922-923. doi:10.1016/j.tips.2025.06.004

Silverberg JI, Wollenberg A, Reich A, et al. Nemolizumab with concomitant topical therapy in adolescents and adults with moderate-to-severe atopic dermatitis (ARCADIA 1 and ARCADIA 2): results from two replicate, double-blind, randomised controlled phase 3 trials. *Lancet.* 2024;404(10451):445-460. doi:10.1016/S0140-6736(24)01203-0



**SALT
HOUSE**
TOTES MEER

Anwendung

Nemolizumab wird als Injektion subcutan (unter die Haut) verabreicht. Die erste Applikation bei Patienten mit atopischer Dermatitis erfolgt mit 2 Injektionen à 30 mg (d. h., mit 60 mg). Anschließend wird eine Spritze (30 mg) alle 4 Wochen verabreicht. Nach einer Behandlungsdauer von 4 Monaten wird die Behandlung mit einer Spritze alle 8 Wochen fortgeführt, wenn ein klinisches Ansprechen, d.h., eine Besserung von Hautbefund und Pruritus, erzielt wurde. Sollte es nach 4 Monaten nicht zu einem klinischen Ansprechen gekommen sein, sollte ein Behandlungsabbruch evaluiert werden. Die Anwendung und Kontrolle sollten immer durch Fachpersonal erfolgen.

Wirksamkeit und Verträglichkeit

Wirksamkeit und Verträglichkeit von Nemolizumab wurden in zwei identischen doppelblinden, Placebo-kontrollierten Phase-III-Studien namens ARCADIA 1 und ARCADIA 2 untersucht, die zwischen 2019 und 2022 durchgeführt wurden. Es wurden 1728 Patienten (Jugendliche ≥ 12 Jahre und Erwachsene) eingeschlossen, von denen 1142 Studienteilnehmer Nemolizumab und eine Creme-therapie (topische Glukokortikoide bzw. Calcineurininhibitoren) und 586 Placebo und eine Cremetherapie erhielten. Nach 16 Wochen hatten deutlich mehr Patienten in der Nemolizumab-Gruppe einen erscheinungsfreien oder nahezu erscheinungsfreien Hautbefund als in der Placebo-Gruppe. Auch der Juckreiz besserte sich bereits innerhalb der ersten Behandlungswoche und eine Schlafverbesserung wurde bis zur 16. Behandlungswoche beobachtet. Die Spritzen-therapie war insgesamt gut verträglich. Zu den häufigsten möglichen Nebenwirkungen zählten Kopfschmerzen, lokale Reaktionen an der Einstichstelle, Verschlechterung der atopischen Dermatitis oder Ekzem und nummuläres* Ekzem. Sogenannte schwerwiegende Nebenwirkungen wurden bei 1 % der Patienten beobachtet (ARCADIA 2).

Fazit

Nemolizumab stellt als zielgerichtete Therapie eine vielversprechende Behandlungsoption für Patienten mit mittelschwerer und schwerer atopischer Dermatitis und starkem Juckreiz dar. Ob diese Behandlung individuell infrage kommt, entscheidet Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr Arzt in einem persönlichen Gespräch mit Ihnen.

* („nummulär“ bedeutet münzförmig)

Sanft zur Kopfhaut. Ideal für die ganze Familie.

Sensitives Shampoo mit naturreinen Totes Meer Mineralien.

Die milde Formel ist speziell für die tägliche Haarwäsche bei sensibler Kopfhaut entwickelt. Sie reinigt besonders schonend, ohne auszutrocknen und bewahrt die natürliche Hautschutzbarriere.

- auch als Basispflege für Hauttypen mit Neurodermitis und Schuppenflechte (Psoriasis)
- sehr gute Hautverträglichkeit
- dermatologisch bestätigt

Erhältlich bei
Rossmann, dm,
Müller, Globus und
amazon

salthouse.de

NEU



- neue Flasche für ein rundum gutes Gefühl
- aus 95 % recyceltem Kunststoff
- 100 % recycelbare Verpackung

SALTHOUSE – für eine gesunde Hautbalance



Auch ich habe dazu gelernt...

Eigentlich hatte ich die Diagnose CFS schon länger, wollte es aber nie war haben. Ich doch nicht, ich wusste bereits seit Jahren von meiner Duftstoffallergie und meinen Problemen gegenüber Chemikalien, Autoabgasen, Pestizide etc., also MCS. Meine Neurodermitis, Urtikaria und eine leichte Psoriasis hatte ich im Griff. Bereits vor Jahren war ich deshalb in Rötz in der Klinik und ernähre mich seitdem nahezu nach dem Rotationsprinzip.

16

Nahezu deshalb, weil ich mittlerweile auch mal ein Nahrungsmittel aus Tag 1 bis 4 ebenfalls am darauffolgenden Tag essen kann und vertrage. Danach achte ich darauf, dass es frühestens am dritten Tag danach wieder auf dem Speiseplan steht. Auch ab und zu ein Joghurteis mit Sahne klappt ganz gut. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass, wenn ich bewusst ein nicht so gut verträgliches Nahrungsmittel zu mir nehme, dann hält sich die Reaktion meines Körpers im Rahmen. Doch zurück zur Diagnose CFS. Ja, wenn ich so zurückblicke, dann erinnere ich mich an Situationen seit ca. 20 Jahren, wo ich nach einem Spaziergang in einem Café saß, den Kopf an die Schulter meiner Begleitung gelehnt und ein kurzes Nickerchen gemacht habe. Der Lärm um mich herum hatte mich nie gestört. Ich habe die zunehmende Erschöpfung immer in Verbindung mit meinem Alltag gebracht. Die Muskelschmerzen schob ich meinen körperlichen Einschränkungen zu. Ebenso auch auf die Aktivitäten im Alltag, mal im Garten gearbeitet, mal das ganze Haus geputzt, und, und... Geschlafen habe ich maximal vier Stunden in der Nacht. Da ich als Kind schon nicht viel Schlaf brauchte, war das für mich normal. Durch die Kurzschlafphasen am Tag, die sich mittlerweile häuften, fühlte ich mich immer fit genug. Doch kaum hatte ich mein Strickzeug oder ein Buch in der Hand, fielen mir die Augen für ca. 10 bis 15 Minuten zu. Die Phasen nahmen zu, ebenso die Muskel-, Gelenk- und Kopfschmerzen, die Konzentration ließ nach, die Energie fehlte...

So konnte es nicht weitergehen. Erneuter Aufenthalt in der Klinik. Dies hat mir die Augen geöffnet, dass auch ich in diesem Punkt zusätzlich auf meinen Körper hören sollte. Mittlerweile baue ich mehr Ruhephasen ein. Arbeiten, die man im Sitzen verrichten kann, auch so umzusetzen. Für den Garten habe ich mir Unterstützung gesucht. Die Fenster lasse ich von einer Firma putzen. Arbeiten, die ich immer gerne gemacht habe, mich aber zusätzlich körperlich überfordert haben. Für die Familienfeier war mal der Tisch noch nicht eingedeckt. Die Kinder, mittlerweile mit Familien, haben mich wunderbar unterstützt. Es war ein fantastischer Tag. Ich habe gelernt abzugeben, mehr auf meine Gesundheit und die Signale meines Körpers zu achten, auch mal was liegen zu lassen, die Arbeit läuft nicht weg. Ich warte immer noch auf den Tag, an dem Besuch kommt, der sagt: wie siehts denn hier aus... Dann zeige ich gerne wo Staubsauger und Putzutensilien stehen, doch das passierte bis jetzt nicht.

Die Gesundheit ist unser höchstes Gut, wir sollten mehr auf sie achten. Man hat nur ein Leben.

Name der Redaktion bekannt



Salbe mit DNA-Molekülen bekämpft Kontaktallergien

Studie der Uni Bonn zeigt, dass sogenannte Aptamere direkt über die Haut aufgenommen werden können

Forschende der Universität Bonn haben ein DNA-Molekül isoliert, das sich in Mäusen zur Bekämpfung von Kontaktallergien eignet. Das sogenannte Aptamer heftet sich an bestimmte Botenstoffe des Immunsystems und macht sie dadurch unwirksam. Das klappt sogar, wenn der Wirkstoff in Form einer Salbe auf die Haut aufgetragen wird. Die beteiligten Arbeitsgruppen hoffen, dass sich derartige Aptamer-Crèmes auch zur Behandlung anderer Hautkrankheiten eignen könnten. Die Ergebnisse sind nun in der Zeitschrift *Molecular Therapies - Nucleic Acids* erschienen.

DNA ist ein langes Molekül, in dem unterschiedliche Bausteine aneinandergereiht sind, ähnlich wie Buchstaben in einem Satz. So wie ein Satz Informationen speichert, können DNA-Fäden das daher auch. Gleichzeitig ist DNA klebrig, fast wie eine Art Mini-Klettverschluss. In den Chromosomen liegt sie daher in Form zweier paralleler Stränge vor, deren „Klebeflächen“ zueinander weisen.

Aptamere sind dagegen einzelsträngig. Deshalb können sie sich an andere Moleküle heften und deren Funktion beeinflussen. An welche, hängt dabei von der Abfolge ihrer Bausteine ab: Unterschiedliche Aptamere binden an verschiedene Moleküle, und zwar sehr spezifisch. Und genau dieser Punkt ist es, der sie für die Wirkstoff-Forschung interessant macht.

Angeln in der Aptamer-Bibliothek

„Heute lassen sich relativ einfach riesige Bibliotheken von Aptameren herstellen, deren Sequenz sich nach dem Zufallsprinzip unterscheidet“, erklärt Prof. Dr. Günter Mayer vom LIMES-Institut (das Akronym steht für „Life and Medical Sciences“) der Universität Bonn. *„Manche dieser Bibliotheken enthalten millionenfach mehr potenzielle Wirkstoffe, als Menschen auf der Erde leben.“*

Möchte man eine bestimmte Zielstruktur mit Aptameren hemmen, muss man sie lediglich als Angelhaken benutzen: Wenn man sie in den Mix eintaucht, bleiben daran genau die passenden Aptamerfäden hängen. *„Wir haben auf diese Weise Aptamere isoliert, die sich an ein bestimmtes Immun-Protein namens CCL22 heften“*, sagt Mayer, der auch Mitglied in den Transdisziplinären Forschungsbereichen „Matter“ und „Life & Health“ der Universität Bonn ist. *„Diese Treffer haben wir dann chemisch modifiziert und so weiter optimiert.“*

Lockstoff des Immunsystems

CCL22 ist ein sogenanntes Chemokin. Darunter versteht man Substanzen, die die Wanderung von Zellen im Körper steuern. Wenn etwa bestimmte Immunzellen Bausteine eines Bakteriums oder eines Virus aufspüren, schütten sie Chemokine aus und rufen damit die körpereigenen Abwehrtruppen zur Hilfe.

Ähnliches passiert auch bei Kontaktallergien: Dabei werden körpereigene Proteine durch das Allergen – etwa eine nickelhaltige Halskette – modifiziert. Diese eigentlich harmlosen Veränderungen werden vom Immunsys-

tem als fremd erkannt, was unter anderem zur Ausschüttung von CCL22 führt. Das CCL22 lockt dann seinerseits sogenannte T-Zellen an, die daraufhin zum Ort des Geschehens wandern. Folge ist eine allergische Reaktion.

Aptamer-Salbe hilft Mäusen

„Wir haben nun Mäusen ein Aptamer gegen CCL22 verabreicht“, erklärt Mayers Kollegin Prof. Dr. Irmgard Förster. Die Wissenschaftlerin forscht am LIMES-Institut der Uni Bonn zum Thema „Immunologie und Umwelt“ und ist zudem Mitglied des Exzellenzclusters „ImmunoSensation2“ und des Transdisziplinären Forschungsbereiches „Life and Health“. *„Das Chemokin wurde dadurch gewissermaßen blockiert. Bildlich gesprochen, konnte die Nase der T-Zellen den mit dem Aptamer verklebten Lockstoff nicht mehr wahrnehmen.“*

Die allergische Hautreaktion ging daher nach der Behandlung mit dem Aptamer zurück. Erstaunlicherweise klappte das auch, wenn der Wirkstoff in Form einer Salbe auf die entzündeten Stellen aufgetragen wurde. *„Wir konnten damit erstmals zeigen, dass sich Aptamere auch in dieser Form verabreichen lassen“*, betont Günter Mayer. *„Die beiden Erstautorinnen Anna Jonczyk und Marlene Gottschalk, die die Experimente durchgeführt haben, waren von diesem Ergebnis selbst überrascht und begeistert von dem zukünftigen therapeutischen Potential.“*

Noch unklar, ob sich der Ansatz auch beim Menschen bewährt

Die Forschenden wollen nun untersuchen, ob das auch bei anderen Hautkrankheiten funktioniert. *„Eventuell lassen sich auch Erkrankungen wie die Neurodermitis oder sogar bösartige Melanome mit speziellen Aptamer-Crèmes gegen dieses oder andere Zielproteine behandeln“*, hofft Irmgard Förster. *„Allerdings gelten unsere Ergebnisse bislang nur für Mäuse. Ob sich der Ansatz auch bei Menschen bewährt, bleibt abzuwarten.“*

Beteiligte Institutionen und Förderung:

Neben dem LIMES-Institut und dem Centre of Aptamer Research and Development der Universität Bonn sind das Institut für Angeborene Immunität des Universitätsklinikums Bonn und die Universität Melbourne (Australien) beteiligt. Die Studie wurde aus Mitteln der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) gefördert.

Publikation: Anna Jonczyk*, Marlene Gottschalk*, Matthew S.J. Mangan, Yasmin Majlesain, Manja W. Thiem, Lea-Corinna Burbaum, Heike Weighardt, Eicke Latz, Günter Mayer, and Irmgard Förster: Topical Application of a CCL22-binding Aptamer Suppresses Contact Allergy; *Molecular Therapies - Nucleic Acids*; PM Universitätsklinikum Bonn

URSACHEN, DIAGNOSTIK UND INTEGRATIVE THERAPIE UMWELTBEDINGTER KRANKHEITEN

von Univ. Doz. Dr. John Ionescu

Es sind zurzeit über 160 Mio. chemische Verbindungen registriert und fast jede 2,5 Minute ein neuer Stoff kommt dazu ^[1]. Davon, 500.000 chemische Stoffe decken Bereiche ab, die für die Öffentlichkeit von Interesse sind, u.a. verbreitete und häufig regulierte Chemikalien ^[2].

18

Sowohl in Tierexperimenten als auch in der Humanmedizin hat sich längst gezeigt, dass viele Schwermetalle oder synthetische chemische Stoffe die zelluläre Energieproduktion und das Immunsystem negativ beeinflussen oder sogar blockieren können. Hierzu zählen Umweltgifte wie Holzschutzmittel, Autoabgase, Pestizide, Insektizide, Düngemittel, chemische Rückstände und Schwermetallionen aus dem Trinkwasser oder aus Amalgamfüllungen sowie Zusatzstoffe aus der Nahrung wie Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Bindemittel, Aromastoffe und Geschmackskorrigenzen. Daher ist die Identifizierung und entsprechender Abbau und Ausleitung dieser Umweltgifte von entscheidender Bedeutung für die stoffwechsel- und immunologische Entlastung bei chronischen Umwelterkrankungen wie Multiple Chemical Sensitivity (MCS), Chronic Fatigue Syndrom (CFS) und Fibromyalgie.

Aufgrund mangelnder diagnostisch-therapeutischer Erfahrungen werden diese Patienten leider nicht selten psychiatrisiert und wandern über Jahre von einer Therapiestätte zur anderen.

Im Einklang mit dem bayerischen „Wegweiser für Umweltmedizin“, 1998 ^[3], wird eine entsprechende Methodik bei der Diagnostik und Therapie bekanntester Umwelterkrankungen verwendet. Hier findet die sachgerechte Verwendung der Diagnoseblöcke eine besondere Berücksichtigung.

Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS)

MCS (englisch: *Multiple Chemical Sensitivity*, deutsch: *Multiple Chemikalien-Sensitivität*) ist eine chronische Multisystem-Erkrankung mit zum Teil starken Unverträglichkeiten von vielfältigen flüchtigen Chemikalien, wie z.B. Duftstoffen, Zigarettenrauch, Lösemitteln oder Abgasen. Kennzeichnend für das Krankheitsbild ist, dass unterschwellige Konzentrationen, die von Gesunden kaum oder überhaupt nicht wahrgenommen werden und keine Reiz- oder toxischen Wirkungen zeigen, in der Lage sind, beim Patienten Beschwerden auslösen.

Die wichtigsten MCS-Klassifikationskriterien nach Cullen, 1987 ^[4], sind nach wie vor:

Die Symptome wurden in Zusammenhang mit einer dokumentierten Umweltexposition erworben:

- die Symptome betreffen mehr als ein Organ
- das Krankheitsbild ist chronisch
- die Symptome erscheinen und verschwinden in Zusammenhang mit vorhersehbaren Stimuli
- die Symptome werden durch Chemikalien unterschiedlicher Struktur und Wirkungsmechanismus hervorgerufen
- die Exposition sehr niedriger Dosen führt zur Auslösung der Symptome
- kein einzelner üblicher Organfunktionstest kann die Symptome erklären

Gesamtquecksilber- und Methylquecksilber-Gehalte im Urin bei Neurodermitikern und MCS-Patienten nach DMPS i.v.

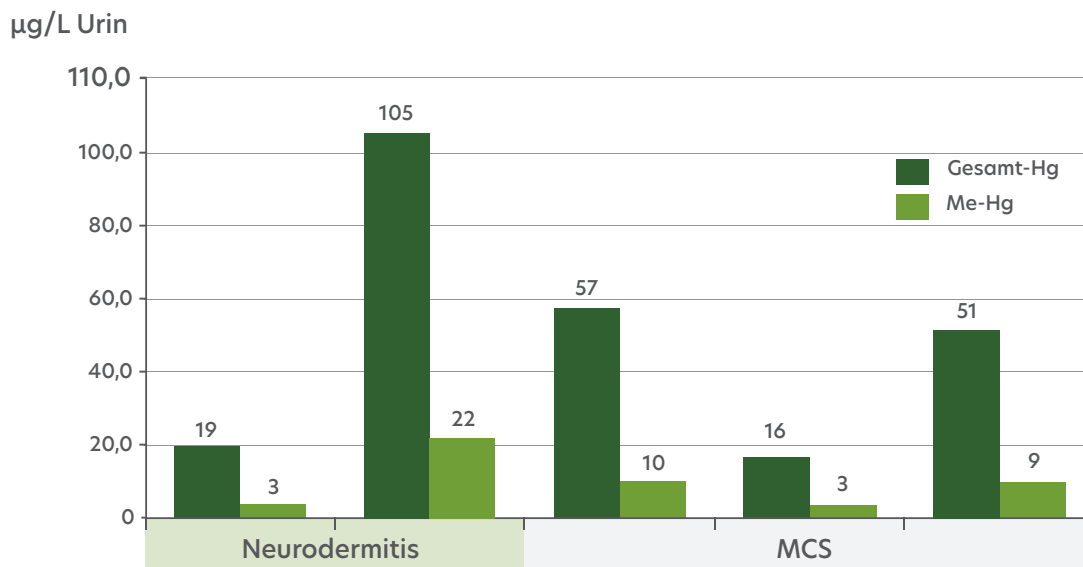


Abb. 1

Weiterhin gehören zu den wichtigsten MCS-Triggerfaktoren:

- Kumulationseffekte von fettlöslichen Toxinen (z.B. chlororganische Verbindungen, Aflatoxine, Lösungsmittel, Pestizide, Eiweißzerfallsprodukte (sekundäre Amine) u.a. [5-7]) und Schwermetallen (Pb, Cd, Hg, Sn, Ni, Cr, Pd, Au, Pt aus dem Trinkwasser, Essen, oder als Korrosionsprodukte aus zahnärztlichen Legierungen und Implantate [8] Abb. 1). Diese Akkumulation führt zu neurotoxischen und immunotoxischen Nebenwirkungen (Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Polyneuropathie bzw. Immunsuppression, Infektanfälligkeit, gestörte Freisetzung von Entzündungsmediatoren, [9,10])
- Vereinzelt, führt die Bindung der o.g. Toxine an körpereigenen Proteinen zur Entstehung neuer Strukturen die einen Immunantwort hervorrufen und so zur Auslösung von Typ-IV-Sensibilisierungsreaktionen (nachweisbar als LTT Reaktionen gegen Schadstoffe [11]). Dadurch führt die Exposition gegenüber subtoxischen Konzentrationen von viralen Antigenen oder Lösungsmittelgemischen zu überproportionale Ausschüttung von Entzündungsbotenstoffe (γ -IFN, IL-2, IL-10 und NF κ B) und somit zu starken inflammatorischen Reaktionen [12,13]
- Genetische Polymorphismen wichtiger Detox-Systeme (CytP450-family, Aryl-Hydrocarbon-Hydroxylase, Monooxygenasen bzw. GST, NAT, UDP-Glucuronidase, etc.) der Phase I und II [14-16]
- Genetische Polymorphismen, die zu einer Verringerung der Aktivität der wichtigsten antioxidativen Enzymsysteme führen. (SOD, GPx, GSH-Red.)

- Chronischer oxidativer und nitrosativer Stress (ROS bzw. RNS), durch exogene und endogene Faktoren, gekoppelt mit Chemikalienexposition [17]
- Erniedrigte antioxidative Kapazität des Blutes (GSH, Coenzym, Q10, β -Carotin, Selen, Albumin erniedrigt) bei gleichzeitiger starker Produktion von freien Radikalen [18,19]
- Erniedrigte Gehirnperfusion (SPECT) bzw. Glucoseverwertung bei stark exponierten MCS-Patienten
- Hemmung des muskulären Stoffwechsels mit überhöhter Laktatproduktion [20]

Laboranalysen

Als relevante Diagnosemarker für MCS werden in der Spezialklinik Neukirchen folgende immunbiologische und umweltmedizinische Analysen durchgeführt:

- Bei Verdacht auf Schwermetallakkumulationen: Mobilisationstests mit DMSA, DMPS, EDTA unter antioxidativem Schutz
- zellulärer Sensibilisierungsnachweis der T-Lymphozyten (LTT Metalle bzw. LTT-MCS)
- Messung der Pestizid-, Holzschutzmittel- und Solventbelastung (PCP, PCBs, Lindan, DDT, Pyrethroide, Benzol, Toluol, Xylol und andere) im Blut
- Detoxprofil (GST, NAT2, Sulfoxidasen, Cyt P450, Metallothioneine) als Genexpressionsanalysen
- Freie Radikale im Blut und Antioxidative Aktivität (AOA) im Plasma [17]
- γ -IFN- und IL10-Freisetzung nach Lymphozytenbelastung mit BTX [12]



Univ. Doz. Dr. John Ionescu im Patientengespräch

- **Substanz P als Neurotransmitter-ähnlicher Stoff** ^[21]
- **Im Blut: Hirnschrankenprotein S-100 nach Exposition gegen Schwermetalle, Biozide oder Lösemittel** ^[22]
- **Marker des Porphyrin-Stoffwechsels (Kryptopyrol, PBG, UBG, ALA)**

Chronisches Müdigkeitssyndrom (ME/CFS)

Das chronische Erschöpfungssyndrom oder chronisches Müdigkeitssyndrom (englisch: *Chronic Fatigue Syndrome*, abgekürzt CFS), ist eine chronische Erkrankung, die sich durch eine außergewöhnlich starke Müdigkeit auszeichnet, welche stets von ausgeprägten körperlichen und kognitiven Symptomen begleitet wird und im Extremfall zu einer weitgehenden Behinderung und Pflegebedürftigkeit führen kann. Als Hauptmerkmal gilt die so genannte postexertionelle Erschöpfung oder Malaise: eine Verschlechterung des Patientenzustands, die meist ein Tag nach einer Anstrengung auftritt und Tage oder sogar Wochen andauern kann. CFS ist auch unter der Namen Myalgische Enzephalomyelitis (ME) oder ME/CFS bekannt. Neben der ausgeprägten Fatigue und kognitive Minderleistungen, leiden die meisten Patienten unter Schmerzen und Schlafstörungen oder nicht erholsamen Schlaf ^[23]. Schätzungsweise allein in Deutschland leiden 300.000 – 400.000 Patienten oder sogar mehr daran ^[23].

Nach mehr als 3000 Forschungsarbeiten gibt es ausreichende wissenschaftliche Belege dafür, dass CFS eine reale, organische Erkrankung ist. Es ist keine Form von Depression oder Hypochondrie. Bei CFS-Patienten wurden eine Reihe biologischer Abweichungen gefunden, allerdings es gibt keinen spezifischen Labortest. Deshalb wird CFS anhand eines Sets von Diagnosekriterien festge-

stellt, nach Ausschluss anderer Erkrankungen welche die Erschöpfung erklären könnten, wie z.B. Endokrinopathien, Neoplasien, Herzinsuffizienz).

Zu den wichtigsten ME/CFS-Klassifikationskriterien gehören laut Center of Disease Control, USA, 1988 ^[24]:

Hauptkriterien wie erstmaliges Auftreten dauernder oder rezidivierender paralyisierender Müdigkeit und Erschöpfbarkeit:

- ohne ähnliche Symptome in der Vorgeschichte
- ohne Verschwinden durch Bettruhe
- mit Verringerung der Tagesaktivität unter 50 % des gewohnten Aktivitätsniveaus für mindestens 6 Monate

und **Nebenkriterien**:

- **Symptomkriterien:** zeitweilig Temperaturen nicht über 38,6° C; Halsschmerzen, schmerzhafte
- **zervikale oder axilläre Lymphknotenschwellungen; unerklärte generalisierte Muskelschwäche, lang-anhaltende Erschöpfung nach sonst ohne weiteres möglicher Belastung, Kopfschmerzen, psychische Störungen (Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, aber auch Photophobie und flüchtige Skotome); Schlafstörungen, anamnestische Angabe der Entwicklung der Symptomatik innerhalb weniger Stunden bis Tage.**
- **Befundkriterien:** zeitweilig Temperaturen bis 38,6°C oral, nicht exsudative Pharyngitis, schmerzhafte zervikale oder axilläre Lymphknotenschwellungen bis zu 2 cm Durchmesser.

Auch andere Diagnosekriterien wurden im Laufe der Zeit vorgeschlagen. Die in 1994 von Fukuda und CDC veröffentlicht ^[25], sind auch heutzutage sehr häufig angewandt. Auch hier wird es unter Haupt- und Nebenkriterien unterschieden.

Hauptkriterien: klinisch bewertete, anhaltende oder rezidivierende chronische Müdigkeit die

- anderweitig nicht erklärbar ist,
- neu oder zu einem genauer zu nennen Zeitpunkt aufgetreten ist (nicht bereits lebenslang),
- nicht Folge anhaltender Anstrengung ist,
- durch Ruhe nicht wesentlich gemildert wird und
- zu einer erheblichen Einschränkung der bisherigen beruflichen, schulischen, sozialen oder persönlichen Aktivitäten führt;

Nebenkriterien: das gleichzeitige Auftreten von vier oder mehr der folgenden Symptome, die alle während sechs oder mehr aufeinander folgenden Krankheitsmonaten bestanden haben oder wiederholt aufgetreten sein müssen aber nicht vor der Müdigkeit:

- selbst angegebene Beeinträchtigung des Kurzzeitgedächtnisses oder der Konzentration, die so schwerwiegend ist, dass sie zu einer erheblichen Beeinträchtigung der bisherigen beruflichen, schulischen, sozialen oder persönlichen Aktivitäten führt;
- Halsschmerzen;
- schmerzhafte Lymphknoten im Hals oder in den Achselhöhlen;
- Muskelschmerzen, Schmerzen in mehreren Gelenken ohne Gelenkschwellung oder Rötung;
- Kopfschmerzen eines neuen Typs, Musters oder Schweregrads;
- keinen erholsamen Schlaf;
- Malaise (Unwohlsein) nach der Anstrengung, welcher länger als 24 Stunden anhält.

Zu den bekanntesten Provokationsfaktoren des CFS zählen:

- Herpesviren wie EBV, HHV-1/-2/-6, CMV und Varicella Zoster werden als wichtige Ursache des CFS angesehen.
- Enteroviren wie Coxsackie B2 und B4, Retroviren wie HTLV2 und Spumaviridae sowie endogene Retroviren
- Chronische Infektionen mit intrazellulären Bakterien, Pilzen und Protozoen: Mykoplasmen, Mykobakterien, Chlamydien, Brucella sp., Listeria, Borrelien, Salmonellen, toxinbildende Staphylokokken; Pilze wie *Aspergillus*, *Cryptococcus*, *Histoplasma* und *Candida sp.*; Protozoen wie *Leishmania*, *Toxoplasma* und *Trypanosoma*. Die Identifizierung der o. g. Erreger ist für die CFS-Diagnose relevant ^[26]

Funktionelle Störungen der Immun-, Neurohomon- und Antioxidativesysteme verbunden mit:

- erhöhter Infektanfälligkeit und reduzierten NK-Zellen ^[27]
- allergeninduzierter T-Zell-Aktivierung (Positiver LTT gegen Nahrungsmittel, Hefen, Schwermetalle wie Ni, Pd, Hg) und erhöhter TH2-Zytokinsekretion (IL4>γ-IFN)
- erhöhte ANA, Autoantikörper gegen Thyreoperoxidase und beta-adrenerge und muskarine Acetylcholinrezeptoren ^[28]
- erhöhte Entzündungsparameter wie IL6 und sIL2-Rezeptor
- häufige Hypoglykämie-Zustände infolge kohlenhydratreicher Nahrung mit hohem glykämischen Index, Heißhunger auf Süßes.
- Hypothyreose bzw. Hypocortisolismus infolge erniedrigtem ACTH
- Hochregulation des antiviralen 2-5A Synthetase L-RNase als Reaktion auf virale Infekte
- Erhöhte Peroxynitritwerte infolge chronischer Infekte verbunden mit Superoxidradikal-Produktion und Komplexbildung mit Nitritoxid (NO*) ^[29]
- Erhöhter oxidativer Stress durch mangelhaften Antioxidantien-Status (PUFAs, Cystein, Glutamin erniedrigt)
- Überhöhte thrombozytäre Gerinnung, verbunden mit niedriger zellulärer Sauerstoffzufuhr, was zu Azidosezuständen führt ^[30]
- Muskelproteolyse mit erhöhter Aminosäureausscheidung im Urin
- Erhöhtes Serum-Laktat nach muskulärer (ergometrischer) Belastung ^[31]
- Chronisch erniedrigte ATP Synthese durch mitochondrielle Dysfunktion ^[32]

Die Diagnosemarker des CFS orientieren sich an den o. g. pathogenetischen Faktoren.



Univ. Doz. Dr. John Ionescu
Spezialklinik Neukirchen
Neukirchen b. Hl. Blut

Literaturangaben (Auszug):

- [4] Cullen MR. Workers with multiple chemical sensitivities. *Occup Med State Art Rev.* 1987; 2:655–661.
- [18] Ionescu G, Merk M, Bradford R, Ionescu JG, Merck M, Bradford R. Simple Chemiluminescence Assay for Free Radicals in Venous Blood and Serum Samples: Results in Atopic, Psoriasis, MCS and Cancer Patients. *Forsch. Komplementar-med.* 1999; 6(6):294–300.
- [25] Fukuda K, Straus SE, Hickie I, Sharpe MC, Dobbins JG, Komaroff A. The chronic fatigue syndrome: a comprehensive approach to its definition and study. *International Chronic Fatigue Syndrome Study Group. Ann. Intern. Med.* [Internet]. 1994; 121(12):953–9. doi:10.7326/0003-4819-121-12-199412150-00009.

Hinweis: Eine ausführliche Auflistung der Quellenhinweise finden Sie online auf unserer Website oder auf Anfrage.

Rezepte gesucht!



22

Ein positiver Aspekt: Sie lernen neue Rezepte kennen und helfen mit Ihrem Rezept anderen Betroffenen!

Maronensuppe LECKER IM HERBST UND WINTER

Zutaten (für ca. 4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 400 g geschälte Maronen vorgegart
- 600 ml Rinder/ oder Gemüsebrühe
- etwas Butter
- 250 g Kochsahne
- 4 EL Creme fraiche
- Salz, Pfeffer und Thymian

Vorbereitung:

- Zwiebel feinwürfeln
- Maronen grob hacken



Erhitzen Sie etwas Butter in einem Topf und schwitzen die Zwiebel darin an, bis sie glasig sind. Nun kommen die Maronen dazu. Löschen Sie alles mit der Brühe und Sahne ab.

Lassen Sie die Suppe aufkochen und für ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze weiterköcheln, bis die Maronen gar sind.

Anschließend pürieren Sie alles mit einem Pürierstab.

Zum Schluss heben Sie die Creme fraiche unter und schmecken die Suppe mit Pfeffer und Salz ab.

Garnieren Sie die Maronensuppe mit etwas frischem Thymian.

Sie haben Nahrungsmittelallergien, Unverträglichkeiten und/oder Histamin- sowie Lactoseintoleranz schränken Sie in Ihrem Ernährungsplan ein?

Trotzdem haben Sie leckere Rezepte, mal etwas aufwendiger, mal ein schnelles Rezept, mal herzhaft, mal süß? Mal fürs Frühstück, mittags, abends oder Zwischendurch? Lassen Sie uns diese gerne zukommen und unterstützen Sie dadurch andere Betroffene.

Schreiben Sie bitte dazu, von welcher Einschränkung/ Einschränkungen Sie betroffen sind.

Wir teilen die Rezepte in die einzelnen Kategorien und fassen sie mit wertvollen Tipps zu einem Rezeptbuch zusammen.

Dieses werden wir nach Fertigstellung auch auf unserer Webseite für unsere Mitglieder einstellen. Je nach Wunsch veröffentlichen wir das Rezept, gerne auch Rezepte, mit Ihren Namen, evtl. mit Bild oder ganz anonym.

**Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen.
Im Voraus ein herzliches Dankeschön.**

Achten Sie bitte auf die Verträglichkeit der zu verwendeten Nahrungsmittel. Tauschen Sie diese notfalls entsprechend aus!

Orangen-Marmelade mit Ingwer und Zesten

Zutaten (für 4 Gläser):

- 300 g Bio-Orange(n), filetiert und klein geschnitten (5–6 mittelgroße Orangen)
- 625 ml Orangensaft, frisch gepresst (ca. 6–8 Orangen) oder Orangensaftkonzentrat
- 1 Zitrone
- 1 EL Ingwer, gerieben (ca. 5–6 cm)
- 370 g Gelierzucker, 3:1



Sooo lecker!

Zubereitung Orangen-Marmelade mit Ingwer und Zesten*

Einmachgläser mit kochendem Wasser sterilisieren und abtropfen lassen.

Von den Bio-Orangen mit einem Sparschäler Streifen von der Schale abschälen und in feine Streifen schneiden oder die Schale grob raspeln. Bitte achten Sie darauf, dass nichts Weißes an der Schale ist. Die Bio-Orangen filetieren und 300 g Fruchtstücke abwägen. Die Fruchtstücke klein schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Einen Esslöffel Ingwer abmessen.

Die Zitrone und die Orangen auspressen bzw. das Orangensaftkonzentrat verwenden.

Alles in einem großen Topf mit dem Gelierzucker vermischen und bei großer Hitze aufkochen.

Lassen Sie alles ca. 3 Minuten sprudelnd köcheln und rühren Sie immer wieder um.

Sollte sich Schaum bilden, diesen abschöpfen.

Füllen Sie die Marmelade in die Einmachgläser und verschließen diese fest. Anschließend stellen Sie die Gläser für einige Minuten auf den Kopf.

Lassen Sie alles auskühlen und lagern die Marmelade anschließend kühl und dunkel.

So bekommen Sie eine leckere Wintermarmelade.

Guten Appetit!

*fein geschnittene Schale von Zitrusfrüchten

Ständig müde, gestresst, erschöpft: Langsam reicht es! Nach kraftraubenden Wintermonaten ist der Wunsch so klar wie verständlich: Endlich wieder in den Aktivmodus zu kommen – und die Dauermüdigkeit überwinden. Aber wie soll das klappen, mitten im nasskalten Februar? Wo ist der Energie-Booster bei so viel Wintertristesse? Und warum sind gerade alle so müde?

Man sollte vorsichtig sein mit allgemeingültigen Erklärungsansätzen für ein komplexes Phänomen wie gefühlte Müdigkeit im Winter. Denn das Thema Schlaf ist sehr individuell – und damit auch die Maßnahmen, die ihn verbessern können. Welcher Rolle dabei die empfohlene Schlafdauer und unterschiedliche Schlaftypen spielen, also Eulen und Lerchen, dürfte allgemein bekannt sein. Ebenfalls wichtig in diesem Zusammenhang ist der Hinweis:

Wer sich dauerhaft matt und abgeschlagen fühlt, sollte die Ursachen unbedingt von Ärztinnen und Ärzten abklären lassen.

Höheres Schlafbedürfnis im Winter

Darüber hinaus gibt es Faktoren, die besonders jetzt zum Ausklang des Winters für unsere gefühlte Dauermüdigkeit verantwortlich sind. Häufig werden sie mit dem Begriff der Wintermüdigkeit beschrieben. Generell gilt: Sich in der kalten Jahreszeit fit und ausgeschlafen zu fühlen, ist besonders schwer. Hierbei spielt das Thema Sonnenlicht eine entscheidende Rolle. Morgens wird es erst spät hell, dafür gefühlt nach der Mittagspause direkt wieder dunkel. Der Mangel an Tageslicht gilt als Hauptauslöser für Wintermüdigkeit.

Einige Forschende gehen davon aus, dass der menschliche Organismus schon zum Beginn des Winters in eine Art „Energiesparmodus“ schaltet. So passt sich unser Körper den veränderten Licht- und Temperaturverhältnissen an. Eine Studie der Humboldt-Universität in Berlin hat gezeigt, dass erwachsene Menschen im Winter durchschnittlich eine Stunde mehr schlafen als im Sommer. Der

für die Regeneration so wichtige Tiefschlaf dauert laut der Untersuchung rund 30 Minuten länger. Die Folge: Wer diesem erhöhten Schlafbedürfnis nicht nachgibt oder nachgeben kann, bleibt müde. Daher könnte eine erste Erklärung für gefühlte Dauermüdigkeit sein, dass unser Körper nicht die benötigte Ruhezeit bekommt.

Melatonin

Hinter gefühlter Dauermüdigkeit im Winter steckt das sogenannte Schlafhormon „Melatonin“. An den dunkleren Tagen produziert unser Körper mehr davon. Damit reagiert unser Körper auf die jahreszeitlichen Veränderungen. Das führt dazu, dass wir tagsüber leichter müde werden – bzw. uns müde fühlen. Schläppigkeit, Erschöpfung oder schlechte Laune können die Folge sein.

Wintermüde

So kommen Sie erholt durch den letzten dunklen Monat

KKH Pressemitteilung



Weitere mögliche Gründe für die gefühlte Wintermüdigkeit

Hinzu kommen auch konkrete Verhaltensweisen, die im Winter bei den meisten Menschen naturgemäß anders ausfallen als im Sommer. Bei schlechtem Wetter und Minustemperaturen schränken viele Menschen ihre Outdoor-Aktivitäten ein. Fallen jedoch regelmäßiges Joggen, Fahrradfahren oder Walken weg, kann die fehlende Bewegung die Wintermüdigkeit verstärken. Denn Nichtstun macht müde. Auch das Fehlen von Vitamin D, was verstärkt im Sommer durch die Sonnenstrahlen auf der Haut gebildet wird, kann ein zusätzlicher Grund für die Müdigkeit sein. Wer Wintermüdigkeit vorbeugen möchte, könnte also auch darauf achten, sich selbst bei schlechtem Wetter an der frischen Luft zu bewegen – sei es in der Mittagspause oder sogar vor der Arbeit. Schon 30 Minuten Bewegung am Tag machen einen Unterschied, setzen Endorphine frei und steigern das Energielevel.

Die Klassiker für guten Schlaf – haben auch bei Wintermüdigkeit Saison

Hinzu kommen grundlegende Empfehlungen für guten Schlaf, die natürlich ganzjährig gelten. Diese sogenannte Schlafhygiene, also Verhaltensweisen, die erholsamen Schlaf begünstigen, sind jedoch gerade bei anhaltender Müdigkeit im Winter umso wichtiger. Die Kurzformel lautet: Vor dem Zubettgehen auf Rauchen, Alkohol und Blaulicht elektrischer Geräte wie dem Smartphone verzichten.

Beispiel Alkohol: Vielleicht macht das Glas Wein am Abend zunächst sogar schläfrig und müde. Auf die Schlafdauer und -qualität insgesamt wirkt es sich jedoch negativ aus. Auch ein frühabendlicher Kaffee ist als Energie-Booster eine zweiseitige Sache. Zwar kann er kurzfristig über ein Müdigkeitstief helfen, aber das enthaltene Koffein könnte später zum Einschlafhemmnis werden. Der Grund: Unser Körper baut Koffein nur sehr langsam ab.



Laut einer Studie kann es rund neun Stunden dauern, bis der Koffeinkonsum die Schlafqualität nicht mehr beeinflusst. Das heiße: Wer 23 Uhr schlafengeht, sollte nach 14 Uhr keinen Kaffee mehr trinken, um die eigene Schlafqualität nicht zu beeinträchtigen. Allerdings gilt: Jeder Mensch reagiert auf Koffein ganz individuell.

Ernährung am Abend – nicht zu schwer, nicht zu spät

Auch die Ernährung spielt für unseren Schlaf eine entscheidende Rolle. Am besten abends auf leicht verdauliche Lebensmittel setzen wie feine Vollkornprodukte, Quark und Käse, vielleicht eine Suppe. Die Empfehlung lautet: Abends eher gekochtes Gemüse als zu viel Rohkost, da der Darm mehr Energie für die Verdauung von frischem Gemüse benötigt. Generell jedoch besser auf zu späte Mahlzeiten verzichten. Ein Abendessen rund drei Stunden vor dem Schlafengehen ist ein guter Richtwert. So verschaffen wir unserem Darm die benötigte Ruhepause, um sich nachts zu entspannen. Und Schlaf und Verdauung kommen sich nicht in die Quere. Eine wichtige Voraussetzung für erholsamen Schlaf.



Vorsicht bei Schlafmitteln mit Melatonin

Dann gibt es die vielen Fälle, wo die Müdigkeit da ist, aber der erholsame Schlaf dennoch ausbleibt. Sorgen, Stress, Krankheiten und vieles mehr können Schlaflosigkeit auslösen. Diese unterschiedlichen Einflussfaktoren abzuklären und dafür bei Bedarf auch ärztlichen Rat einzuholen, ist absolut sinnvoll. Weniger empfehlenswert ist, auf der Suche nach besserem Schlaf direkt zu Schlafmitteln zu greifen: Laut einer Studie nutzen vier von zehn Deutschen (39 Prozent) Medikamente oder andere Hilfsmittel, um besser ein- oder durchzuschlafen. Besonders gefragt sind Nahrungsergänzungsmittel (NEM) mit dem Inhaltsstoff Melatonin, etwa Sprays oder Bonbons. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler beispielsweise vom Bundesinstitut für Risikobewertung warnen jedoch davor, melatoninhaltige NEM unkontrolliert einzunehmen. Die Auswertung von Studien weisen auf zahlreiche mögliche Nebenwirkungen hin – z. B. Kopfschmerzen oder Blutdruckabfall. Weitere Risiken seien Überdosierungen sowie die noch unzureichend erforschten Langzeitfolgen.

Fast geschafft!

Letztlich gilt es, eine eigene Strategie gegen die persönliche Wintermüdigkeit zu entwickeln – und vielleicht gerade in dieser Zeit, noch bewusster auf die Signale des eigenen Körpers zu reagieren. Durch ausreichend Schlaf, viel Bewegung an der frischen Luft und gesunde Ernährung. Die beste Aussicht ist: Bald ist es geschafft. Und um alles, was dann kommt – Frühjahrs­müdigkeit, Frühjahrsputz und wo die Energie dafür herkommt – darum kümmern wir uns, wenn es soweit ist.

DGE veröffentlicht neues Positionspapier zu veganer Ernährung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat ihre Position zur veganen Ernährung neu bewertet. Neben aktuelleren Daten zur Gesundheit betrachtet sie darin erstmals alle vier Zieldimensionen einer nachhaltigeren Ernährung.



26

Im Mittelpunkt stehen dabei die Dimensionen Gesundheit und Umwelt. Das DGE-Positionspapier berücksichtigt dabei neben Nährstoffzufuhr und -status auch weitere Gesundheitsparameter wie z.B. Knochengesundheit und das Risiko für ernährungsmitbedingte Erkrankungen. Für die Dimensionen Soziales und Tierwohl werden einzelne relevante Aspekte thematisiert.

Sorgfältig gestaltet kann eine vegane Ernährung gesundheitsfördernd für Erwachsene sein

Für die gesunde erwachsene Allgemeinbevölkerung kann neben anderen Ernährungsweisen auch eine vegane Ernährung, unter der Voraussetzung der Einnahme eines Vitamin-B12-Präparats, einer ausgewogenen, gut geplanten Lebensmittelauswahl sowie einer bedarfsdeckenden Zufuhr der potenziell kritischen Nährstoffe (ggf. auch durch weitere Nährstoffpräparate), eine gesundheitsfördernde Ernährung darstellen. Dabei ist besonders auf die Zufuhr potenziell kritischer Nährstoffe zu achten. Dazu gehören

neben Vitamin B12 auch Jod, Protein, langkettige Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Vitamin B2, Calcium, Eisen, Zink und Selen. Neu wird auch Vitamin A als gegebenenfalls kritisch eingeschätzt.

Keine Empfehlung für oder gegen eine vegane Ernährung für Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende und Senior*innen

Für Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende und Senior*innen kann die DGE aufgrund der weiterhin limitierten Datenlage keine eindeutige Empfehlung für oder gegen eine vegane Ernährung aussprechen. Aufgrund des Risikos für potenzielle, teilweise irreversible Konsequenzen bei inadäquater Durchführung müssen in vulnerablen Gruppen besonders fundierte Ernährungskennnisse vorliegen, um sich vegan zu ernähren. Für sie ist eine sorgfältig gestaltete Ernährung von noch größerer Bedeutung als in der gesunden erwachsenen Allgemeinbevölkerung. Für eine vegane Ernährung der neu berücksichtigten vulnerablen Gruppe der Senior*innen gibt

es bislang keine umfangreiche Erhebung. Auch wenn unklar ist, wie viele Menschen in dieser Altersgruppe vegan leben, ist anzunehmen, dass dieser Anteil in Zukunft steigen wird.

Gesundheitliche Vorteile und Risiken

Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass gesunde Erwachsene, die sich vegan ernähren, im Vergleich zu anderen Ernährungsweisen von einigen gesundheitlichen Vorteilen profitieren, auch wenn die Vertrauenswürdigkeit der Ergebnisse überwiegend als sehr niedrig bis niedrig eingestuft wird. Veganer*innen weisen tendenziell eine bessere kardiometabolische Gesundheit auf, haben niedrigere BMI-Werte und Blutfettwerte wie HDL-, LDL- und Gesamtcholesterin sowie Nüchternblutzucker. Bei der Gesamtsterblichkeit oder Krebshäufigkeit liegen Hinweise für Vorteile einer veganen Ernährung vor. Für die Häufigkeit von Schlaganfällen und Diabetes können aufgrund der aktuellen Datenlage keine eindeutigen Zusammenhänge



abge-
werden.
dings kann
Ernährung zu
schlechteren Knochengesundheit und
einem höheren Frakturrisiko führen.

leitet
Aller-
eine vegane
Ernährung zu
einer potenziell
schlechteren Knochengesundheit und
einem höheren Frakturrisiko führen.

Neben Vitamin B12 auf Jodzufuhr achten

Für die Umsetzung einer gesundheitsfördernden veganen Ernährung gibt die DGE-Handlungsempfehlungen. Dabei stehen besonders zwei Nährstoffe im Fokus: Neben der regelmäßigen und zuverlässigen Supplementation von Vitamin B12 ist vor allem auch auf eine ausreichende Zufuhr von Jod zu achten. Veganer*innen haben im Vergleich

zu Mischköstler*innen tendenziell eine geringere Jodzufuhr, da wichtige Jodquellen wie Seefisch sowie Milch und Milchprodukte entfallen. Pflanzliche Milchalternativen sind jedoch selten mit Jod angereichert. Für eine ausreichende Jodversorgung sollten Veganer*innen jodiertes Speisesalz sowie damit hergestellte Lebensmittel oder alternativ mit Meeresalgen versetztes Meersalz mit definiertem Jodgehalt verwenden. Algen mit moderatem und deklariertem Jodgehalt können zur Bedarfsdeckung beitragen. Da die Jodgehalte in Algen sehr stark schwanken, ist eine übermäßige Jodzufuhr (>500 µg/Tag) allerdings nicht auszuschließen. Daher sind Algen und Algenprodukte, bei denen der Jodgehalt nicht ausgewiesen ist, nicht zu empfehlen. Die DGE rät Erwachsenen in ärztlicher Absprache täglich 100 µg Jod als Präparat einzunehmen, wenn nicht genügend jodhaltige Lebensmittel verzehrt werden. Weitere Handlungsempfehlungen beziehen sich auf eine vielseitige Lebensmittelauswahl und die

Berücksichtigung weiterer (potenziell) kritischer Nährstoffe.

Vegane Ernährung ist umweltfreundlich

Die Effekte einer veganen Ernährung auf die Umwelt haben die Wissenschaftler*innen auf Basis von Ökobilanzierungen und Modellrechnungen dargestellt und mit anderen Ernährungsweisen verglichen. Die ausgewerteten Daten verschiedener Umweltfaktoren, u. a. Treibhausgasemissionen, Landnutzung, Biodiversitätsverlust zeigen insgesamt deutliche Vorteile einer veganen gegenüber einer omnivoren Ernährung. Eine vegane Ernährung ist äußerst umweltfreundlich und empfehlenswert, um Umweltbelastungen des Ernährungssystems zu verringern. Unter Berücksichtigung sowohl gesundheits- als auch umweltrelevanter Aspekte ist eine Ernährungsweise entsprechend den DGE-Empfehlungen mit einer deutlichen Reduktion tierischer Lebensmittel zu empfehlen.

Hintergrundinformationen:

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ist ein gemeinnütziger Verein mit 4 000 Mitgliedern, Sitz in Bonn und Sektionen in sechs Bundesländern. Sie arbeitet seit ihrer Gründung 1953 unabhängig und der Wissenschaft verpflichtet. Es ist der satzungsgemäße Auftrag der DGE sich mit allen auf dem Gebiet der Ernährung auftretenden Fragen zu befassen, einschlägige Ergebnisse zu sammeln, auszuwerten und daraus unabhängig, transparent und auf Basis wissenschaftlicher Bewertung Empfehlungen abzuleiten. Die Finanzierung der DGE erfolgt durch Bundesmittel, Mitgliedsbeiträge und Eigeneinnahmen.

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 136
53175 Bonn

NEUE BEHANDLUNGS- MÖGLICHKEIT FÜR PSORIASIS ERFORSCHT


Studie verbessert das Verständnis der chronisch-entzündlichen Hauterkrankung

In den Mittelpunkt seiner Untersuchungen stellte das Forschungsteam um Georg Stary (Universitätsklinik für Dermatologie der MedUni Wien, CeMM) die Rolle der regulatorischen T-Zellen (T_{reg} -Zellen) bei chronisch-entzündlichen Hauterkrankungen wie Psoriasis. T_{reg} -Zellen sind wichtige Bestandteile des körpereigenen Ab-

wehrsystems, die darauf spezialisiert sind, übermäßige Immunreaktionen und damit Entzündungen zu verhindern. Es ist bereits bekannt, dass diese Zellen bei chronischen Hautentzündungen ihre regulierende Funktion verlieren, wodurch die Immunreaktion unkontrolliert bleibt und die Erkrankung voranschreitet. Den ge-

nauen Mechanismus dahinter haben die Forscher:innen nun erstmals entschlüsselt: „Wir konnten zeigen, dass der Verlust der entzündungshemmenden Funktion regulatorischer T-Zellen durch eine Fehlsteuerung des zellulären Stoffwechsels verursacht wird“, berichtet Studienleiter Georg Stary aus der Forschungsarbeit.

Psoriasis, auch Schuppenflechte genannt, ist eine der häufigsten chronisch-entzündlichen Hauterkrankungen, in Österreich sind rund 250.000 Menschen betroffen. Während bisherige Behandlungsansätze vor allem auf die Hemmung entzündungsfördernder Immunzellen abzielen, zeigt eine Studie unter Leitung der MedUni Wien, dass eine gezielte Wiederherstellung der Funktion bestimmter entzündungshemmender Immunzellen möglich ist. Die aktuell im Fachjournal „Immunity“ publizierten Ergebnisse ebnet den Weg zur Entwicklung einer Therapie, die nicht nur präziser wirkt, sondern auch mit weniger Nebenwirkungen verbunden ist.



Wie die Analysen der Forscher:innen ergaben, spielt das Enzym SSAT eine Schlüsselrolle beim Funktionsverlust der T_{reg} -Zellen. SSAT ist an der Regulierung bestimmter Moleküle (Polyamine) beteiligt, die für das Gleichgewicht zwischen entzündungshemmenden und -fördernden Immunzellen wichtig sind. Wird SSAT in T_{reg} -Zellen vermehrt gebildet, verlieren diese ihre regulierende Funktion und beginnen selbst, entzündungsfördernde Botenstoffe zu produzieren. Dies feuert die für Psoriasis typische übermäßige Immunreaktion an.

Den Entzündungskreislauf gezielt durchbrechen

Mit der Schlüsselrolle von SSAT im Entzündungsgeschehen haben die

Forscher:innen gleichzeitig einen neuen Ansatzpunkt für die Therapie entdeckt: Im Mausmodell mit Psoriasis-ähnlicher Hautentzündung zeigte sich, dass die Hemmung von SSAT die regulierende Funktion der T_{reg} -Zellen wiederherstellen und den Entzündungskreislauf durchbrechen kann. Somit könnte die Entwicklung spezifischer Wirkstoffe, die SSAT gezielt hemmen, eine vielversprechende Alternative zu bestehenden Behandlungsansätzen darstellen, die oft mit Immunsuppression und erhöhter Infektanfälligkeit einhergehen. „**Da auch andere chronisch-entzündliche Erkrankungen der Haut oder weiterer Organe durch eine gestörte Immunregulation gekennzeichnet sind, könnte unser Ansatz über Psoriasis hinaus von Bedeutung sein**“, sagt Georg Stary im Vorfeld weiterer Studien, die die Entwicklung der nebenwirkungsärmeren Therapieoption vorantreiben sollen.

Medizinische Universität Wien - Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit rund 8.600 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum.

Mit mehr als 6.500 Mitarbeiter:innen, 30 Universitätskliniken und zwei klinischen Instituten, zwölf medizinthoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboren zählt sie zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich. Die MedUni Wien besitzt mit dem Josephinum auch ein medizinhistorisches Museum.

Publikation: Immunity

The polyamine-regulating enzyme SSAT1 impairs tissue regulatory T-cell function in chronic cutaneous inflammation.

Teresa Neuwirth, Daniel Malzl, Katja Knapp, Panagiota Tsokkou, Lisa Kleissl, Anna Gabriel, Baerbel Reiningger, Christian Freystätter, Nara Marella, Ana P. Kutschat, Elisabeth Ponweiser, Arvand Haschemi, Davide Seruggia, Jörg Menche, Erwin F. Wagner, Georg Stary.

- Anzeige -

mm | **L**
machmedia Lindner

machmedia Lindner
Werbeagentur für
Print- und Webdesign

ZUVERLÄSSIG
KREATIV
LEISTUNGSSTARK
EMPATHISCH
LEIDENSCHAFTLICH



TIPPS



Klöße

Sie zerfallen nicht, wenn man auf einen Liter Kochwasser einen Esslöffel kalt angerührtes Kartoffelmehl dazu gibt.



Puderzucker

Sie möchten eine schneeweiße Puderzuckerglasur? Rühren Sie das nächste Mal Ihren Puderzucker mit Milch an. Die Glasur wird besonders cremig und schneeweiß.

30

Dämmerlicht

Gerade in der dunklen Jahreszeit begegnet man Autos ohne Licht. Bitte einschalten, damit Sie besser wahrgenommen werden! Es dient auch Ihrer eigenen Sicherheit.

Bitte bei Nebel keine Lichtautomatik einschalten, der Nebel verschluckt das Licht. Schalten Sie das Abblendlicht ein und bei Bedarf die Nebelscheinwerfer hinzu.



Schon gewusst?!

Advent, Advent...

Tipp von Elli

Gerade in der Adventszeit sorgt ein herrlicher Orangenduft in der Wohnung für Vorweihnachtsstimmung. Sie stellt dafür eine kleine Schüssel mit Orangenschalen oben auf die Schränke. Zusätzlich bestückt sie eine Orange mit Nelken. Auch das gibt einen angenehmen Duft.

Duftstoffallergiker sollten allerdings darauf verzichten.





BVN

Umwelt • Haut • Allergie
BUNDESVERBAND
NEURODERMITIS e.V.



ZU GUTER LETZT

bedanken wir uns bei Ihnen für Ihre teils langjährige Treue und Unterstützung, die unsere Arbeit erst möglich machen.

Gerne dürfen Sie uns auch weiterhin Berichte mit Ihren Erfahrungen im Umgang mit Ihrer Erkrankung zukommen lassen. Ebenso finden im kommenden Jahr weiterhin Online-Seminare mit Referenten und anschließender Fragerunde statt. Der nächste Erfahrungsaustausch ist für den Januar 2026 geplant. Wir werden Sie rechtzeitig darüber informieren.

Wir wünschen unseren Mitgliedern, Partnern,
Freunden und allen, die sich mit uns verbunden fühlen,
eine besinnliche Adventszeit, frohe Festtage.

Für das Jahr 2026 weiterhin viel Gesundheit, Glück,
Erfolg, Zufriedenheit und Zuversicht.

Auf weiterhin gute Zusammenarbeit
das gesamte Team des BV Neurodermitis e.V.

Neujahr

*Will das Glück nach seinem Sinn
Dir was Gutes schenken.*

*Sage Dank und nimm es hin,
ohne viel Bedenken.*

*Jede Gabe sei begrüßt,
doch vor allen Dingen:*

*Das, worum Du Dich bemühst,
möge Dir gelingen.*

Wilhelm Busch

Wissenschaftlicher Beirat:

Dr. med. Stefan Fey

Klinik für Naturheilverfahren,
Klinik Blankenstein, Hattingen

Dr. Johanna Graf

Zahnärztin, Heilpraktikerin,
Zahn- und Umweltmedizin,
Straubing

Dr. Karlheinz Graf

Zahnarzt, Heilpraktiker,
Zahn- und Umweltmedizin,
Straubing

Dr. rer. nat. Dominic Kram

Apotheker,
Neukirchen bei Hl. Blut

Dr. Ressler-Antal

Ärztlicher Direktor
der Spezialklinik Neukirchen

Dr. med. vet. Andreas Ruffer

Abteilungsleiter
Klinische Mikrobiologie und
ENTEROSAN®,
Bad Bocklet

Wolfgang Spiller

Heilpraktiker, Mitglied der
Medizinischen Gesellschaft für
Microimmuntherapie,
Villingen-Schwenningen

Prof. Dr. med. Dipl. Biol. Christoph M. Schempp

Klinik für Dermatologie,
Venerologie und Allergologie,
Universitätsklinikum Freiburg

Lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe 109:

- Umweltmedizin: „Fibromyalgie“
von Univ. Doz. Dr. John Ionescu
- „β-Glucane“ – vielversprechende
Adjuvantien für die Allergiebehandlung
- „Zahnprophylaxe durch systemische
Fluoridierung auf dem Prüfstand“
von Dr. Johanna und Dr. Karlheinz Graf

... und weitere
informative Themen

Impressum

Herausgeber:

Bundesverband Neurodermitis e. V.
Heerstraße 189 - 191
56154 Boppard
Tel.: 06742 87 13-0 (Zentrale)
Fax: 06742 87 13-20

Verantwortlich:

Dorit-Gisela Schmücker

Mitarbeiterin:

Sonja Müller

Die Redaktion behält sich vor,
Leserbriefe ggf. zu kürzen. Auf
Veröffentlichung und Rücksendung
von unaufgefordert übersandten
Artikeln und Lichtbildern besteht
kein Anspruch.

Fachberichte stehen inhaltlich in
der Verantwortung des Verfassers.
Leserbriefe und Fachberichte müs-
sen nicht unbedingt die Meinung
der Redaktion widerspiegeln. Bei
Fragen zu Fachberichten, wenden
Sie sich ggf. an den Verfasser.

Werbende Aussagen in den Insera-
ten liegen bei rechtlichen Regressi-
onen in der alleinigen Verantwor-
tung des Inserenten.

WIR SIND FÜR SIE DA:

Heerstraße 189 – 191

56154 Boppard

Telefon: 06742 87 13-0

info@neurodermitis.net

www.neurodermitis.net

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo – Mi: 07:30 – 16:00 Uhr

Do: 07:30 – 17:00 Uhr

Fr: nach
Vereinbarung

Das Magazin erscheint vierteljähr-
lich; der Bezugspreis ist im Mit-
gliedsbeitrag enthalten.

IBAN:

DE91 5609 0000 0000 0409 42

Wichtiger Hinweis:

Das Magazin und alle in ihm
enthaltenen Beiträge sind urheber-
rechtlich geschützt. Bei Nachdruck,
auch wenn Artikel nur auszugs-
weise verwendet werden, bedarf
es unserer ausdrücklichen schrift-
lichen Zustimmung. Nach erfolgter
Zustimmung wird um Angabe der
Quelle und Zusendung eines Beleg-
exemplares gebeten.

Konzeption, Realisierung, Druck:

machmedia Lindner

Inh. Alexander Lindner

Postfach 261119

55057 Mainz

Tel. 0 6131 6101542

Mobil: 0171 6937611

www.machmedia-lindner.de

Grafik & Layout: Simone Klinkert



Druckprodukt mit finanziellem
Klimabeitrag
ClimatePartner.com/12885-2511-1002





SELBSTHILFEGRUPPEN UND ANSPRECHPARTNER

BV Neurodermitis e.V. Geschäftsstelle Boppard

 **06742 87 13-0**

Selbsthilfegruppen

MAINZ-BINGEN UND UMGEBUNG

Andrea Lamb
☎ 0174 6 58 60 71

STADTVERBAND DARMSTADT

Margit Lieth
☎ 06151 37 34 65

Baden-Württemberg mit den Selbsthilfegruppen

PFORZHEIM/KELTERN

Gabriele Obreiter
☎ 07236 15 17

STADTVERBAND STUTTGART

Georgine Pfauth
☎ 0711 4 41 69 20

ALZEY UND UMGEBUNG

Dorit-Gisela Schmücker
☎ 0176 72 49 26 98

SHG AUERBERG

Frau Marion Socher
☎ 08860-922101

KÖLN UND UMGEBUNG

Stefan Wehr
☎ 0151 19 60 18 42

Telefonische Ansprechpartner

Treffen nach telefonischer
Vereinbarung

MÜNSTERLAND / RUHRGEBIET (BH WINTERSWIJK-MEDDO)

Anne Geelink-Wielers
☎ +49 (0)157 38 29 35 58

WESTERWALD UND UMGEBUNG

Annette Groß
☎ 0160 99 10 39 70

STADTVERBAND BAD SACHSA

Sabine Maier
☎ 05524 66 63

KARLSRUHE/BADEN

Anton Marksteiner
☎ 0160 4 46 14 44

Telefonische Ansprechpartner

STADTVERBAND DIEMELSEE-ADORF

Heike Behle
☎ 05633 50 33

STADTVERBAND STADE

Ute Kirschner-Kehn
☎ 04162 13 75

STADTVERBAND DEGGENDORF

Roswitha Kramer
☎ 09901 69 20

STADTVERBAND WEIDEN

Franziska Lang-Brandl
☎ 0961 2 82 79

MAGDEBURG UND UMGEBUNG

Sophia Lein
☎ 0174 3 91 05 69

STADTVERBAND BAD KREUZNACH

Renate Schoon
☎ 0671 3 44 44

Besuchen Sie uns auch im Internet unter www.neurodermitis.net
oder folgen Sie uns auf www.facebook.com/BVNeurodermitis



MITGLIEDERVORTEILE

- eine **individuelle Beratung** für Betroffene und Angehörige
- **unabhängige Informationen** über **vielfältige Therapien**
- **regelmäßiger und kostenloser Online-Erfahrungsaustausch** mit Betroffenen, Therapeuten und Referenten
- das vierteljährliche Mitgliedermagazin mit **interessanten Fachartikeln**
- **Hilfe** bei Anträgen und Widersprüchen
- **Rabatte** bei verschiedenen Unternehmen:

Mich könnt ihr auch über die Geschäftsstelle für 19,90 Euro zzgl. Versandkosten bestellen.



- **Arktis BioPharma GmbH**
- **AlpenKraft®**
- **Baviette Group GmbH**
- **Bruno Zimmer**
- **Goldnerz Cosmetic**
- **HLH**
- **Kanne Brottrunk® GmbH**
- **Labor L+S enterosan®**

Rabatte bei Stuhluntersuchungen & Vagi Check sowie kostenlose Auswertung der Stuhlanalyse und Betreuung durch den BVN

- **Neutrale Produkte**
- **praesidiol®**
- **Sanubiom**
- **Ruehe Healthcare**

Rabatte auf alle Sorion® Produkte

Die Anbieter & Rabatte finden Sie auch auf unserer Homepage im Premiumbereich!

Nur Mitglieder erhalten Rabatte.

Bestellungen sind nur mit Mitgliedsnummer und über Homepage möglich!

Werden Sie Mitglied in einer starken Gemeinschaft!

www.neurodermitis.net