

## OÖG-Gesundheitsquiz

### Autoimmunerkrankungen – wenn der Körper gegen sich selbst kämpft

Ein intaktes Immunsystem schützt unseren Organismus vor krankmachenden Einflüssen. Es identifiziert gefährliche Erreger und macht sie in der Regel unschädlich. Liegt eine Fehlsteuerung vor, kann es jedoch auch vorkommen, dass diese Abwehr überaktiv wird und sich gegen körpereigene Strukturen richtet. Hieraus resultieren Autoimmunerkrankungen. Testen Sie Ihr Wissen zum Thema und erfahren Sie mehr von unseren ExpertInnen.

#### Frage 1: Was passiert bei einer Autoimmunerkrankung im Körper?

**Antwort 1:** Das Immunsystem produziert Antikörper oder Zellen, die Krebszellen angreifen und zerstören.

**Antwort 2:** Das Immunsystem produziert Antikörper oder Zellen, die schädliche Viren und Parasiten angreifen und zerstören.

**Antwort 3:** Das Immunsystem produziert Antikörper oder Zellen, die gesunde Zellen angreifen und körpereigenes Gewebe beschädigen bzw. zerstören.

#### Richtig!

Bei einer Autoimmunerkrankung produziert das Immunsystem Antikörper oder Zellen, die gesunde Zellen angreifen und körpereigenes Gewebe beschädigen bzw. sogar zerstören, was zu chronisch-entzündlichen Prozessen führt.

#### Frage 2: Welches Geschlecht ist häufiger von Autoimmunerkrankungen betroffen?

**Antwort 1:** Männer sind mit rund 70 % häufiger von Autoimmunerkrankungen betroffen als Frauen.

**Antwort 2:** Frauen sind mit rund 70 % häufiger von Autoimmunerkrankungen betroffen als Männer.

**Antwort 3:** Frauen und Männer sind gleich häufig von Autoimmunerkrankungen betroffen.

**Richtig!**

Frauen sind mit rund 70 % häufiger von Autoimmunerkrankungen betroffen als Männer.

**Frage 3: Sind Autoimmunerkrankungen heilbar?**

**Antwort 1:** Ja, Autoimmunerkrankungen sind heilbar und man kann wieder ganz gesund werden.

**Antwort 2:** Nein, Autoimmunerkrankungen sind derzeit noch nicht heilbar, können aber meist gut behandelt werden.

**Antwort 3:** Ob Autoimmunerkrankungen heilbar sind, hängt vom Stadium der Erkrankung ab, in dem sie diagnostiziert wird.

**Richtig!**

Autoimmunerkrankungen sind chronisch und derzeit noch nicht heilbar. Sie verlaufen größtenteils in Schüben und können aber meist gut behandelt werden.

**Frage 4: Welcher Typ Diabetes zählt zu Autoimmunerkrankungen?**

**Antwort 1:** Diabetes Typ 1

**Antwort 2:** Diabetes Typ 2

**Antwort 3:** Diabetes Typ 3

**Richtig!**

Diabetes Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung, die nicht mit dem Lebensstil zusammenhängt (wie z. B. Diabetes Typ 2). Sie kann sowohl bei Kindern und Jugendlichen als auch erst im Erwachsenenalter entstehen. Die Bauchspeicheldrüse produziert als Autoimmunreaktion nur noch unzureichend oder gar kein Insulin mehr, was zu erhöhtem Blutzucker führt.

**Frage 5: Womit können viele Autoimmunerkrankungen behandelt werden?**

**Antwort 1:** Mit hochdosiertem Kalzium und Vitamin D

**Antwort 2:** Mit Antihistaminika (Allergiemedikamente)

**Antwort 3:** Mit Medikamenten, die das Immunsystem unterdrücken, z. B. Cortison

### **Richtig!**

Viele Autoimmunerkrankungen können mit Medikamenten behandelt werden, die beispielsweise das Immunsystem unterdrücken (z. B. Cortison). Zudem unterstützen Bewegungs-, Licht- und Verhaltenstherapie sowie eine Ernährungsumstellung viele Betroffene erfolgreich.

### **Frage 6: Welche Rolle spielt anhaltend chronischer Stress bei Autoimmunerkrankungen?**

**Antwort 1:** Anhaltend chronischer Stress kann langfristig Organe schädigen und zu einem Crash des Immunsystems führen, was die Autoimmunerkrankung verstärken kann.

**Antwort 2:** Anhaltend chronischer Stress spielt keine Rolle, da eine Autoimmunerkrankung rein körperlicher Natur ist.

**Antwort 3:** Anhaltend chronischer Stress trainiert das Immunsystem und kann sich folglich positiv auf eine Autoimmunerkrankung auswirken.

### **Richtig!**

Anhaltend chronischer Stress führt zu stillen Entzündungen im Körper und kann langfristig Organe schädigen und zu einem Crash des Immunsystems führen. Dies kann die Symptomatik der Autoimmunerkrankung verstärken.

### **Zusammenfassung:**

## **Autoimmunerkrankungen – wenn der Körper gegen sich selbst kämpft**

Das Immunsystem ist so etwas wie die „Polizei“ des Körpers. Es schützt vor Antigenen (z. B. Bakterien, Viren, Pilze, Schadstoffe aus der Umwelt, aber auch Krebszellen) die dem Organismus schaden und ihn krank machen können. Ist es intakt, identifizieren die Immunzellen gefährliche Erreger und machen sie in der Regel unschädlich. Bei einer Fehlsteuerung kommt es jedoch auch vor, dass diese Abwehr sich gegen körpereigene Strukturen (z. B. Gewebe, Zellen) richtet, diese beschädigt oder sogar zerstört, was zu chronisch-entzündlichen Prozessen führt. Hieraus resultieren Autoimmunerkrankungen.

Betreffen kann dies alle Organe und so sind Autoimmunerkrankungen sehr vielschichtig und können z. B. zu Erkrankungen der Haut, der Atemwege, des Darms, des Nervensystems oder auch der Schilddrüse führen. Rund 80 bis 100 Autoimmunerkrankungen sind derzeit bekannt. Circa fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung sind betroffen – Frauen mit über 70 Prozent häufiger als Männer. Die Tendenz ist in den vergangenen Jahren steigend, z. B. bei Diabetes Typ 1, rheumatoider Arthritis, Schuppenflechte oder Multiple Sklerose. Autoimmunerkrankungen sind damit die dritthäufigste Krankheitsgruppe nach Herz-Kreislauf- oder Tumor-Erkrankungen. Viele PatientInnen haben nicht nur eine Autoimmunerkrankung, sondern leiden unter mehreren zugleich.

### **Formen**

Unterschieden werden zwei Arten von Autoimmunerkrankungen: organspezifische und systemische. Zu den organspezifischen gehören z. B. Diabetes Typ 1 (Bauchspeicheldrüse), Autoimmunhepatitis (Leber), Zöliakie (Dünndarm), Gastritis Typ 1 (Magen), Hashimoto Thyreoiditis/Morbus Basedow (Schilddrüse) und Multiple Sklerose (Nervenfasern). Zu den systemischen Autoimmunerkrankungen, bei denen verschiedene Organe (= das ganze System) betroffen sind, zählen z. B. Rheumatoide Arthritis (Gelenke), Lupus erythematodes (zahlreiche Organe), Polymyositis (Muskulatur), Systemische Vaskulitiden (Gefäße), Sjögren Syndrom (exokrine Drüsen, z. B. Speichel- oder Tränendrüse) und Sklerodermie (Bindegewebe von Haut, Gefäßen und inneren Organen).

### **Auslöser**

Die Ursachen für Autoimmunerkrankungen sind sehr komplex. Meist wirken verschiedene auslösende Komponenten zusammen, die für eine Störung des lebenserhaltenden immunologischen Gleichgewichts sorgen. Es werden zahlreiche Faktoren in Medizin und Forschung diskutiert sowie in laufenden Studien untersucht, die die Entstehung von Autoimmunerkrankungen begünstigen können. Hierzu gehören beispielweise unter anderem gewisse Gene, die anfälliger für die Entwicklung einer Autoimmunerkrankung machen, eine erbliche Veranlagung, aber auch Umwelt- und Lebensstilfaktoren wie etwa Ernährung, Rauchen, Chemikalien, verschmutzte Luft sowie chronischer Stress.

### **Therapie**

Autoimmunerkrankungen sind bislang noch nicht heilbar, jedoch stehen zahlreiche medikamentöse und nicht-medikamentöse Behandlungsoptionen (oft auch in Kombination) zur Verfügung, um Beschwerden zu lindern und das Fortschreiten der jeweiligen Erkrankung möglichst zu verhindern. Optimal ist eine interdisziplinäre Therapie, denn die intensive

Zusammenarbeit verschiedener medizinischer Fachdisziplinen bringt für die PatientInnen den größten Nutzen. Gegen die entzündlichen Reaktionen werden entsprechende Arzneimittel verordnet. Auch Medikamente, die beispielsweise das Immunsystem unterdrücken (Immunsuppressiva wie z. B. Cortison), kommen häufig zum Einsatz. Allerdings wird durch Letztere das gesamte Immunsystem gedrosselt, wodurch PatientInnen auch anfälliger werden für bestimmte Infektionen oder Krebsarten. Ferner unterstützen Bewegungs-, Licht- und Verhaltenstherapie sowie eine Ernährungsumstellung viele Betroffene erfolgreich im Management ihrer Autoimmunerkrankung(en).

Unbehandelt können Autoimmunerkrankungen hingegen bis zur Zerstörung des betroffenen Organs und fallweise, bei schwerem systemischen Verlauf, auch bis zum Tod führen. Eine frühzeitige diagnostische Abklärung mit geeigneter Therapie ist daher unerlässlich.

**Weiterführende Informationen zum Thema sowie die detaillierte Beschreibung diverser Autoimmunerkrankungen und ihrer Behandlungsmöglichkeiten lesen Sie in unserem PatientInnen-Magazin *visite*. Dieses finden Sie online unter <https://www.oöeq.at/visite>.**