

forum

MAGAZIN DES VEREINS FÜR DARMKREBSINFORMATION

D A R M
K R E B S

AUSGABE 2-2014

WWW.SELBSTHILFE-DARMKREBS.AT



© Ludwig Schiedt

Der deutsche Krebsforscher und Medizin-Nobelpreisträger Prof. DDr. Harald zur Hausen als Ehrengast und Vortragender der Presseveranstaltung zum „10 Jahres-Jubiläum“ der Selbsthilfe Darmkrebs:

„Darmkrebs ist in der Tat kein Tabuthema mehr!“

10 JAHRE
SELBSTHILFE
DARMKREBS

Inhalt

10 Jahre Selbsthilfe Darmkrebs
Tipps & Termine
Seite 3, 4

Selbsthilfe Darmkrebs: Aktivitäten
Seite 5

Prof. Dr. Wolfgang Hilbe:
Neuer Onkologie-Vorstand am WHSP
Seite 6

Gesundheitsreform:
Primary Health Care
Seite 7

Darmkrebs: kein Tabu-Thema mehr!
Seite 8-10

Darmgesundheit und Lebensführung
Seite 12, 13

Praxis Dr. Pober: Integrative Medizin
Seite 14

BM für Soziales:
Hilfe für Krebspatienten
Seite 19

Krebshilfe-Angebot:
Schwimmen nach Brustkrebs
Seite 22

Buch-Tipps
Seite 23

SELBSTHILFE
DARMKREBS

europacolon

Darmgesundheit: eine Frage von Ernährung und Lebensstil

Der Darm ist das größte Immunorgan des Körpers – seine Gesundheit hat damit auch eine ganz zentrale Bedeutung für den Gesamtorganismus. Entzündliche Prozesse im Darm, die durch die Ernährung und den Lebensstil mitbestimmt werden, sind deshalb möglichst zu vermeiden.



Chronische Erkrankungen haben fast immer eine systemische Entzündung als Ausgangspunkt. Dies gilt z.B. für Magen-Darm-Beschwerden, Hautprobleme, Gelenksleiden und Atemwegserkrankungen bis hin zu Autoimmunerkrankungen.

Entzündungsprozesse im Körper: wichtige Rolle des Immunsystems

Unsere Immunabwehr – vor allem das bis vor kurzem noch als unbedeutend erachtete, sogenannte „angeborene“ Immunsystem – spielt im Hinblick auf Entzündungsprozesse eine wesentliche Rolle. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zum angeborenen Immunsystem decken auf, wie es – erblich bedingt – im Organismus zu Entzündungskaskaden mit gesundheitlichen Folgen kommt und welche Symptome konkret damit in Verbindung stehen.

In diesem Zusammenhang wird auch der Stellenwert „entzündlicher Nahrungsmittelunverträglichkeiten“ als Ursache für chronische Erkrankungen deutlich.

Denn: Immunbalance und Immunfunktion werden maßgeblich von Ernährung, Darmgesundheit und Lebensführung beeinflusst. Es ist nicht nur wichtig, welche Partitur für ein Klavierstück uns unsere Eltern in Form von Genen mitgegeben haben, sondern auch, wie die Klaviatur gespielt wird. Also ob das Stück schnell oder langsam, laut oder leise gespielt wird – sprich, wie wir durch unser Verhalten und unseren Lebensstil die Ressourcen beanspruchen oder verbrauchen sowie bestimmte Gene „an- oder ausschalten“.

Wobei sich die so genannte Epigenetik mit der Frage befasst, welche Faktoren die Aktivität eines Gens und damit die Entwicklung der Zelle (dauerhaft) festlegen und ob bestimmte Festlegungen an die Folgegeneration vererbt werden.

Prävention: Entzündliche Prozesse vermeiden!

Bemühungen in der Vorbeugung von entzündlichen und in der Behandlung von langwierigen chronischen Krankheiten müssen sich darauf konzentrieren, im ersten Schritt Prozesse von stiller Entzündung im Körper zu vermeiden bzw. zu stoppen.

Dies kann durch ein dreistufiges Präventions-Modell realisiert werden:

Primäre Prävention beim gesunden Klienten, um dessen Vitalitätsskala im oberen Bereich zu halten: Ernährung und ein bewusster Lebensstil sorgen für den Erhalt der (Darm-)Gesundheit und haben auch einen enormen Einfluss auf die Epigenetik, d.h. auf die Vermeidung möglicher Erkrankungen infolge genetischer Prädisposition (= was wir durch Vater und/oder Mutter vererbt bekommen haben), z.B. verschiedener Autoimmunerkrankungen oder erblich bedingter Krebserkrankungen.

Sekundäre Prävention beim Patienten, der bereits Krankheitssymptome und funktionale Störungen aufweist: Wobei diese jedoch veränderbar/„heilbar“ sind, wenn initiale Trigger (= Auslöser) entsprechend analysiert und eliminiert werden, um so die Immunbalance wiederherzustellen.



Antje Rössler, MSc

Antje Rössler, MSc in Klinischer Ernährungsmedizin, hat sich seit 15 Jahren auf die Orthomolekulare Medizin mit den Schwerpunkten Immunologie und Darmgesundheit spezialisiert. Ihre Schwerpunkte liegen in den Bereichen individuelle Mikronährstoffversorgung, Darmberatung und Sportlerbetreuung; ihr Fokus ist die individuelle ganzheitliche ernährungsmedizinische Beratung.

Speziell für Klienten mit chronischen – in vielen Fällen darm-assoziierten – Beschwerden hat Rössler in Zusammenarbeit mit Ärzten und Universitätskliniken ein ganzheitliches Analysekonzept entwickelt, das die Basis für ihre Arbeit bildet. Auf dieser Grundlage wird dann ein komplexes diagnostisches und stufenweises therapeutisches Konzept zur ursachenorientierten Behandlung der Beschwerden erstellt und umgesetzt.

Betroffen sind hier Patienten, die sich auf der Vitalitätsskala bereits im unteren Bereich befinden (z.B. mit Reizdarmsyndrom, chronischen Verdauungsbeschwerden, Hautproblemen, chronischen Kopfschmerzen, chronischer Müdigkeit etc.).

Tertiäre Prävention bei bestehenden Krankheiten: Vermeidung von Folge- und/oder Begleitkrankheiten im Wege von Immunmodulation und Entzündungsstopp durch Analyse und Elimination der initialen Trigger sowie nachhaltige Sanierung der Darmgesundheit.

Diagnose und therapeutische Maßnahmen

Zunächst muss der Klient sein Problem erkennen und bereit sein, fachliche Hilfe anzunehmen sowie in der Folge auch seinen Lebensstil zu ändern. Der Therapeut sollte

den Klienten hinsichtlich der – meist komplexen – ursächlichen Zusammenhänge der Erkrankung aufklären.

Um die Kausalzusammenhänge herauszufinden, wird anhand eines umfassenden Fragebogens zur Anamnese/Ursachenforschung vorgegangen.

Auf dieser Basis kann dann ein komplexes, diagnostisches und therapeutisches Konzept zur ursachenorientierten Behandlung der Beschwerden erstellt und umgesetzt werden. Denn häufig sind immunologisch bedingte Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei den Klienten, die durch das „schulmedizinische Diagnose-Raster“ gefallen sind, die eigentliche Ursache mannigfaltiger Beschwerden.

Sowohl in der Prävention als auch in der Behandlung bestehender Krankheiten stehen dem naturheilkundlichen Therapeuten vielfältige Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die – abhängig von der Problemstellung – anhand ganzheitlichen Denkens zum Einsatz kommen können.

Ziele der Behandlung

- Identifikation und Eindämmung (auch noch unentdeckter) entzündlicher Prozesse, Identifizierung von Entzündungstriggern
- Stärkung des größten immunologischen Organs: des Darms
- Regeneration geschädigter Gewebe – speziell der Darmschleimhaut
- Umstellung auf einen „anti-entzündlichen“ Lebensstil

Der Darm ist das größte immunologische Organ im Körper. Da die Darmschleimhaut mit etwa 400 m² die größte Fläche zur Außenwelt darstellt, sind hier rund 80% des Immunsystems lokalisiert. Die Barrierefunktion der Darmschleimhaut ist bei vielen Patienten stark geschwächt und muss daher wieder aufgebaut werden, um die normalen Immunfunktionen zu unterstützen.

Eine Entzündungs-/Darm-Status-Analyse beinhaltet u.a. die Darmflora-Zusammensetzung, Calprotectin- und α -1-Antitrypsin-Werte oder im Falle eines Verdachts auf Zöliakie/Glutenunverträglichkeit entsprechende Parameter zur Differentialdiagnose (Serum-Zonulin, tTG-/EMA-/Gliadin-Antikörper).

Die therapeutischen Ansätze sind vielfältig und bedienen sich beispielsweise der Orthomolekularen Medizin (hochdosierter



Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln/ Vitalstoffen wie z.B. Vitaminen und Mineralstoffen) oder Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) mit dem Ziel der Entzündungshemmung, Milieuverbesserung, Leberentlastung, Bauchspeicheldrüsensstärkung, Symbioselenkung, Darmwandausheilung etc.

Anti-entzündlicher Lebensstil: Umstellung der Ernährung

Zur Eindämmung entzündlicher Prozesse ist eine genaue Analyse der Lebens- und Essgewohnheiten notwendig, um mögliche Trigger zu identifizieren.

Wie Hippokrates, die Veden und Hildegard von Bingen bereits vor langer Zeit erkannten, lassen sich die Gesundheit und das immunologische Geschehen im Körper stark über die Nahrung beeinflussen. Eine Ernährungsumstellung ist deswegen oft sehr sinnvoll.

Unverträgliche Reize aus der Nahrung können heute beispielsweise mithilfe neuer Testverfahren erfasst werden. Einer dieser neuen Tests analysiert die Aktivität und Reaktion von neutrophilen Granulozyten auf Nahrungsmittel und Umweltstoffe, nimmt also genau die Zellen in den Fokus, die maßgebliche Akteure im Basis-Entzündungsgeschehen sind. Das Ergebnis ist ein individueller, anti-entzündlicher Ernährungsplan.



Anti-entzündliche Ernährung beinhaltet unter anderem einen maßvollen Konsum von Fleisch und tierischen Fetten, die Vermeidung industriell veränderter Lebensmittel und den vorzugsweisen Konsum anti-oxidativer Lebensmittel (unter Berücksichtigung individueller Reize bei Unverträglichkeiten).

Weitere anti-entzündliche Lebensstilfaktoren

Weitere Maßnahmen, die einen „anti-entzündlichen“ Lebensstil unterstützen, sind z.B. ausreichend Schlaf und Bewegung, Entspannungstechniken sowie maßvoller Genuss von Alkohol.

Die Betonung liegt hier auf dem Begriff „Genuss“, denn es ist wichtig, dass man Änderungen in der Lebensführung und Ernährung nicht als Bürde betrachtet, sondern diese mit Spaß und Gaumenfreude erlebt. Genussküche ist hier wichtig, sonst wird die Umstellung nicht nachhaltig sein.

Unter Berücksichtigung (zumindest einiger) dieser Maßnahmen rückt das Ziel einer ausgeglichenen Immunbalance in erreichbare Nähe.

Zusammenfassung

Kenntnisse über die komplexen Mechanismen und Auswirkungen von Entzündungsprozessen sind für den Therapeuten obligat.

Bei chronischen Erkrankungen und anhaltenden Beschwerden sollten das stille Entzündungsgeschehen im Körper beachtet und ein ganzheitlicher, anti-entzündlicher Therapieansatz verfolgt werden.

Dazu bietet die „**Akademie für Immunologie und Darmgesundheit**“ ein speziell entwickeltes Schulungsprogramm für Heilberufe und Pharmazeuten an, das eine umfassende Einführung in aktuelles immunologisches Basiswissen und neueste Erkenntnisse aus der Entzündungsforschung vermittelt. Die so geschulten Fachkräfte können dann ihr Wissen an Klienten weitergeben.