

Dr. Amy Myers

Die Autoimmun- Lösung

Dr. Amy Myers

Die Autoimmun- Lösung

**Ein gesundes
Immunsystem
beginnt im Darm**

**Aus dem amerikanischen Englisch
von Rotraud Oechsler**

The logo for IRISIANA features a thin, curved line above the word "IRISIANA" in a clean, sans-serif font.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel
The Autoimmun Solution bei HarperOne,
einem Imprint von HarperCollins Publishers, LLC, New York.
Copyright © 2015 by Amy Myers, M.D.

Hinweis für unsere Leser

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage 2016

© 2016 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen
der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81637 München.

Projektleitung: Sarah Gast

Redaktion: Susanne Schneider, München

Satz: Leingärtner, Nabburg

Umschlaggestaltung: *zeichenpool, München, unter Verwendung
einer Abbildung von © shutterstock/Vector Goddess

Illustrationen Innenteil: Ali Fine

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN: 978-3-424-15310-1

*Für Papa und all jene,
die an Autoimmunerkrankungen leiden.
Möge dieses Buch ihnen helfen,
einen anderen Weg und
eine Lösung zu finden.*

Inhalt

| | |
|---|------------|
| Vorwort von Klaus-Dietrich Runow | 8 |
| Teil I: Autoimmunerkrankungen – eine neue Epidemie | 11 |
| 1. Mein Weg mit der Autoimmunerkrankung – und möglicherweise auch der Ihre | 13 |
| 2. Autoimmunität: Mythen und Fakten | 48 |
| 3. Sein eigener Feind sein: Wie Autoimmunität funktioniert | 64 |
| Teil II: Dringen Sie zu den Ursachen vor | 91 |
| 4. Heilen Sie Ihren Darm aus | 93 |
| 5. Weg mit Gluten, Getreide und Hülsenfrüchten | 121 |
| 6. Reduzieren Sie Toxine | 155 |
| 7. Heilen Sie Infektionen aus und bauen Sie Stress ab | 191 |
| Teil III: Das Programm | 221 |
| 8. Die Myers-Methode in der Praxis | 223 |
| 9. Ihr 30-Tage-Programm: Speisepläne und Rezepte | 244 |
| Teil IV: Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand | 353 |
| 10. Die Myers-Methode als Lebensstil | 355 |
| 11. Der Weg durch das Labyrinth der Medizin | 365 |

| | |
|---|-----|
| Danksagung | 373 |
| Anhang A – Gentechnisch veränderte Lebensmittel | 376 |
| Anhang B – Schwermetalle | 377 |
| Anhang C – Giftiger Schimmel | 378 |
| Anhang D – Biologische Zahnmedizin | 381 |
| Anhang E – Entgiften Sie Ihr Zuhause | 384 |
| Anhang F – Besser schlafen | 386 |
| Anhang G – Bonuskapitel: Was kann ich wieder essen? | 387 |
| Adressen und Bezugsquellen | 391 |
| Ausgewählte Literatur | 397 |
| Anmerkungen | 439 |
| Register | 441 |

Vorwort

Umwelt- und Ernährungsmedizin gegen Autoimmunerkrankungen

Medikamente gegen Entzündungen (z. B. Kortison), Antibiotika, Schmerzmittel und Psychopharmaka sind bislang die Hauptstrategien gegen die stark zunehmende Zahl der Autoimmunerkrankungen, die jedes Organ befallen können. Autoimmun bedeutet, dass das Immunsystem körpereigene Zellen und Gewebe angreift, weil es diese plötzlich als »fremd« einstuft. Amy Myers sucht bei ihren Patienten nach Gründen, warum das Immunsystem plötzlich so aggressiv reagiert. Sie setzt Diagnostik- und Therapieverfahren aus dem Bereich der angewandten Umwelt- und Ernährungsmedizin ein, die in den USA unter dem Oberbegriff Functional Medicine in den letzten Jahren sehr erfolgreich geworden sind.

Da wir vom Institut für Umweltmedizin (IFU) diese Methoden seit über 30 Jahren anwenden und mit den führenden US-amerikanischen Functional-Medicine-Laboratorien zusammenarbeiten, können wir die Leserinnen und Leser dieses Buchs nur dazu ermuntern, die Ratschläge von Dr. Myers anzunehmen, die auf vier Säulen beruhen:

1. Darm (z. B. Leaky Gut, mikrobiologische Fehlbesiedelung)
2. Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Gluten, Kuhmilchproteine)
3. Entgiftung (Schwermetalle, Pestizide, Weichmacher)
4. Entspannung (Stress- und Zeitmanagement)

Die ersten beiden Säulen befassen sich mit den Nahrungsmitteln, die als mögliche Ursache für Immunreaktionen infrage kommen.

Wenn Nahrungsmittel aufgrund einer Verdauungsschwäche (Enzymmangel) nicht richtig verdaut werden, gelangen Proteinbausteine in die unteren Darmabschnitte und werden dort von den Immunzellen angegriffen. Hierbei kommt es zur Bildung von Antikörpern und aggressiven Zellen, die durch die Darmwand in den Blutkreislauf gelangen und an beliebigen Organen Entzündungen und Zerstörungen verursachen können.

Die »modernen« Erkrankungen kann man als Barriere-Erkrankungen bezeichnen. Schleimhäute haben die Aufgabe, unseren Organismus zu schützen, das heißt, sie sollen als biologische Barriere die Umwelt vom Individuum (Blutkreislauf) trennen – sie dürfen nicht ineinanderfließen. Wenn diese Schutzbarrieren im Darm, in der Lunge und auch im Gehirn (Blut-Hirn-Schranke) durch Umweltgifte, Medikamente und Nahrungsmittel angegriffen und zerstört werden, kommt es zu Abwehrreaktionen: Das Immunsystem wird aktiviert, um die Eindringlinge abzuwehren. Hierbei kann es jedoch zu Fehlern kommen, und die Abwehrprozesse richten sich auch gegen körpereigene Zellen. Es kommt zu Entzündungen, Zell- und Gewebstod.

Bekannt ist dieser Vorgang bei Kuhmilch und Getreide (Gluten), wie es Prof. Fasano sehr anschaulich in seinem Buch *Die ganze Wahrheit über Gluten* geschrieben hat. Darmzellen, die mit unverdaulichem Gluten in Kontakt kommen, bilden das von Prof. Fasano entdeckte Zonulin, das zu einer verstärkten Darmdurchlässigkeit führt, die als Leaky Gut bezeichnet wird. Eine Glutenunverträglichkeit ist assoziiert mit Autoimmunerkrankungen wie Zöliakie, Schilddrüsenerkrankungen, entzündlichen Darmerkrankungen (Colitis), Asthma, multipler Sklerose, Polyneuropathie, Schizophrenie und verschiedenen Tumoren.

Diese neuen Erkenntnisse machen deutlich, dass man nicht das kranke Organ von einem Organspezialisten (Colitis – Gastroenterologe, Asthma – Lungenarzt, Gelenke – Rheumatologe, Gehirn – Neurologe) behandeln lassen muss, sondern einen ganzheitlich denkenden Therapeuten aufsuchen sollte, der sich mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten, einer gestörten Darmflora und Umweltgiftbelastungen auskennt.

Die Autoimmun-Lösung hilft uns, sogenannte »unheilbare« Krankheiten, die mittlerweile zur Epidemie geworden sind, in einem anderen Licht zu sehen. Es ermuntert uns, nicht nur die üblichen Therapieverfahren (Medikamente, Operation, Psychotherapie) in Betracht zu ziehen. Vielmehr geht es darum, eine andere Einstellung zur eigenen Gesundheit zu bekommen. Wir müssen lernen, wie Störungen der Darmökologie, Umweltgifte, Nahrungsmittel und Stress Krankheiten verursachen und somit unsere Lebensqualität beeinträchtigen, und was wir selbst zu einem raschen Heilungsverlauf beitragen können.

Dr. Amy Myers zeigt, wie uns die Erkenntnisse und Methoden der Functional Medicine helfen, als eigene Gesundheitsmanager ein Optimum an Lebensqualität und Lebensfreude zurückzuerlangen – auch bei chronischen Autoimmunerkrankungen. Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viel Freude bei der Lektüre dieses wichtigen Buchs.

Klaus-Dietrich Runow, Arzt und Buchautor
Autor von *Der Darm denkt mit, Wenn Gifte auf die Nerven gehen* und *Krebs – Eine Umweltkrankheit?*.

KAPITEL 1

Mein Weg mit der Autoimmunerkrankung – und möglicherweise auch der Ihre

Vor etwa zehn Jahren erkrankte ich an einer Autoimmunerkrankung – und die Schulmedizin ließ mich im Stich. Ich möchte nicht, dass es Ihnen genauso ergeht.

Wenn auch Sie wie 50 Millionen Amerikanerinnen und Amerikaner an einer Autoimmunerkrankung leiden, dann ist das Ihr Buch. Wenn Sie wie viele Hundert Millionen Menschen durch einen Entzündungsprozess im Körper diesem Risiko – Krankheiten wie Arthritis, Asthma, einer Dermatitis oder einer Herz-Kreislauf-Erkrankung – ausgesetzt sind, dann ist das Ihr Buch. Und wenn Sie zu den vielen Millionen Menschen gehören, deren Angehörige oder Freunde gerade eine Autoimmunerkrankung durchmachen – dann ist das ebenfalls Ihr Buch. Ob Sie Ihre Autoimmunerkrankung aufhalten oder gar nicht erst krank werden wollen oder ob Sie jemandem mit einer Autoimmunerkrankung helfen möchten – dieses Buch kann Ihr Leben verändern.

Ich bin selbst Ärztin, daher möchte ich andere Ärzte oder gar ihre Standardbehandlungen nicht kritisieren, doch man muss der Wahrheit ins Gesicht sehen: Bei der Behandlung von Autoimmunerkrankungen hat die Schulmedizin kläglich versagt. Ihre

typischen Waffen sind Medikamente, die Ihre Symptome vielleicht lindern, vielleicht auch nicht, deren schwere Nebenwirkungen Ihr Leben gefährden können, die oft zu ständiger Angst vor einer möglichen Infektion führen und die nach ein paar Jahren vielleicht gar nicht mehr wirken, sodass Sie zu noch stärkeren Medikamenten greifen müssen. Die weithin akzeptierte Meinung der Schulmedizin lautet: Autoimmunerkrankungen sind unabwendbar, man kann sie in den Griff bekommen, aber niemals verhindern oder gar aufhalten. So sind Patienten zu völliger Abhängigkeit von ihren Ärzten und den Medikamenten verdammt, die sie ihnen verschreiben; sie müssen ein Leben in ständiger Angst und oft mit Schmerzen führen.

Auf den folgenden Seiten zeige ich Ihnen, wie Sie sich mit einer gesunden Ernährung, einer ebensolchen Lebensweise und mit qualitativ hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln von Ihren Symptomen befreien, Ihre Medikamente absetzen und so vital und gesund sein können, wie Sie es sich schon immer gewünscht haben. Ich zeige Ihnen, warum Sie mit der Umstellung Ihrer Ernährung und der Gesundung des Darms so unglaublich viel bewirken und den Körper zugleich von seinen Giftbelastungen befreien, Infektionen ausheilen und Stress abbauen können. Ich helfe Ihnen, Ihre Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen, Entscheidungen zugunsten Ihres Körpers zu treffen und strahlend, fit und energiegeladen zu bleiben.

Warum ich so überzeugt klinge? Weil ich im Laufe der Jahre Tausende von Patienten auf diese Art behandelt habe – und auch mich selbst. Wie gesagt, die Schulmedizin ließ mich im Stich, also musste ich mich selbst um eine Lösung für meine Autoimmunerkrankung kümmern, eine, die mir helfen würde, die schweren Nebenwirkungen der schulmedizinischen Therapiemethoden hinter mir zu lassen und ein ausgefülltes, gesundes Leben zu führen. Geben Sie mir nur 30 Tage Zeit, und ich kann auch Ihnen helfen, Ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen. Ich kann Ihnen

zeigen, wie Sie Ihre Autoimmunerkrankung aufhalten – mit den Folgen, die ich eben genannt habe. Ich kann Ihnen helfen, einen etwaigen Entzündungsprozess auszuheilen, sodass er nicht in das Vollbild einer Autoimmunerkrankung übergeht. Ich kann Ihnen beibringen, einem betroffenen Angehörigen Unterstützung und Orientierungshilfe zu geben, die sich lebensverändernd auswirken könnten.

Das Scheitern der Schulmedizin

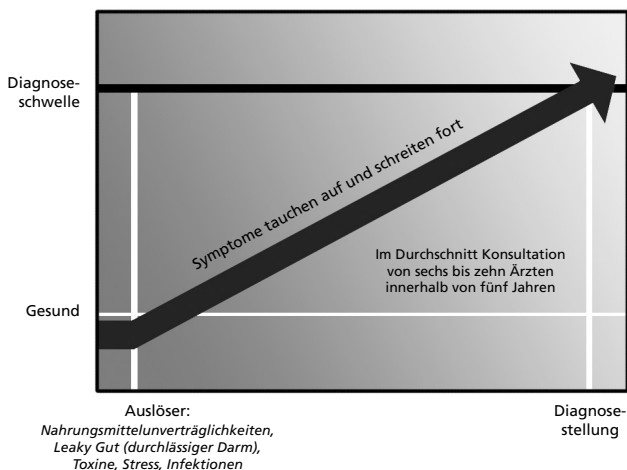
Bevor wir uns die längst fällige Alternative ansehen, befassen wir uns kurz damit, was es für die meisten von Ihnen oder Ihre Angehörigen heißt oder heißen könnte, wenn ein Entzündungsprozess zu einer Autoimmunerkrankung wird. Am Anfang könnte ein Ärztemarathon stehen, weil Ihnen niemand sagen kann, was Ihnen fehlt. Man kennt inzwischen mehr als hundert Autoimmunerkrankungen, und mit vielen kennt sich die Schulmedizin nur ungenügend aus.

Also sind viele Ärzte ratlos, wenn Sie mit Symptomen kommen, die einem Autoimmunprozess ähneln, aber nicht ganz in das ihnen bekannte Diagnoseschema passen. Die Unterteilung in so viele verschiedene Spezialgebiete kompliziert das Problem. Wird eine Autoimmunerkrankung festgestellt, verweist man Sie nicht an einen »Immunspezialisten« (es sei denn, Sie kommen zu mir!). Viel wahrscheinlicher ist, dass Sie zu einem Facharzt »abgeschoben« werden, der für das jeweilige angegriffene System zuständig ist: zu einem Rheumatologen bei rheumatoider Arthritis; zu einem Gastroenterologen bei Zöliakie, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa; zu einem Endokrinologen bei Basedow, Hashimoto-Thyreoiditis und Diabetes usw. Und wenn Sie wie viele Menschen an zwei Autoimmunerkrankungen leiden, suchen Sie wahrscheinlich zwei verschiedene Fachärzte auf, bei drei Erkrankungen drei usw.

Die fachliche Spezialisierung suggeriert, dass ein bestimmtes Organ erkrankt ist, faktisch handelt es sich jedoch um eine Erkrankung des gesamten Immunsystems. Alle diese Krankheiten haben – auch wenn sie verschiedene Organsysteme angreifen – eine gemeinsame Ursache: ein Immunsystem, das zum Feind geworden ist. Mein Ansatz beruht darauf, zur Wurzel des Problems vorzudringen: zu beseitigen, was Ihr Immunsystem überhaupt erst entgleisen ließ, und es zu stärken, anstatt es zu unterdrücken. So können viele verschiedene Autoimmunerkrankungen gleichzeitig aufgehoben und verhindert werden.

Da Autoimmunprozesse eine genetische Komponente haben, könnte es Ihren Arzt besonders beunruhigen, wenn die Familienanamnese ergibt, dass mindestens ein Elternteil, ein Geschwister, eine Tante, ein Onkel oder ein Großelternteil betroffen ist oder war. Vielleicht haben Sie ja schon begonnen, sich kundig zu machen, als Sie feststellten, dass es in Ihrer Familie einen oder mehrere Fälle von rheumatoider Arthritis, Morbus Crohn, Lupus erythematodes oder Hashimoto-Thyreoiditis gab.

Der Verlauf einer Autoimmunerkrankung



Jedenfalls wird man Ihnen wahrscheinlich sagen, dass es an Ihren Genen liegt, ob Sie eine Autoimmunerkrankung bekommen oder nicht, dass Sie das nicht verhindern können und im Falle des Falles damit leben müssen. Das kann die Suche nach einer Diagnose zu einem Damoklesschwert machen, denn am Ende steht nicht die Aussicht auf Gesundheit, sondern nur die Perspektive einer sich immer weiter verschlechternden Krankheit. In den meisten Fällen wird Ihr Hausarzt Sie – mit oder ohne Diagnose – an den entsprechenden Facharzt überweisen. Hat dieser eine schmerzhafte, stark einschränkende Erkrankung wie die rheumatoide Arthritis, eine Gelenkentzündung, diagnostiziert, wird er Ihnen wahrscheinlich sagen, dass sie wie alle Autoimmunerkrankungen irreversibel sei. Und die Gelenkschmerzen, der ursprüngliche Grund für den Arztbesuch? Die seien erst der Anfang. Schließlich würden sie so stark werden und Sie so einschränken, dass es zu mehr oder weniger permanenten Schmerzen käme und Sie sich nur mühsam bewegen könnten. Nach einer solchen Aussage können Sie sich also romantische Strandspaziergänge oder den Besuch des Erlebnisparks mit den Enkelkindern aus dem Kopf schlagen und von Glück sagen, wenn Sie eine gerade Treppe hinaufkommen oder mal schnell zum Supermarkt fahren können.

Der Facharzt wird Ihnen eine ganze Palette starker Medikamente gegen die Symptome und die Schmerzen anbieten.

Und auf Ihre Frage nach den Nebenwirkungen wird er zugeben, dass diese erheblich sind, dass Sie aber lernen müssten, damit zu leben.

Vielleicht kommen Sie aber auch glimpflicher davon, mit einer Hashimoto-Thyreoiditis zum Beispiel. Hier greift das Immunsystem Ihre Schilddrüse an, die dann nicht mehr genügend Schilddrüsenhormone bilden kann. Da hat der Facharzt erfreulichere Nachrichten: Sie müssen lebenslang einfach nur täglich ein entsprechendes Hormonpräparat nehmen. Aber es sei billig,

Sie würden keine Nebenwirkungen feststellen, und auch wenn man die Dosis wahrscheinlich immer wieder erhöhen müsse, werde sich Ihr Leben im Grunde nicht ändern.

Der Gedanke, dass Ihr Körper die Schilddrüse langsam, aber stetig zerstört, gefällt Ihnen natürlich nicht. Doch die Ratschläge des Arztes klingen gar nicht so schlecht – bis Sie zu Hause selbst zu recherchieren beginnen. Schon bald entdecken Sie, dass es etwas gibt, was die meisten Ärzte ihren Patienten verschweigen: Wer schon eine Autoimmunerkrankung hat, bekommt mit einer dreifach höheren Wahrscheinlichkeit eine weitere. Und was, wenn die nächste wirklich einschränkend ist wie Lupus erythematodes oder multiple Sklerose?

WARNSIGNALE

Bei einer Autoimmunerkrankung wird das eigene Körpergewebe von einem fehlgesteuerten Immunsystem angegriffen. Die folgenden Symptome und/oder Diagnosen könnten das Vollbild einer solchen Erkrankung oder eine Entzündungskrankheit anzeigen, die in eine Autoimmunerkrankung überzugehen droht:

- ADS/ADHS
- Akne
- Allergien
- Alzheimer
- Angstgefühle
- Arthritis
- Asthma
- Blutgerinnsel
- Depressionen
- Einschlaf- oder Durchschlafprobleme
- Ekzeme (Dermatitis)
- Fettleibigkeit oder Übergewicht, besonders um die Taille
- Fibrozystische Mastopathie [hormonell bedingte Erkrankung der Brust mit Ausbildung von Zysten und Bindegewebswucherungen; Anm. d. Übers.]
- Gallensteine
- Gelenke, geschwollene, gerötete oder schmerzende

- Gelenkschmerzen
 - Haarausfall
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Kopfschmerzen
 - Müdigkeit
 - Muskelschmerzen
 - Myome in der Gebärmutter
 - Pankreatitis (Bauchspeicheldrüsenentzündung)
 - Sodbrennen
 - Trockene Augen
 - Unfruchtbarkeit
 - Verdauungsprobleme (Gasbildung, Völlegefühl, Verdauungsstörungen, Verstopfung, Durchfall, Säurereflux/Sodbrennen)
 - »Vernebeltes Gehirn«, Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, oder sich einfach nicht »helle« fühlen (Brain Fog)
 - Vitamin-B₁₂-Mangel
-

Das nächste Mal fragen Sie Ihren Arzt wegen dieser beängstigenden Perspektive, und er wird Ihnen wohl bestätigen, was Sie herausgefunden haben, Ihnen aber sagen, dass Sie sich nicht davor schützen können. Aus schulmedizinischer Sicht sind Ihre Gene für Ihre Krankheit und Ihr Arzt für Ihre Gesundheit zuständig.

Woran Sie auch leiden, Ihre Besuche beim Facharzt sind wahrscheinlich kurz. Die Versicherung (in den USA) vergütet den Ärzten 15 Minuten pro Termin, sie können sich also meist nicht mehr Zeit für Sie nehmen. Sie würden gerne Ihre lange Fragenliste durchgehen, doch in den meisten Fällen reicht die Zeit des Facharztes gerade, um zu bestätigen, dass Sie wenig tun können, um den Verlauf einer Autoimmunerkrankung zu verlangsamen oder gar aufzuhalten. Sie müssen einfach die vom schulmedizinischen »Therapiestandard« vorgesehenen Medikamente nehmen und hoffen, dass sie ohne allzu viele Nebenwirkungen wenigstens ein bisschen anschlagen. Gehören Sie zu den Glückspilzen, werden Sie alle Symptome los. Oft können Sie allerdings nur begrenzte Linderung erwarten. Und selbst wenn Ihre Symptome

völlig verschwinden, der Autoimmunprozess wütet weiter in Ihrem Körper, und Sie wissen nicht, welche Auswirkungen das nach sich ziehen könnte.

SIE KÖNNEN VON DIESEM BUCH PROFITIEREN, WENN ...

- Sie eine Autoimmunerkrankung haben;
- an Autismus, am chronischen Müdigkeitssyndrom (Chronic Fatigue Syndrome, CFS), an Fibromyalgie oder einer anderen, eng mit einer Autoimmunerkrankung verwandten Krankheit leiden oder
- Sie gefährdet sind, eine der vielen Autoimmunerkrankungen zu bekommen, das heißt, wenn Sie durch Ihre Ernährung, Lebensweise und/oder Ihre Gene zur Risikogruppe für Autoimmunerkrankungen gehören.

Auch wenn jede dieser Krankheiten ihre eigenen Symptome hat, beruhen sie alle auf verdauungs- und immunbedingten Missverhältnissen bzw. Unausgewogenheiten. Die Myers-Methode ist durch die Ausheilung des Darms und die Unterstützung des Immunsystems eine effektive Behandlung für alle Autoimmun- und verwandten Erkrankungen und auch dazu geeignet, sie wirksam zu verhindern.

Dann finden Sie heraus, dass selbst ein wirksames Medikament seine Wirkung irgendwann verlieren könnte. Im besten Fall bekommen Sie ein anderes, das wieder eine Weile wirkt, im zweitbesten Fall hat das neue Medikament ein paar störende Nebenwirkungen, vielleicht sogar schmerzhaft. Und im schlimmsten Fall beginnt ein endloser Weg von Frustrationen, Schmerzen und Verzweiflung, Sie nehmen ein starkes Medikament nach dem anderen, doch die Schmerzen und Einschränkungen nehmen zu, Ihr Leben scheint allmählich zum Stillstand zu kommen.

Im Zuge der weiteren Behandlung wird klar, dass die schlimmsten Nebenwirkungen gar nicht immer die medizinischen sind: Die Krankheit fordert auch von Ihnen persönlich ihren Tribut. Vielleicht hindern Sie zu starke Gelenkschmerzen daran, mit den Enkelkindern zu spielen, oder die immunsuppressiven Medikamente machen Sie sehr anfällig für Erkältungen oder Grippe. Vielleicht müssen Sie auf die schon freudig erwartete zweite Hochzeitsreise oder den Familienurlaub verzichten, weil die Muskeln schmerzen oder Sie sich erschöpft oder einfach zu schwach fühlen. Sie ertappen sich vielleicht dabei, dass Sie sich zusätzlich krankschreiben lassen oder Ihre Arbeitszeit reduzieren. Vielleicht riskieren Sie sogar die Kündigung.

Oder Ihre sozialen Kontakte leiden darunter. Schließlich fühlen Sie sich über weite Strecken hundemüde, Sie werden unleidlich und sind »nicht mehr Sie selbst«. Freunde rufen an und wollen sich mit Ihnen zum Essen, zu einem Konzertbesuch oder zum Wandern verabreden oder nur gemütlich am Telefon plaudern, doch allzu oft fehlt Ihnen dazu die Energie. Vielleicht ist Ihnen auch gar nicht nach Vergnügen zumute. Oder Sie fürchten, dass Sie zur Spaßbremse werden und Ihre Freunde, Familie und Angehörigen nichts mehr von Ihnen wissen wollen.

Die schlimmste aller Erkenntnisse ist jedoch die Ohnmacht, das Gefühl, dass Sie keine Kontrolle mehr über Ihren Körper, Ihre Gesundheit und Ihr Leben haben. Sie fragen Ihren Arzt, ob Sie etwas dagegen tun können – die Ernährung umstellen vielleicht? In einer Talkshow sagte jemand, dass Gluten an Autoimmunerkrankungen beteiligt sei. Vielleicht sollten Sie also auf Brot und Nudeln verzichten und es mit glutenfreier Ernährung versuchen? Neulich bekamen Sie von einem Freund den Link zu einem Artikel über das sogenannte Leaky-Gut-Syndrom. Sollten Sie sich damit mal beschäftigen?

Noch mal, die Schulmedizin macht hier sehr klare Aussagen. Autoimmunerkrankungen betreffen, so Ihr Arzt, das Immunsys-

tem, nicht das Verdauungssystem! Die Ernährung bringe wenig oder gar nichts. Gluten verteufeln? Nur eine Modeerscheinung. Es stimme schon, dass manche Menschen eine glutenbedingte Autoimmunerkrankung hätten, die sogenannte Zöliakie, aber darauf habe man Sie bereits getestet, mit negativem Ergebnis, also bräuchten Sie sich wegen des Glutens keine Sorgen zu machen. Das Beste sei, rät Ihr Arzt, Ihre Krankheit zu akzeptieren, mit den Nebenwirkungen leben zu lernen und zu hoffen, dass Ihre Medikamente weiter anschlagen. Zum Glück gibt es einen anderen Weg.

GEHÖRT AUTISMUS ZU DEN AUTOIMMUNERKRANKUNGEN?

Neuere Forschungen weisen darauf hin, dass das Immunsystem – und Autoimmunerkrankungsparameter – auch bei Autismus eine Rolle spielt. Ich habe tatsächlich Kinder mit Störungen aus dem autistischen Formenkreis behandelt, und alle profitierten sehr von meiner Methode. Wenn Sie auch ein solches Kind haben, ist das Programm, das ich Ihnen in diesem Buch vorstelle, sicher hilfreich.

Die Myers-Methode – die Lösung Ihrer Probleme

Die Schulmedizin bemüht sich um eine Diagnose und behandelt Symptome. Die Myers-Methode stützt sich dagegen auf die sogenannte Functional Medicine¹, einen Ansatz, der das Zusammenwirken aller Körpersysteme betrachtet und sich um ihre optimale Funktion bemüht. Ernährung, Lebensstil, Umweltfaktoren und Stress haben nachweislich sehr viel damit zu tun, ob Sie krank werden oder gesund bleiben.

Autoimmunerkrankungen sind nicht heilbar, auch nicht mit der Myers-Methode. In der Medizin bedeutet »Heilung«, dass eine Krankheit definitiv besiegt ist; im Gegensatz dazu spricht man von einer Remission, wenn sie vorübergehend nachlässt, oder von einer Wende, wenn sie sich weiterhin im Körper befindet, aber keine Symptome zeigt.

Da bisher niemand Autoimmunerkrankungen heilen kann, bietet Ihnen die Myers-Methode die nächstbeste Option: Umschwung und Prävention. Ihre Symptome werden gelindert, Sie brauchen keine Medikamente mehr, und Sie können ein vitales, dynamisches und schmerzfreies Leben führen. Es geht darum, einen Gesundheitszustand herbeizuführen, der lebenslang anhält.

Diese Methode beruht auf vier Säulen, die alle experimentell erforscht wurden und im Laufe meiner ärztlichen Tätigkeit nachweislich zu verblüffenden Ergebnissen führten:

1. **Den Darm ausheilen.** Schließlich befinden sich 80 Prozent des Immunsystems im Darm. Er ist das Tor zu Ihrer Gesundheit; ist er nicht gesund, ist es das Immunsystem auch nicht.
2. **Weg mit Gluten, Getreiden, Hülsenfrüchten und anderen Nahrungsmitteln, die chronische Entzündungen verursachen.** Die Entzündung ist eine systemübergreifende Immunreaktion, die für kurze Zeit einen Heilungsprozess sogar unterstützen kann. Wird sie jedoch chronisch, belastet sie den ganzen Körper, insbesondere das Immunsystem. Bei einer Autoimmunerkrankung sind Entzündungen für die Symptome verantwortlich, und diese verschlimmern Ihren Zustand. Wenn Sie schon erste Anzeichen an sich feststellen, können vermehrte Entzündungsprozesse in eine voll ausgeprägte Autoimmunerkrankung übergehen.

Die Belastung des Verdauungssystems durch Gluten – ein Protein, das in Weizen, Roggen, Gerste und vielen anderen Getreiden vorkommt – birgt das Risiko eines als Leaky

Gut oder durchlässiger Darm bekannten Krankheitsbildes, wodurch das Immunsystem noch weiter belastet wird. Viele andere Nahrungsmittel, auch glutenfreie Getreide und Hülsenfrüchte, lösen ebenfalls Entzündungen aus. Daher wird bei der Myers-Methode auf Gluten verzichtet, die Ernährung »bereinigt« und so der Darm ausgeheilt, die Entzündung eingedämmt und die Autoimmunreaktion aufgehalten.

3. **Toxine reduzieren.** Wir sind täglich Tausenden von Giftstoffen ausgesetzt, zu Hause, am Arbeitsplatz und im Freien, und unser Immunsystem spürt das. Wenn Sie eine Autoimmunkrankheit haben oder gefährdet sind, an einer solchen zu erkranken, kann der Grad Ihrer toxischen Belastung den Unterschied zwischen Gesundheit und Krankheit bedeuten.
4. **Infektionen ausheilen und Stress abbauen.** Wie körperlicher, mentaler oder psychischer Stress können auch bestimmte Infektionen eine Autoimmunerkrankung auslösen. In einem Teufelskreis kann auch Stress eine Infektion triggern oder reaktivieren, die ihrerseits die Stressbelastung im Körper erhöht. Die Entlastung des Immunsystems ist eine große Hilfe beim Rückgang der Symptome.

Die Myers-Methode beruht auf den neuesten in den renommiertesten wissenschaftlichen Zeitschriften veröffentlichten Forschungen. Ich habe für meinen Autoimmun-Gipfel (www.autoimmune-summit.com) 40 amerikanische Forscher, Wissenschaftler, Ärzte und Lehrer interviewt, und sie alle halten dieses Vier-Säulen-Programm einhellig für fundiert. Es beruht zudem auf meiner persönlichen Erfahrung als Patientin und als Ärztin. Im Gegensatz zur Schulmedizin ist die Myers-Methode ein auf Eigenverantwortung ausgerichteter und optimistischer Weg und bietet Ihnen die Chance auf ein reges, energiegeladenes und schmerzfreies Leben. Sie können das Fortschreiten Ihrer Krankheit verlangsamen, stoppen und sogar eine Wende zum Besseren herbeiführen, indem

Sie symptom- und schmerzfrei werden und Ihre Medikamente reduzieren oder sogar absetzen können. Und Sie können wieder das Energiebündel werden, das Sie einmal waren – oder, wenn Sie schon seit der Jugend krank sind, der souveräne, gesunde Mensch, der Sie immer sein wollten. Und ja, Sie können Ihre Krankheit selbst behandeln.

Nach 30 Tagen mit der Myers-Methode geht es Ihnen deutlich besser, und innerhalb weniger Monate sollten Sie symptomfrei sein. Zur vollständigen Erholung geht es vielleicht nicht bei allen ganz ohne die Hilfe eines mit Functional Medicine arbeitenden Arztes, doch in den meisten Fällen reicht dieses Buch völlig aus.

Ich habe Tausende von Patienten erfolgreich auf diese Art behandelt. Aus den ganzen USA kommen Menschen zu mir, weil sie unbedingt anders und besser behandelt werden wollen. Über die schulmedizinischen Angebote ihrer Ärzte sind sie nicht glücklich, denn sie wünschen sich ein *Lösungskonzept* für ihre Autoimmunerkrankung. Ein solches wirksames und nachhaltiges Konzept bietet die Myers-Methode.

Ich habe mich damit auch selbst behandelt. Jahrelang litt ich unter einer Autoimmunerkrankung, die den Anstoß zu meiner eigenen schmerzhaften Suche nach einer besseren Behandlungsmöglichkeit gab. Am Ende musste ich mir mein Lösungskonzept selbst erarbeiten.

Mein Weg mit der Autoimmunerkrankung

Ich konnte nicht glauben, dass mir das passierte. Ich lag im Bett, und eine Panikattacke hatte mich voll im Griff. Ich studierte Medizin im zweiten Jahr und wollte unbedingt weitermachen. Aber ich quälte mich mit den alpträumenhaften

Symptomen der Basedow-Krankheit herum, einer Autoimmunerkrankung, bei der sich die Schilddrüse selbst angreift und zu viele Hormone bildet. So schlimm die Symptome waren, die Hilflosigkeit war schlimmer – das Gefühl, dass mir mein Leben entglitt.

Die ersten Anzeichen hatten sich zu Beginn des zweiten Studienjahres gezeigt. Und wie es bei den meisten Autoimmunerkrankungen der Fall ist, hatte ich keine Ahnung, was los war. Zum ersten Mal in meinem Leben bekam ich Panikattacken. Obwohl ich kaum Sport trieb und große Mengen Pizza und Haferkekse in mich hineinstopfte, nahm ich ab, als wäre ich eine Marathonläuferin. Innerhalb weniger Monate nahm ich enorm ab und passte auf einmal in Kleidergröße 30 (vorher trug ich 34). Das klingt zwar nach *dem* Abnehmplan schlechthin, aber in Wahrheit war der plötzliche starke Gewichtsverlust ohne ersichtlichen Grund erschreckend. Ich schwitzte ständig leicht. Ich hatte unentwegt Herzrasen, meine Gedanken rasten auch, teils krankheitsbedingt und teils vor lauter Angst. Ich wusste nie, wann mich wieder eine Panikattacke treffen würde. Meine Beine zitterten jedes Mal vor lauter Schwäche, wenn ich eine Treppe hinunterging. Wenn ich in der Vorlesung mitschreiben wollte, konnte ich das Zittern meiner Hand kaum kontrollieren.

Dann kam die Schlaflosigkeit dazu. Jede Nacht wälzte ich mich in meinem Bett hin und her. Wer das nicht selbst erlebt hat, weiß nicht, welche Qual es sein kann, stundenlang wach zu liegen, völlig erschöpft zu sein und doch nicht einschlafen zu können. Bald ist allein die Aussicht auf eine weitere schlaflose Nacht genauso schlimm wie die Schlaflosigkeit selbst. Ich fühlte mich, als lebte ich in einem Gefängnis aus Angst, Benommenheit und Müdigkeit. »Da muss man doch etwas machen können«, sagte ich mir und sah unglücklich auf Bella, meine friedlich schlafende Hündin. Ich fragte mich natürlich, ob mein Leben für immer so bleiben würde.

Schließlich blieb das Zittern auch meinen Freunden nicht verborgen, und sie überredeten mich zu einem Arztbesuch – doch meine Sorgen wurden schnell vom Tisch gewischt.

Die Ärztin hielt meine Beschwerden für stressbedingt und sagte, es komme häufig vor, dass man im zweiten Studienjahr glaube, jede Krankheit zu haben, die man gerade lernt. Ich solle mir keine Sorgen machen.

So schmerzlich ihre Antwort war, sie war eine wertvolle Lektion. Wenn heute eine Patientin unter Tränen darauf besteht, es gebe da etwas, was ihr Arzt übersehen habe, bin ich immer bereit, sie ausreden zu lassen. Ich sage ihr, dass sie ihren Körper besser kennt als ich, und wünschte, meine erste Ärztin hätte etwas Ähnliches zu mir gesagt.

Immerhin wusste ich genug, um meinem Gefühl zu vertrauen. Schließlich hatte ich genügend stressige Zeiten erlebt und noch nie so reagiert. Ganz die resolute Frau aus Louisiana, zu der ich erzogen worden war, verlangte ich eine vollständige Abklärung und Labortests.

Es stellte sich heraus, dass mich mein Gefühl nicht getäuscht hatte. Meine Panik hatte nichts mit Seminaren und Prüfungen zu tun, ich war nicht dabei, auf mysteriöse Weise verrückt zu werden – ich hatte eine reale, diagnostizierbare Krankheit: Morbus Basedow. Endlich hatte mein Elend einen Namen.

Bei Morbus Basedow arbeitet die Schilddrüse zu viel. Sie vergrößert sich bis auf das Doppelte und verursacht alle Symptome, die ich gehabt hatte. Ich wusste nun, woran ich litt, doch das war so ziemlich alles an Trost, was ich bekam, denn die schulmedizinischen Behandlungen waren ziemlich erschreckend. Drei Möglichkeiten standen zur Wahl, und keine davon schien mir erstrebenswert.

Am wenigsten invasiv von allen war das Medikament Propylthiouracyl [PTU; in Deutschland und der Schweiz unter dem Handelsnamen Propycil, in Österreich unter dem Namen Prothiucil

erhältlich; Anm. d. Übers.], ein Thyreostatikum, das die Überfunktion meiner Schilddrüse stoppen und sie an der Bildung von zu vielen Hormonen hindern sollte. Doch dann sah ich mir die Nebenwirkungen an. Ich zähle hier nur einen Teil davon auf: Hautausschlag, Juckreiz, Nesselsucht, anormaler Haarausfall, Veränderungen der Hautpigmentierung, Schwellungen, Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen, Verlust des Geschmackssinns, Gelenk- oder Muskelschmerzen, Taubheitsgefühl und Kopfschmerzen. Eine seltenere, aber mögliche therapiebedingte Nebenwirkung ist die sogenannte Agranulozytose, eine sehr starke Verminderung von weißen Blutkörperchen (Granulozyten), die mit einer Schädigung des Rachens, des Magen-Darm-Trakts und der Haut sowie einem allgemeinen Krankheitsgefühl und Fieber einhergeht. Und meine anderen Optionen?

Im Prinzip gab es zwei verschiedene Möglichkeiten, meine Schilddrüse zu zerstören. Ich hätte sie operativ entfernen lassen oder mich einer sogenannten Ablation (Abtragung) unterziehen können, zu der die Radiojodtherapie durch Einnahme radioaktiver Jodtabletten gehört.

Obwohl ich an der schulmedizinischen Fakultät einer Universität immatrikuliert war, glaubte ich, dass es noch andere Therapiemöglichkeiten gab als Medikamente und Operation. Zum Beispiel war die Ernährung kurz- und langfristig ganz sicher entscheidend für die Gesundheit.

In meiner Kindheit gab es zu Hause viel Selbstgemachtes: Weizenvollkornbrot, biologischen Naturjoghurt, Müsli- und Haferkekse sowie Paprika und Tomaten aus dem eigenen Garten.

Wir kauften keine abgepackten, verarbeiteten Nahrungsmittel und hatten kaum Konserven im Schrank. Zu den Mahlzeiten saß immer die ganze Familie am Tisch – es gab meist die gesunde Kost der 1970er-Jahre wie Naturreis, Tofu, Sprossen und Gemüse. Wir wurden selten krank, und ich war stolz darauf, dass es uns deshalb so gut ging. Mit 14 wurde ich sogar Vegetarierin.

Dann erkrankte meine Mutter an Krebs.

Sie war damals erst 59 Jahre alt und ich 29. Ich hatte gerade zwei spannende Jahre als Freiwillige des Friedenskorps, einer US-amerikanischen Entwicklungshilfeorganisation, in Paraguay auf dem Land verbracht und erfüllte damit endlich alle Zulassungsvoraussetzungen zum Medizinstudium. Ich konnte diese Nachricht nicht glauben. Mama war immer der Inbegriff von Gesundheit gewesen, sah zehn bis fünfzehn Jahre jünger aus, joggte täglich fünf Kilometer und gab sogar Yogakurse. Und dann wurde aus heiterem Himmel Bauchspeicheldrüsenkrebs festgestellt, der schulmedizinisch nicht heilbar ist.

Das rüttelte mich regelrecht wach. Man kann also alles richtig machen – oder das, was man für richtig hält – und trotzdem furchtbar krank werden.

Zum Teil, weil die meisten schweren Krankheiten multifaktoriell bedingt sind. Auch die Gene spielen eine Rolle. Und unsere giftbelastete Umwelt. Wir haben die Bedingungen, die zu unseren Gesundheitsproblemen führen, nicht mehr voll unter Kontrolle.

Ich entdeckte auch – allerdings erst viele Jahre später –, dass unsere »gesunde« Familienernährung uns praktisch alle vergiftet hatte. Unsere Grundnahrungsmittel, das Brot aus Vollkornweizen, die Getreide und Hülsenfrüchte, waren voller entzündungsfördernder Chemikalien, die sehr wohl den Krebs meiner Mutter ausgelöst, die Autoimmunerkrankung meines Vaters (eine Polymyositis, die sich durch Gelenkschmerzen und Muskelschwäche bemerkbar macht) verschlimmert und mir meine Gesundheitsprobleme beschert haben konnten.

Durch Mamas Krankheit trat der totale Widerstand der meisten Schulmediziner gegen jeden unkonventionellen Ansatz, speziell Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel oder natürliche Maßnahmen, ganz klar zutage. Auf meine Fragen zu einigen neuen heilenden Nahrungsmitteln, von denen ich gehört hatte, wischte

ihr Arzt den bloßen Gedanken, dass die Ernährung eine wichtige Rolle spielen könnte, spöttisch vom Tisch: »Ihre Mutter könnte sich eine Wassermelone ins Ohr stecken und auf einem Bein herumhüpfen, das könnte auch helfen, wird es aber wahrscheinlich nicht.« Bei meiner Vorbereitung auf das Medizinstudium wurde mir klar, dass dies typisch für die Denkart sein würde, mit der ich es zu tun bekäme. Ich wollte von Anfang an eine ganzheitlich arbeitende Ärztin werden, den Körper als Einheit betrachten und möglichst viel mit Ernährung und natürlichen Methoden arbeiten. Die Erfahrungen meiner Mutter bestätigten, wie schwierig eine Kombination dieser Ansätze werden würde.

Die Schulmedizin hatte ihr indessen nichts zu bieten außer Chemotherapie, von der gar keine Heilung, sondern lediglich eine Verzögerung des Unvermeidlichen erwartet wurde. Sie starb knapp fünf Monate nach der Diagnosestellung. Im darauffolgenden Jahr begann ich mit dem Medizinstudium, und ein Jahr später hatte ich Morbus Basedow.

Ich weiß jetzt, dass bei der Entstehung einer Autoimmunerkrankung außer der Ernährung auch Stress eine große Rolle spielt. Der Stress durch den Tod meiner Mutter hatte bei mir ganz eindeutig zur Auslösung der Krankheit beigetragen. Doch es waren auch andere Faktoren daran beteiligt.

Ernährung. Als Vegetarierin beruhte meine Ernährung auf sehr viel Glutenthaltigem, Getreiden und Hülsenfrüchten sowie Milch und Milchprodukten, Nüssen und Samen. Durch diese scheinbar gesunden Nahrungsmittel kam es zu Entzündungen in meinem Körper und in der Folge zu Problemen mit dem Immunsystem. Hätte ich wie viele Menschen eine Disposition zu Autoimmunerkrankungen, wären sie der sichere Weg in eine solche Erkrankung.

Leaky Gut. Meine kohlenhydratlastige Ernährung löste eine sogenannte bakterielle Fehlbesiedelung des Dünndarms (SIBO,

Small Intestine Bacterial Overgrowth) aus, die zu einem durchlässigen Darm führte, mit gefährlichen Konsequenzen für das Verdauungs- und das Immunsystem. (Mehr darüber in den Kapiteln 4 und 5).

Toxine. Schwermetalle sind ein weiterer auslösender Faktor, und meine Quecksilberbelastung war hoch gewesen: durch die wöchentlichen Impfungen beim Friedenskorp, durch den Thunfisch in Dosen, den ich so gerne aß, und durch einen längeren Aufenthalt in China, wo die Luft stark mit Schwermetallen verschmutzt ist. Hätte ich die Quecksilberbelastung reduziert, hätte ich die toxische Last verringern können, und mein Immunsystem wäre vielleicht nicht aus dem Gleichgewicht geraten.

Infektionen. Bestimmte Infektionen sind ein weiterer Risikofaktor für Autoimmunerkrankungen. Eine davon hatte ich gehabt: das Epstein-Barr-Virus (EBV), dem ich als Gymnasiastin eine üble Mononukleose, das Pfeiffer'sche Drüsenfieber, verdankte. Das Virus ist auch am chronischen Müdigkeitssyndrom beteiligt, daher besteht bei diesen Betroffenen ebenfalls das Risiko, an einer Autoimmunkrankheit zu erkranken.

Hätte ich damals gewusst, was ich heute weiß, hätte ich meine Risikofaktoren erkannt und gewusst, wie meine Erkrankung zu verhindern gewesen wäre. Wäre sie trotzdem aufgetreten, hätte ich mich zumindest selbst behandeln, die Symptome lindern, meine Gesundheit wiedererlangen und die schrecklichen, von der Schulmedizin angebotenen Alternativen vermeiden können. Doch im Jahr 2000 steckte die Functional Medicine noch in den Kinderschuhen. Meine Ärzte, allesamt Schulmediziner, nannten mir die drei unangenehmen Alternativen, und meines Wissens gab es keine anderen.

Hoffnungsvoll wandte ich mich an einen Arzt für traditionelle chinesische Medizin und begann mit der Einnahme eines grässlich schmeckenden braunen Pulvers aus sehr vielen Kräutern.

Das schien nicht viel zu nützen, und meine Sorge war zudem, dass, würde ich je eine Notfallbehandlung brauchen, die Ärzte in der Notaufnahme keine Ahnung von möglichen Kreuzreaktionen hätten, ja nicht einmal wüssten, was ich genommen hatte. Obwohl mein Vertrauen in die Schulmedizin zunehmend schwand, wollte ich doch nicht ganz auf sie verzichten.

Also entschied ich mich schweren Herzens für Propylthiouracil (PTU). Was potenziell verheerende Nebenwirkungen bedeuten, erfuhr ich erstmals, als ich wenige Monate später eine toxische Hepatitis bekam, da das Medikament meine Leber zu zerstören begann. Mein Zustand war so ernst, dass mir eine längere Bettruhe verordnet wurde und ich beinahe mein Studium aufgeben musste.

Nun hatte ich noch die Wahl zwischen Operation und Ablation, also der Entfernung oder der Zerstörung der Schilddrüse. Ich ernährte mich weiterhin »gesund« mit reichlich Getreide, das weiterhin für Angriffe meines Immunsystems auf die Schilddrüse sorgte.

Ich entschied mich für die Ablation und bereue das bis heute. Hätte ich die Functional Medicine schon gekannt, könnte ich meine Schilddrüse noch haben, symptomfrei leben und wäre gesund und körperlich unversehrt.

Damals kannte ich jedoch keine andere Möglichkeit. Ich muss mich damit trösten, dass ich nach meinem damaligen Wissensstand das Beste tat.

Doch intuitiv wusste ich, dass es einen besseren Weg gab, gesund zu werden, der sich die natürlichen Heilkräfte des Körpers zunutze machte, anstatt ihn mit schweren Medikamenten und Operationen anzugreifen. Ich hatte schon immer gewusst, dass es eine andere Art von Medizin gab, auch wenn ich nicht wusste, wie sie hieß oder wie man Zugang zu ihr fand. Zu Beginn meines Studiums hatte ich mir geschworen, diese andere Art des Heilens ausfindig zu machen, und ich nutzte jede Möglichkeit,

mehr über integrative und alternative Medizin zu erfahren. Ich war sogar Vorsitzende der Interessengruppe für Komplementär- und Alternativmedizin an meiner Universität. Aber keiner der Ansätze schien zur Wurzel meines Problems vorzudringen. So entschied ich mich nach Beendigung meines Studiums für die Notfallmedizin. Mit dieser Fachausbildung konnte ich immer international arbeiten, was ich beim Friedenskorps mit Hingabe getan hatte. Und da Notfallärzte nicht niedergelassen sind, konnte ich dieser anderen Art von Medizin jederzeit nachgehen, sobald ich wusste, was das war.

Ich zog nach Austin in Texas und arbeitete teils im Traumazentrum der Brackenridge-Klinik und teils im Traumazentrum des Cell Children's Medical Center, also einer Kinderklinik. Ich hatte die Gelegenheit, Menschen zu behandeln, denen es denkbar schlecht ging, und war stolz, dass ich helfen konnte, Leben zu retten. Ein Kind vor dem Tod zu bewahren und zu wissen, dass ich damit auch seiner ganzen Familie geholfen hatte, erinnerte mich wieder daran, welche Macht die richtige Behandlung haben kann.

Doch die überwiegende Mehrzahl der Menschen wurde nicht wegen einer starken Verletzung aufgrund eines Unfalls eingeliefert, sondern wegen Problemen im Zusammenhang mit einer chronischen Erkrankung. Es war wirklich erschütternd, denn die Schulmedizin konnte so wenig für sie tun. Sie hatte nicht nur bei mir versagt, sie – und auch ich – versagte jetzt ebenso.

Mittlerweile gingen meine eigenen gesundheitlichen Probleme weiter. Die Ablation hatte große Mengen von Schilddrüsenhormonen ins Blut freigesetzt, ich litt monatelang an schweren Stimmungsschwankungen. Da ich immer noch Entzündungsherde im Körper hatte, kam es zu einem Reizdarmsyndrom (RDS). Doch selbst wenn die schlimmsten Symptome nachließen, wirklich gesund fühlte ich mich nie. Bestenfalls fühlte ich mich »nicht krank«.

Dann fand ich endlich, wonach ich gesucht hatte: Ich entdeckte die sogenannte Functional Medicine.

Functional Medicine: Den Körper wieder ins Gleichgewicht bringen

Heutzutage ist die Functional Medicine [in den USA; Anm. d. Übers.] recht bekannt. Die Arbeit von Pionieren wie Jeffrey Bland, Mark Hyman, David Perlmutter, Alejandro Junger und Frank Lipman hat dazu beigetragen, dieses leistungsstarke Gesundheitskonzept populär zu machen. Anstatt den Körper wie in der Schulmedizin in einzelne (Fach-)Bereiche aufzuteilen, betrachtet ihn die Functional Medicine als gesamtes, ganzheitliches System. Aus dieser Sicht ist Gesundheit nicht die Folge medikamentöser Behandlung einzelner Symptome oder Krankheiten. Stattdessen wird der ganze Körper behandelt und dabei die ständige gegenseitige Beeinflussung eines Körpersystems auf alle anderen berücksichtigt. Zum Beispiel befinden sich 80 Prozent des Immunsystems im Darm. Aus der Sicht der Functional Medicine – und vielleicht sagt einem das auch der gesunde Menschenverstand – muss man zuerst den Darm heilen, wenn man das Immunsystem heilen will.

Zudem setzt sie auf eine Ernährung mit »echten« Nahrungsmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln. »Sie haben Basedow nicht wegen eines PTU-Mangels oder weil Sie zu wenig bestrahlt wurden«, könnte ein mit Functional Medicine arbeitender Arzt sagen. »Sie haben Basedow, weil Ihr Körper eine bestimmte Versorgung oder einen Schutz brauchte und nicht bekam.« Die Rolle der Functional Medicine ist also, dem Körper zu geben, was er braucht.

Dazu gehören manchmal natürlich auch verschreibungspflichtige Medikamente. Dennoch ist das Ziel immer die vollständige

AUTOIMMUNERKRANKUNGEN IN AMERIKA

Folgende Zahlen sind Schätzungen zur Häufigkeit von Autoimmunerkrankungen in den USA. Manche dieser Erkrankungen gelten als tatsächliche Autoimmunkrankheiten, andere ähneln ihnen nur. Für alle ist jedoch die Myers-Methode eine wirksame Möglichkeit, um das Fortschreiten der Krankheit aufzuhalten, die Symptome zu lindern und den Betroffenen wieder zu einem gesunden, kraftvollen Leben zu verhelfen.

Morbus Basedow:

10 Millionen

Psoriasis: 7,5 Millionen

Fibromyalgie: 5 Millionen

Lupus: 3,5 Millionen

Zöliakie: 3 Millionen

Hashimoto-Thyreoiditis:

3 Millionen

Rheumatoide Arthritis:

1,3 Millionen

Chronisches

Müdigkeitssyndrom:

1 Million

Morbus Crohn: 700 000

Colitis ulcerosa: 700 000

Multiple Sklerose:

250 000–350 000

Sklerodermie: 300 000

Diabetes Typ 1:

25 000–50 000

Wiederherstellung aller Körpersysteme, so natürlich und nicht-invasiv wie möglich.

Das weiß ich jetzt und handle danach. Doch 2009 hatte ich von Functional Medicine noch nicht einmal gehört. Als Glücksfall erwies sich ein Symposium, auf dem der Pionier der Functional Medicine, Dr. Mark Hyman, über Entzündungen, Toxine, das Leaky-Gut-Syndrom und Nahrungsmittelunverträglichkeiten als Grundursachen der meisten chronischen Erkrankungen referierte. Dort erfuhr ich auch von dem Zusammenhang zwischen Gluten und Autoimmunerkrankungen, insbesondere solchen der Schilddrüse.

Ich hatte Feuer gefangen, voll und ganz. Ich stürzte mich in die Ausbildung am Institut für Functional Medicine und stellte fest, dass das genau das war, wonach ich jahrelang gesucht hatte, der Ansatz, den es meinem Gefühl nach geben musste, den ich aber nie benennen konnte. Diese Art der Behandlung ergab Sinn, sie konzentrierte sich nicht auf den Einsatz von Medikamenten, um eine Krankheit zu kurieren, sondern auf die körpereigenen Ressourcen, um Gesundheit zu erzeugen. Endlich konnte ich die Ärztin werden, die ich immer hatte sein wollen. Ungemein erleichtert und dankbar baute ich meine eigene Praxis auf.

Natürlich wollte ich wissen, ob dieser neue Ansatz auch mir selbst helfen konnte. In den Anfängen der Entwicklung der Myers-Methode strich ich mehrere entzündungsfördernde Nahrungsmittel von meinem Speiseplan und wartete ungeduldig auf die Ergebnisse. Tatsächlich ging es mir nach 30 Tagen besser.

Ich mied diese Nahrungsmittel weiterhin, behandelte auch die Infektionen im Darm, optimierte die Entgiftungsfähigkeit meines Körpers und lernte, besser mit Stress umzugehen. Wenn man jahrelang immer nur krank war, schien diese neue Ernährungsweise wie ein medizinisches Wunder. Keine Ängste mehr. Keine Panikattacken mehr. Kein Reizdarm mehr. Plötzlich war ich voller Energie, und es ging mir endlich gut. Ich hatte die Lösung für meine Autoimmunerkrankung gefunden. Als ich sah, wie ich meine Symptome aufhalten und zu wirklicher Gesundheit gelangen konnte, entdeckte ich das Fundament dessen, was ich heute die Myers-Methode nenne.

Das breite Spektrum der Autoimmunkrankheiten

Aus der Sicht der Functional Medicine gibt es gar keine Kategorie namens »Autoimmunität«. Stattdessen gibt es ein ganzes Spektrum an Krankheiten, die aufgrund eines geschwächten oder

gestörten Immunsystems entstehen und die man wie auf einer Skala von leicht bis hochgradig einteilen kann. Allen voran sind die Menschen mit voll ausgeprägten Autoimmunerkrankungen betroffen. Beispiel multiple Sklerose (MS): Wer nach der Myers-Methode vorgeht, könnte ein langes und gesundes, praktisch symptomfreies Leben führen. Greift das Immunsystem das Rückenmark nicht mehr an – fällt also das Leitsymptom der MS weg –, könnten die Muskeln stark und gesund werden. Doch es ist immer noch zum Angriff auf das körpereigene Gewebe bereit, und sobald die Entzündungen zunehmen, sei es durch schlechte Ernährung, Giftbelastung, Stress oder aus einem anderen Grund, kommen die Symptome wieder. Als Nächstes gibt es die Menschen mit voll ausgeprägten Entzündungskrankheiten und/oder Symptomen, die noch nicht zu einer Autoimmunerkrankung wurden: Asthma, Allergien, Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, Müdigkeit und Verdauungsprobleme. Fettleibigkeit gehört auch hierhin, da übermäßiges Körperfett – insbesondere um die Taille – Entzündungen erzeugt. (Entzündungen erschweren auch das Abnehmen. Das ist ein echter Teufelskreis!) Diese wichtigen Anzeichen einer Entzündung weisen, auch wenn noch keine Autoimmunerkrankung vorliegt, auf ein erhebliches Risiko hin, eine solche zu entwickeln.



* Symptome laut Symptomerfassung der Myers-Methode

Am Ende der Skala stehen Menschen mit nur geringen Entzündungen. Vielleicht ist ihre Ernährung nicht besonders gut, doch im Augenblick spielt das noch keine so große Rolle. Sie haben

ein paar Darmprobleme, Verdauungsprobleme wie Säurereflux oder Verstopfung, vielleicht zusätzlich scheinbar zusammenhanglose Symptome wie Akne, Müdigkeit oder Depressionen. Vielleicht sind Sie hohen Giftbelastungen ausgesetzt, zum Beispiel durch Schimmel in der Wohnung oder Quecksilber in den Zahnfüllungen, doch Ihr Körper zeigt noch keine Krankheitszeichen. Eventuell stehen Sie unter extremem Stress, doch noch haben Sie das Gefühl, ihm gewachsen zu sein. Zählen Sie sich zu den Letzteren, könnten Sie bereits geringfügige Entzündungssymptome haben wie Akne, Reizdarmsyndrom, Übergewicht oder leichtes Asthma – etwas, das sich nur gelegentlich zeigt, aber nie ganz verschwindet. Nehmen die Entzündungen jedoch zu, rücken Sie auf der Skala der Autoimmunerkrankungsanzeichen weiter vor. Ihre Symptome werden wahrscheinlich schlimmer, und es könnte sogar zu einer Autoimmunerkrankung kommen.

Ein weiterer Faktor für Ihre Verortung auf der Skala der Autoimmunerkrankungsanzeichen ist Ihre Familienanamnese. Je mehr Ihrer Angehörigen autoimmunkrank sind, desto höher ist Ihr eigenes Risiko, und es steigt, wenn es sich um Verwandte ersten Grades (ein Elternteil oder Geschwister) handelt, auch wenn Sie nur relativ wenige Symptome haben.

Möchten Sie wissen, wo Sie stehen? Füllen Sie den folgenden Symptomerfassungsbogen aus und beantworten Sie anschließend die Fragen dazu.

SYMPTOMERFASSUNG DER MYERS-METHODE

Bewerten Sie die folgenden Symptome der letzten sieben Tage je nach Schwere auf einer Skala von 0 bis 4.

0 = keine, 1 = wenige, 2 = leichte, 3 = mittelgradige, 4 = schwere

KOPF

- Kopfschmerzen
- Migräne
- Mattigkeit
- Schlafprobleme
- Gesamtwertung

GEISTIGER ZUSTAND

- »vernebeltes Gehirn«
- Gedächtnisprobleme
- gestörte Koordination
- Entscheidungsunfähigkeit
- Stottern oder Stimmeln
- Aufmerksamkeitsstörung
- Gesamtwertung

OHREN

- juckend
- Ohrinfektionen
- Ausfluss aus dem Ohr
- Ohrgeräusche, Hörverlust
- Gesamtwertung

MUND, RACHEN

- chronischer Husten
- häufiges Räuspern
- Halsschmerzen
- Schwellung der Lippen
- Aphthen
- Gesamtwertung

HERZ

- unregelmäßiger Herzschlag
- schneller Herzschlag
- Schmerzen in der Brust
- Gesamtwertung

AUGEN

- geschwollene, rote Augenlider
- dunkle Augenringe
- verquollene Augen
- Sehschwäche
- wässrige, juckende Augen
- Gesamtwertung

NASE

- verstopft
- übermäßige Schleimbildung
- verstopft oder laufend
- Nebenhöhlenprobleme
- Niesattacken
- Gesamtwertung

GEWICHT

- kann nicht abnehmen
- Verlangen nach bestimmten Nahrungsmitteln
- Übergewicht
- Untergewicht
- zwanghaftes Essen
- Wassereinlagerungen, Schwellungen
- Gesamtwertung

VERDAUUNGSTRAKT

- Übelkeit, Erbrechen
- Durchfall
- Verstopfung
- Blähbauch
- Aufstoßen, Blähungen
- Sodbrennen, Verdauungsstörungen
- Unterleibs-/Magenschmerzen
- Gesamtwertung

LUNGE

- Engegefühl in der Brust
- Asthma, Bronchitis
- Kurzatmigkeit
- Atembeschwerden
- Gesamtwertung

ENERGIE/AKTIVITÄT

- Müdigkeit
- Lethargie
- Hyperaktivität
- Unruhe
- Gesamtwertung

HAUT

- Akne
- Nesselsucht, Ausschläge, trockene Haut
- Haarausfall
- Hitzewallungen
- übermäßiges Schwitzen
- Gesamtwertung

GELENKE/MUSKELN

- Gelenkschmerzen
- Arthritis
- Muskelsteifigkeit
- Muskelschmerzen
- Schwächegefühl, Müdigkeit
- Gesamtwertung

EMOTIONALER ZUSTAND

- Angstzustände
- Depressionen
- Stimmungsschwankungen
- Nervosität
- Reizbarkeit
- Gesamtwertung

WEITERE SYMPTOME

- häufige Erkrankungen/Infektionen
- häufiges Wasserlassen, Harndrang
- Juckreiz, Ausfluss im Genitalbereich
- Juckreiz im Analbereich
- Gesamtwertung

Beantworten Sie nun die folgenden Fragen und addieren Sie die Punkte zum vorläufigen Gesamtergebnis. So erhalten Sie Ihr Gesamtergebnis.

1. Haben Sie eine Autoimmunerkrankung? Wenn ja, 80 Punkte dazu.
2. Haben Sie mehrere Autoimmunerkrankungen? Wenn ja, 100 Punkte dazu.
3. Haben Sie erhöhte Entzündungsmarker, wie BSG (Blutsenkungsgeschwindigkeit), CRP (C-reaktives Protein) oder Homocystein? Wenn ja, 10 Punkte dazu.
4. Haben Sie eine »-itis«-Diagnose wie Arthritis, Colitis, Pankreatitis, Sinusitis oder Divertikulitis? Wenn ja, 10 Punkte dazu.
5. Leidet einer Ihrer Verwandten ersten Grades (Elternteil oder Geschwister)

an einer Autoimmunerkrankung? Wenn ja, 10 Punkte dazu für den ersten Verwandten und je 2 Punkte für jeden weiteren Verwandten ersten Grades. ____

6. Leidet einer Ihrer Verwandten zweiten Grades (Großeltern, Tante oder Onkel) an einer Autoimmunerkrankung? Wenn ja, 5 Punkte dazu. ____

7. Sind Sie eine Frau?² Wenn ja, 5 Punkte dazu. ____

Gesamtergebnis ____

IHR PLATZ AUF DER SKALA DER AUTOIMMUNKRANKHEITEN



Sehen Sie sich Ihre Symptomerfassung an.

Liegt Ihr Gesamtergebnis unter 5, herzlichen Glückwunsch! Ihre Entzündungswerte sind sehr gering, gegenwärtig ist es unwahrscheinlich, dass Sie eine Autoimmunerkrankung bekommen. Richten Sie sich zu Ihrem Schutz nach der Myers-Methode, um für den Rest Ihres Lebens so gesund zu bleiben.

Liegt Ihr Gesamtergebnis zwischen 5 und 9, bewegen Sie sich zwar am hinteren Ende der Skala, aber Sie haben ein paar Risikofaktoren, die die Möglichkeit einer Autoimmunerkrankung erhöhen könnten. Mithilfe der Myers-Methode können Sie Ihr Risiko und Ihre Entzündungsrate senken.

Liegt Ihr Gesamtergebnis zwischen 10 und 30, befinden Sie sich im mittleren Bereich der Skala, mit beträchtlichen Symptomen einer erheblichen Entzündung und dem geringen bis mittelgradigen Risiko, eine Autoimmunerkrankung zu entwickeln. Mithilfe der Myers-Methode können Sie eine Wende herbeiführen, die Symptome können heilen, und das Risiko, eine Autoimmunerkrankung zu entwickeln, kann beseitigt werden.

Liegt Ihr Gesamtergebnis über 30, haben Sie ein mittelgradiges Risiko,



Dr. Amy Myers

Die Autoimmun-Lösung

Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm

Gebundenes Buch, Pappband, 448 Seiten, 13,5 x 21,2 cm

ISBN: 978-3-424-15310-1

Irisiana

Erscheinungstermin: April 2016

Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln

Immer mehr Menschen leiden an einer Autoimmunerkrankung wie multiple Sklerose, Hashimoto, Zöliakie oder Morbus Crohn. All diesen Erkrankungen liegt ein fehlgeleitetes Immunsystem zugrunde, das den eigenen Körper attackiert. Die Schulmedizin behandelt meist nur die Symptome und verabreicht Medikamente mit zum Teil starken Nebenwirkungen. Dr. Amy Myers kümmert sich dagegen um die Ursachen und hat damit bereits Tausenden Patienten geholfen. Der Schlüssel für eine erfolgreiche Behandlung liegt im Darm. Zuerst muss der "Leaky Gut" (durchlässige Darm) geheilt werden. Dazu gehört auch der Verzicht auf Getreide, Hülsenfrüchte und andere Lebensmittel, die chronische Entzündungen im Körper auslösen. Dr. Myers stellt ein 30-Tage-Programm mit Rezepten vor, die alle wichtigen Nährstoffe liefern. Außerdem gibt sie Tipps zur Vermeidung von Umweltgiften, zur Heilung von Infekten sowie zur Stressreduktion.

 [Der Titel im Katalog](#)