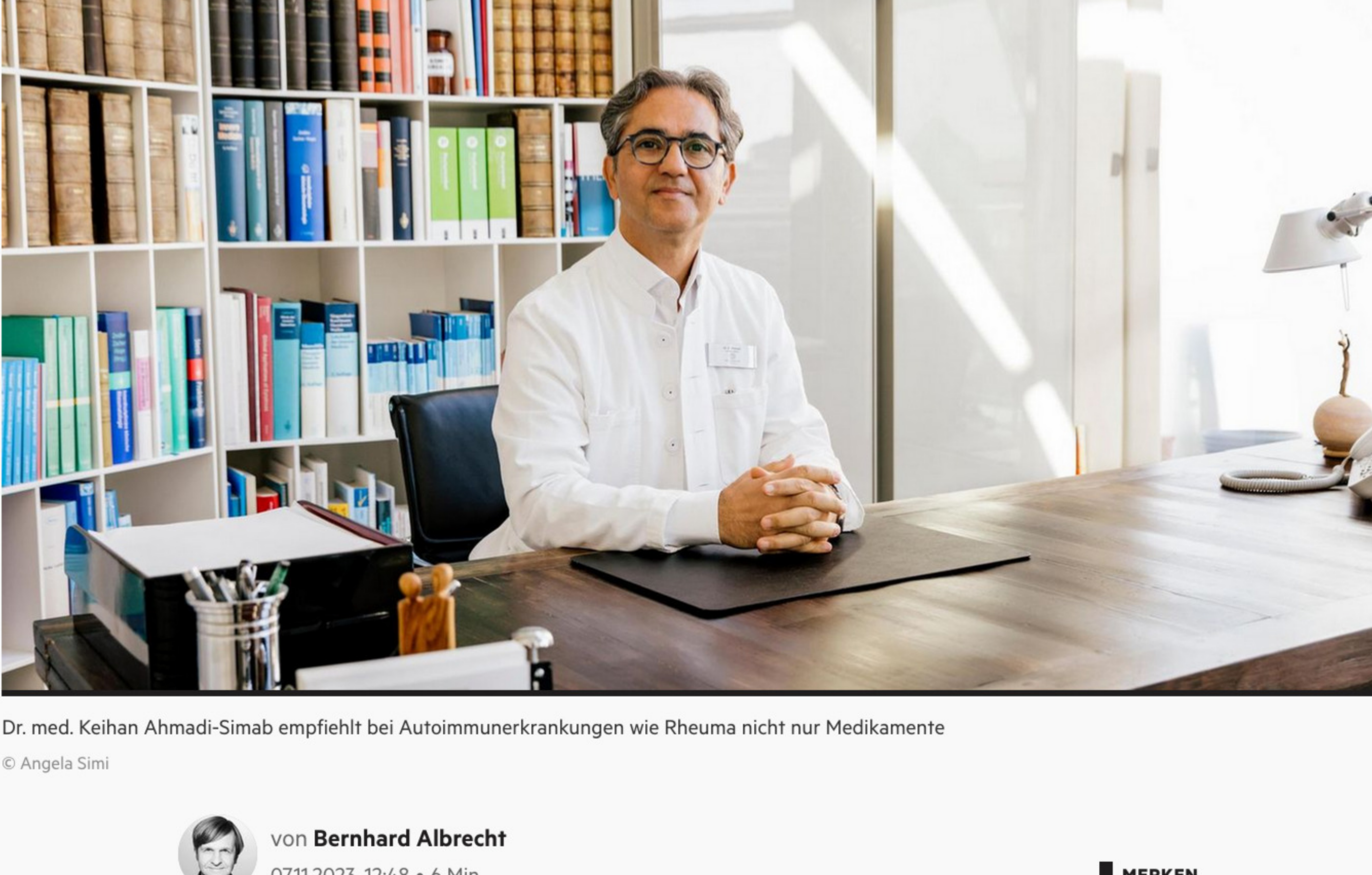


Gesundheit > Rheuma: Ein Mediziner über die "echte Revolution" in der Therapie

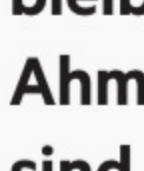
 **INTERVIEW** **AUTOIMMUNERKRANKUNG**

Mediziner Ahmadi-Simab über Fortschritte in der Rheuma-Therapie: "Eine echte Revolution"



Dr. med. Keihan Ahmadi-Simab empfiehlt bei Autoimmunerkrankungen wie Rheuma nicht nur Medikamente

© Angela Simi



von **Bernhard Albrecht**
07.11.2023, 12:48 • 6 Min.

 **MERKEN**

Wenn das Immunsystem Gelenke und Gewebe attackiert, drohen bleibende Schäden. Der Hamburger Rheumatologe Keihan Ahmadi-Simab erklärt, wie wirkungsvoll moderne Behandlungen sind.

Viele Patienten sprechen einfach von Gelenkrheuma, tatsächlich umfasst der Begriff ganz verschiedene Erkrankungen. Die häufigste ist die vom eigenen Immunsystem verursachte "Rheumatoide Arthritis", die Diagnose ist meist ein Schock. Man denkt an alte Menschen mit deformierten Fingern, an Gebrechlichkeit und ein Leben im Rollstuhl.

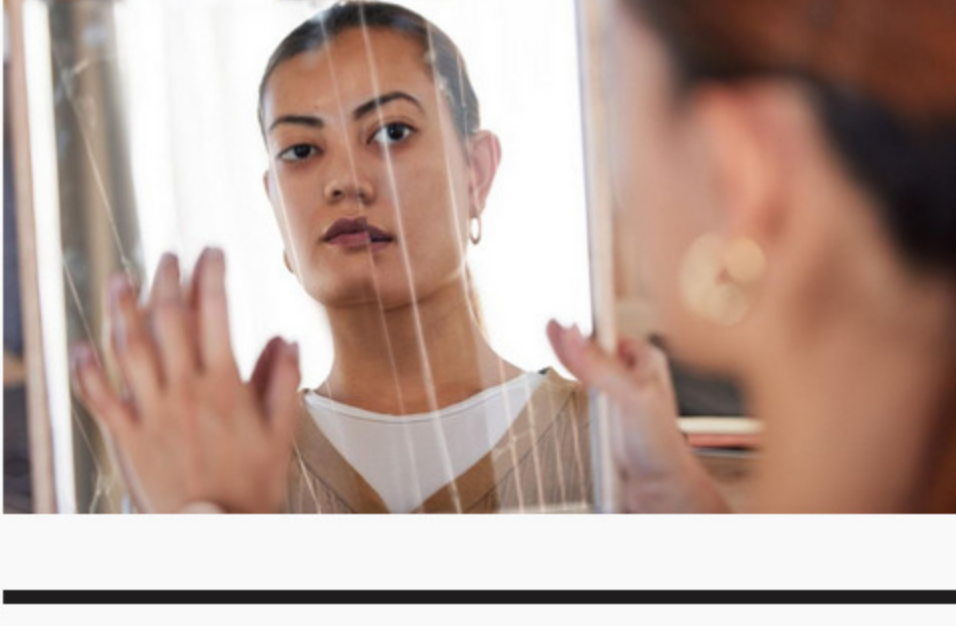
Von wegen alte Menschen! Bei uns in der Praxisklinik sind 80 Prozent der Betroffenen junge Frauen. Und deformierte Finger oder Gebrechlichkeit gehören der Vergangenheit an. Denn in der Therapie und Diagnostik der rheumatischen Erkrankungen hat sich eine echte Revolution ereignet. Wir können die Krankheit heute in viel früheren Stadien erkennen und so zielgerichtet behandeln, dass es sehr oft keine Veränderungen mehr an den Gelenken gibt.

Trotzdem bedeutet die Diagnose, dass man sein Leben lang Medikamente nehmen muss, die das Immunsystem unterdrücken.

Jein. Jede Erkrankung verläuft anders. Es gibt Anzeichen im Blut, die für einen hochaggressiven Verlauf sprechen. Bei einer jungen Patientin mit einem hohen Titer sogenannter CCP-Antikörper gilt der Grundsatz: "Hit hard and early" – so früh wie möglich und so hart wie möglich therapieren. Sonst werden wahrscheinlich schnell Gelenke zerstört und eventuell auch Organe angegriffen. Sind diese Antikörper nicht da und die Betroffenen etwas älter, haben wir mehrere Therapieoptionen. Und wenn wir die Krankheit lange gut im Griff haben, können wir die Medikamente erst reduzieren und bei Erfolg vielleicht sogar ganz absetzen. Ich will sagen: Durch unsere Erfahrung können wir gut einschätzen, welchen Verlauf der Patient nimmt, und jeden Einzelfall individualisiert therapieren.

Mit welchen Medikamenten beginnt man die Therapie?

Man gibt in der Regel zuerst Kortison. Das ist ein hochwirksames, antientzündliches Medikament, die Wirkung setzt sofort ein. Gleichzeitig leitet man eine sogenannte Basistherapie mit Medikamenten ein, die den Krankheitsverlauf längerfristig günstig beeinflussen. Wir haben verschiedene Optionen. Meist geben wir zuerst das chemische Immunsuppressivum Methotrexat, kurz MTX, weil wir damit viel Erfahrung haben und das Wirkungs- und Nebenwirkungsprofil relativ günstig ist. Gleichzeitig schleichen wir die Kortisontherapie aus. Nach sechs bis acht Wochen überprüfen wir die Wirksamkeit dieses Therapieschemas. In den meisten Fällen ist den Patienten so schon geholfen.



 **AUTOIMMUNERKRANKUNG**

Wenn das Immunsystem irrt und den eigenen Körper angreift

MTX schwächt allerdings das Immunsystem. Das will man eigentlich nicht, wenn überall Erkältungs-, Grippe- und Coronaviren kursieren ...

In der Theorie haben Sie recht. Aber ich bin mittlerweile überzeugt, dass wir durch Immunsuppressiva das Immunsystem nicht so stark schwächen, sondern eher modulieren. Das heißt, wir schalten zwar autoaggressive, eigene Gewebe schädigende Zellen aus. Aber die Infektabwehr funktioniert weiterhin gut. Während der Pandemie haben wir gesehen, dass unsere Patienten nicht häufiger unter schweren Verläufen bei der Covid-Infektion gelitten haben.

Und wenn Ihr Standard-Therapieschema nicht wirkt?

Dann können wir ein zweites chemisches Immunsuppressivum hinzugeben. Heute haben wir jedoch auch die Möglichkeit, sogenannte Biologika dazu zu kombinieren.

Was ist das?

Gentechnisch hergestellte Antikörper, die gezielt bestimmte Entzündungsbotenstoffe im Blut blockieren. Ich veranschauliche das gerne an einem Bild: In der Ecke eines Zimmers brennt ein Feuer, ich soll es löschen, darf das Zimmer aber nicht betreten. Ich kann das Zimmer von der Tür aus mit dem Feuerwehrschauch unter Wasser setzen. Das Feuer wird zwar gelöscht, aber das Zimmer muss dann neu gestrichen werden, vielleicht gibt es ein Feuerleistungsproblem. Mithilfe eines Biologikums werfe ich einen Korb auf das Feuer. Es wird erstickt, das Zimmer bleibt unbeschädigt. Das heißt: Mit Biologika behandle ich die Krankheit viel gezielter.

Das klingt so, als hätten Biologika nur Vorteile. Gibt es auch Nachteile?

Ja. In bestimmten Fällen können die Patientinnen und Patienten anfälliger für Infekte werden.

Es gibt sicher Menschen, die Angst vor den Nebenwirkungen von Rheumamedikamenten haben.

Natürlich. Jüngere Frauen zum Beispiel wollen oft schwanger werden und haben deshalb Bedenken. Andere sind prinzipiell gegen Chemie und fragen nach naturheilkundlichen Alternativen. Früher habe ich ihnen dann erklärt, dass ich die Verantwortung für so einen Weg nicht übernehmen kann. Heute sage ich in einigen Fällen: Okay, lassen Sie es uns eine Zeit lang so machen, wie Sie sich das wünschen. Aber natürlich sollte es immer noch nah an den Behandlungsleitlinien sein. Und in jedem Fall braucht man anfangs Kortison, um die Krankheitsaktivität schnell zu reduzieren. Denn die meisten Gelenkschäden entstehen in der frühen Phase der Krankheit.



KOLUMNE

 **DIE DIAGNOSE**

Zwei Schwestern scheinen an Rheuma zu leiden. Der Arzt entdeckt Altlasten einer früheren OP

In Ihrem Buch "Gemeinsam gegen Rheuma", das Sie zusammen mit dem als "Ernährungs-Doc" bekannten Jörn Klasen verfasst haben, beschreiben Sie so einen Fall, die damals 50-jährige Simone K.

Ich erinnere mich gut an sie. Sie kam mit diffusen Beschwerden wie angeschwollenen und überwärmten Gelenken, Morgensteifigkeit, bleierner Müdigkeit und Schlafstörungen zu uns. Die Untersuchungen deuteten auf eine Rheumatoide Arthritis. Sie wollte aber auf keinen Fall eine Basistherapie. So leitete Herr Klasen eine naturheilkundliche und anthroposophische Therapie ein und bat mich, mit darauf zu achten, wie gut die Maßnahmen anschlagen. Wir haben die Patientin dann über drei Jahre beobachtet. Ihre Krankheit ist tatsächlich verschwunden. Wir haben schon einige solche Patientinnen und Patienten. Das ist für mich eine überraschende Erfahrung. Manche aber bekommen nach zwei, drei Jahren einen Rückfall. Dann müssen wir auf eine konventionelle Therapie umsteigen.



Früher kam es bei der Rheumatoiden Arthritis, der häufigsten Form der autoimmun verursachten Gelenkentzündung, binnen Kurzem zu schweren Schäden

© Science Photo Library / Cavallini, James



Heute verhindern meist hochwirksame Medikamente solche Verläufe. Die Fingergelenke dieser 28-jährigen Patientin weisen auch fünf Jahre nach der Diagnose keine Verkrümmungen auf

© über: Dr. med. Keihan Ahmadi-Simab

Wie genau hat Simone K. es geschafft?

Sie hat ihre Ernährung radikal umgestellt und darüber akribisch Buch geführt. Das zeigte sie uns immer wieder stolz, und wir haben gesagt, besser geht's nicht. Das sollte im Übrigen wirklich jeder Patient machen, der eine entzündlich-rheumatische Systemerkrankung bekommt – egal, wie er zu Medikamenten steht. Geholfen haben ihr außerdem verschiedene Mittel aus der Naturmedizin, um die Gelenksbeschwerden, Schlafstörungen und Entzündungen zu lindern.

Gibt es eine "Anti-Rheuma-Diät"?

Nein. Sie müssen sich einfach nur gesund ernähren. Das bedeutet: Alles weglassen, was entzündungsfördernd wirkt, also eine "antientzündliche Ernährung". Keine kleinen Fettsäuren – also zum Beispiel keine Zucker, oder kein Schweinefleisch, wenig Kuhmilch. Auf der anderen Seite gehören zu einer antientzündlichen Ernährungsweise viel Gemüse, Obst, Fisch und Nüsse. Mit einer solchen Diät können die Cholesterinwerte deutlich gesenkt werden. Und wir wissen: Einige Lebensmittel, zum Beispiel Wurst oder bestimmte Fleischsorten, enthalten viel Arachidonsäure. Wenn man nur wenig davon aufnimmt, gibt es keine große Entzündungsbereitschaft.

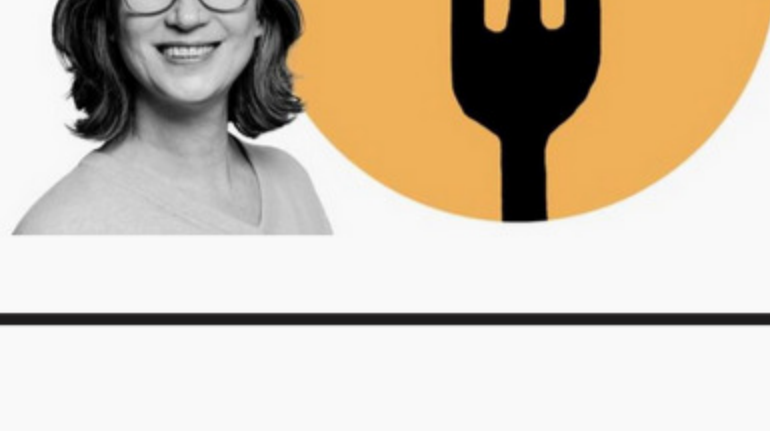
Sollte man auch abnehmen?

Wenn jemand übergewichtig ist, auf jeden Fall. Denn das Unterhautfettgewebe produziert Entzündungsbotenstoffe. Man kann das an einem Blutwert ablesen, dem hochsensitiv gemessenen C-reaktiven Protein. Es spiegelt den "Entzündungszustand" des Körpers gut wider. Bei übergewichtigen Patienten ist dieser Wert oft um ein Mehrfaches erhöht. Wenn sie abnehmen, geht das

CRP zurück.

Können auch Nahrungsergänzungsmittel helfen?

Bestimmt ja, herausheben möchte ich hier Vitamin D. Es ist vor allem wichtig für Menschen, die im Norden wohnen und im Winter wenig Sonne abbekommen. Vitamin D beeinflusst den Verlauf von Autoimmunerkrankungen günstig. Konkret wissen wir das zum Beispiel für eine bestimmte rheumatologische Autoimmunerkrankung, den sogenannten Systemischen Lupus erythematodes. Hier zeigen Studien: Wenn man den Vitamin-D-Spiegel anhebt, geht die Krankheitsaktivität zurück.



KOLUMNE

 **"DIE APOTHEKERIN"**

Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine: Was sinnvoll ist – und was Geschäftemacherei

Gibt es sonstige Lebensstiländerungen, die Sie empfehlen?

Wer beruflich oder privat viel Stress hat, sollte lernen, anders damit umzugehen. Mir selbst hilft tägliches Meditieren am Morgen. Das praktiziere ich seit einigen Jahren, und meine Einstellung zum nicht vermeidbaren Stress hat sich dadurch sehr zum Positiven verändert. Natürlich ist auch Sport wichtig, außerdem Bewegungsübungen für die angegriffenen Gelenke. Darüber haben wir in unserem Buch ein eigenes Kapitel geschrieben. Und natürlich: mit dem Rauchen aufhören – oder gar nicht erst anfangen.

Mit dem Rauchen aufzuhören ist ja immer gut.

Ja, aber wie sehr schon diese Maßnahme allein hilft, wissen wir aus England. Dort ging in den 80er-Jahren die Häufigkeit einer autoimmun verursachten Blutgefäßentzündung zurück, die eine bekannte Komplikation der Rheumatoiden Arthritis ist. Zunächst wusste man nicht, warum. Dann wies ein führender britischer Rheumatologe nach, dass der Beginn des Rückgangs zusammenfällt mit dem Start einer erfolgreichen Anti-Raucher-Kampagne der britischen Regierung.

Glauben Sie also, dass man rheumatische Erkrankungen durch Lebensstiländerungen gut in den Griff bekommen kann?

Ob ich das glaube, ist zweitrangig. Ich lerne von meinen Patienten, die mir zeigen, dass das geht. Wenn sie sich an das halten, was wir vorschlagen, können wir das Kortison schneller ausschleichen, und wir können die Dosis der Immunsuppressiva und Biologika reduzieren, manchmal auch im Verlauf ganz darauf verzichten. Tatsächlich glaube ich, dass diese Maßnahmen auch präventiv wirken würden. Das heißt: Wenn wir gesünder leben, auf eine hochsterile Lebensweise verzichten und uns antientzündlich ernähren würden, dann würde die Häufigkeit von Autoimmunerkrankungen zurückgehen.

Erschienen in stern 46/23

#THEMEN Rheuma • Immunsystem