Maßnahmen gegen systemischen Lupus (s. auch Autoimmunerkrankungen):

Warnung: Pille:
Oftmals bricht Lupus während oder nach einer Schwangerschaft aus. Die Einnahme der "Pille" (östrogenhaltige Empfängnisverhütungsmittel) kann die Erkrankung fördern.[1]

Nahrzungsergänzungsmittel bei Lupus
Einige Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungsmittel scheinen laut Studien bei Lupus besonders zu helfen:
Algen: Dieses Nahrungsmittel enthält eine ganze Bandbreite wichtiger Nährstoffe, allen voran Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren sind von essenzieller Bedeutung, um die Entzündungen im Körper zu reduzieren und das Immunsystem zu.
Grüntee: Wir empfehlen zu Beginn den Verzicht oder zumindest die starke Reduktion von Kaffee – und stattdessen die Verwendung von Grüntee. Grüntee hilft erwiesenermaßen bei Lupus, reduziert dabei sowohl Ursachen als auch Symptome. In Form von grünem Tee oder auch als EGCG (Extrakt) konsumierbar.
Vitamin A und E
scheint bei Lupus zu helfen. Wir empfehlen 1x wöchentlich eine Portion Leber.
Probiotika: In Form von fermentierten Nahrungsmitteln wie milchsauer vergorenem Gemüse, Kombucha und Kokosjoghurt.
Ballaststoffe: Ballaststoffe aus Obst und Gemüse10 sind absolute Grundlage für eine gesunde Darmflora, auch diese beeinflusst den Lupus positiv.
Zitrusfrüchte, Äpfel und Zwiebeln: Diese Nahrungsmittel enthalten die Stoffe Quercetin und Hesperidin, die die Entzündung bei Lupus senken und die Durchblutung verbessern können.
Dunkle Beeren: Diese enthalten sehr viele anti-entzündlich wirkende Polyphenole. Ganzjährig tiefgekühlt im Supermarkt zu bekommen.[2]

Folgende Nahrungsergänzungsmittel haben sich ebenfalls bewährt und sind sehr wichtig:
Vitamin D:
Durch die Lichtempfindlichkeit leiden fast alle Lupus-Betroffenen an einem starken Vitamin-D-Mangel. Die Schwere der Erkrankung hängt mit diesem Vitamin-D-Mangel jedoch direkt zusammen. Was hilft, ist eine Nahrungsergänzung mit Vitamin-D-Präparaten. Lassen Sie dazu zunächst Ihren Vitamin-D-Wert bestimmen. Als Nächstes korrigieren Sie diesen Wert in einen Zielbereich von 60-80 ng/ml. Pro 10 ng/ml Vitamin-D-Mangel ergänzen Sie täglich 1000 I.U. Vitamin D. Ein Beispiel: Bei einem Blutwert von 20 ng/ml ergänzen Sie 5000 I.U. (Wert nach vier bis sechs Wochen: 70 ng/ml).
Vitamin D wird Ihr Krankheitsbild bedeutend verbessern. Halten Sie sich bitte an die hier beschriebenen Mengenangaben von Vitamin D. Der Arzt wird im Regelfall eine viel zu niedrige Dosis verschreiben, welche keinerlei Wirkung erzielen wird.
Curcumin: Der Farbstoff aus Kurkuma hat als Nahrungsergänzung in zahlreichen chronisch-entzündlichen Krankheiten tolle Wirkungen erzielt. Wir empfehlen 1-3 Kapseln täglich, bestehend aus 95 % Curcumin und 5 % Bioperin.
Vitamin E: Gamma-Tocopherol als Nahrungsergänzung (mindestens 50 mg täglich16,33), bei kutanem Lupus als Bestandteil von Cremes (je mehr, desto besser!)
Astralagus-Extrakt: 1-2 Kapseln täglich
Weihrauch-Extrakt: 1-2 Kapseln täglich, ähnliche Wirkung wie Curcumin![3] Indischen Weihrauch verwenden!

Grüner Tee:
Angesichts der potenziellen Nebenwirkungen einiger der in der Lupus-Therapie eingesetzten Medikamente nahmen sich iranische Wissenschaftler der Fragestellung an, ob ein mit weniger Nebenwirkungen assoziiertes Medikament, in diesem Fall ein Extrakt aus grünem Tee, in Begleitung der Basistherapie nicht auch zu einer Verbesserung des Krankheitsverlaufs sowie der Lebensqualität führen kann. [1]Eine Tasse Tee verschafft

---

[1] https://www.lupus-selbsthilfe.de/krankheitsbild.htm
[2] https://autoimmunportal.de/lupus-erythematodes/
[3] https://autoimmunportal.de/lupus-erythematodes/

nicht nur Genuss und Entspannung, Kräutertees gehören auch zu den ältesten Arzneiformen überhaupt. Gerade in Teemischungen ergänzen und verstärken sich die einzelnen Heilpflanzen optimal.
Die antientzündlichen und immunmodulierenden Effekte der Wirkstoffe des grünen Tees, insbesondere des Katechins Epigallocatechin-3-Gallat, wurden bereits im Rahmen mehrerer Untersuchungen bestätigt. Eine aktuelle Doppelblindstudie hatte nun zum Ziel, die Wirkung eines Grüntee-Extrakts auf die Krankheitsaktivität und Lebensqualität bei systemischem Lupus erythematodes (SLE) zu eruieren. Dementsprechend erhielten insgesamt 80 Patienten mit der Diagnose "Systemischer Lupus erythematodes" über einen Zeitraum von drei Monaten entweder zwei Kapseln mit je 500 mg Grüntee-Extrakt oder aber die gleiche Anzahl an Placebo-Kapseln pro Tag, die lediglich je 500 mg Stärke enthielten. Mittels eines validierten Indexes (Systemischer Lupus erythematodes Disease Activity Index – SLEDAI) wurde die Krankheitsaktivität unter Erhebung klinischer und laborspezifischer Daten ermittelt. Zusätzlich wurden von den Patienten per Fragebögen Angaben zur Lebensqualität abgefragt.
Nach der dreimonatigen Therapiephase zeichnete sich eine signifikante Überlegenheit des Grüntee-Extrakts im Vergleich mit der Placebo-Kontrolle hinsichtlich der Verbesserung des Krankheitsverlaufs, insbesondere einzelner Parameter, die Krankheitsaktivität und autoimmunspezifische Werte wie den DsDNA-Antikörper betreffend, ab. Auf der Ebene der Entzündungswerte und Schmerzintensität konnte kein signifikanter Unterschied zwischen beiden Gruppen konstatiert werden. Dahingegen waren jedoch signifikante Verbesserungen bei mehreren Faktoren hinsichtlich der Lebensqualität zu beobachten. Die Patienten in der Grüntee-Extrakt-Gruppe berichteten von erhöhter Vitalität, verbesserter physischer Beweglichkeit und einem gesteigerten Allgemeinbefinden. Dies ist insbesondere vor dem Hintergrund von Bedeutung, dass Lupus-Patienten krankheitsbedingt häufig über Fatigue-Symptome klagen.[4]

Nährstoffempfehlungen bei Autoimmunerkrankungen

Nährstoff empfohlene Tagesdosis Kommentare
Vitamin E 400–800 I. E. Antioxidans; entzündungshemmend;
senkt Zytokinspiegel; immunregulierend
Vitamin C 1–3 g Antioxidans; Schwermetalle ausleitend;
involviert in Neurotransmitter- und Steroidsynthese; immunregulierend
Vitamin D je nach Laborstatus Immunsuppressive, immunmodulierende, entzündungshemmende Wirkung.
Normale Vitamin 25-OH-Vitamin-D3-
Blutspiegel reduzieren das Risiko für
Autoimmunerkrankungen.
Selen 200–400 µg (je nach
Laborstatus)
Antioxidans; immunregulierend;
Schwermetall-Antagonist
Omega-3-Fettsäuren
entzündungshemmend
L-Cystein 1–2 g Antioxidans; Glutathionbaustein;
Schwermetalle ausleitend; immunregulierend
L-Glutamin 2–6 g Glutathionbaustein; immunregulierend;
Darmschleimhaut aufbauend[5]

Ingwer:

Ingwer kann für Personen mit Lupus sehr hilfreich sein. Denn dabei kommt es häufig zu Entzündungen und Schwellungen, die zu Gelenkschmerzen führen.[6]

Basilikum:

Bei Lupus kann Basilikum ausgezeichnete Dienste leisten. Er wirkt entzündungshemmend, liefert natürliche Antioxidantien und hilft auch gegen Stress.[7]

---

[4] https://www.carstens-stiftung.de/artikel/gruener-tee-sorgt-fuer-mehr-lebensqualitaet-bei-lupus-patienten.html
[5] http://www.files.bermibs.de/privat/pdf/bhn12/autoimmunerkrankungen.pdf
[6] https://bessergesundleben.de/7-heilmittel-zur-behandlung-von-lupus/
[7] https://bessergesundleben.de/7-heilmittel-zur-behandlung-von-lupus/

Grüner Tee:

Zur Linderung von krankheitsspezifischen Symptomen und zur Verbesserung des Autoimmunstatus im Rahmen des systemischen Lupus erythematodes kann ein Extrakt aus grünem Tee als adjuvante, nebenwirkungsfreie Medikation eingesetzt werden, wie eine Studie nun zeigte.

In Deutschland leiden etwa 60.000 Patienten an der Autoimmunerkrankung Lupus erythematodes, mit einer deutlich steigenden Tendenz hinsichtlich der Erkrankungsrate in den letzten 40 Jahren. Die Lupus-Erkrankung kann in verschiedenen Verlaufsformen auftreten. Im Gegensatz zu dem lediglich die Haut betreffenden Lupus (diskoider Lupus erythematodes) kann sich die systemische Erkrankungsform auf die Gesamtheit der Organe und Körperregionen auswirken und zu chronischen Entzündungen und Schädigungen von Gelenken, Organen, Schleimhäuten, der Haut, des Bindegewebes, des Gehirns und der Blutgefäßwände führen.

Als Basistherapeutika werden standardmäßig Immunsuppressiva sowie im Akutfall nichtsteroidale Antirheumatika, aber auch Glukokortikoide eingesetzt. Wie bei den meisten chronischen Erkrankungen ist aber auch hier die Eigeninitiative des betroffenen Patienten hinsichtlich Lebensstilerhaltung und Prävention von erneuten Krankheitsschüben gefragt. Durch gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, Verzicht auf Nikotin und einen verminderten Alkoholkonsum sowie entspannungsfördernde Maßnahmen wie autogenes Training oder anderen Techniken zur Stressreduktion kann die Intensität der Lupus-Erkrankung etwas vermindert werden.

Angesichts der potenziellen Nebenwirkungen einiger der in der Lupus-Therapie eingesetzten Medikamente nahmen sich iranische Wissenschaftler der Fragestellung an, ob ein mit weniger Nebenwirkungen assoziiertes Medikament, in diesem Fall ein Extrakt aus grünem Tee, in Begleitung der Basistherapie nicht auch zu einer Verbesserung des Krankheitsverlaufs sowie der Lebensqualität führen kann.[8]

[8] https://www.carstens-stiftung.de/artikel/gruener-tee-sorgt-fuer-mehr-lebensqualitaet-bei-lupus-patienten.html