

17. Mai 2022: "HIV-Therapie als Basis – und was hilft noch?"

Beim Infoabend der Serie „PULSHIV am Punkt“ im Mai 2022 ging es darum, wie zusätzlich zur HIV-Therapie die Gesundheit gestärkt und unterstützt werden kann. Spezieller Fokus lag dabei auf unterschiedlichen Nahrungsergänzungsmitteln und Ernährungstipps.

Da diese in einer sehr individuellen Frage-Antwort-Diskussion besprochen wurde, werden hier kurz die Hintergründe und ein paar allgemeine angesprochene Aspekte zusammengefasst.

Chronische Entzündungsreaktionen

Das Immunsystem hat die Aufgabe, potenzielle Bedrohungen für Körper und Gesundheit abzuwehren. Seine Reaktionen finden häufig nur lokal statt, wie z. B. bei einer kleinen Verletzung oder einem Insektenstich. Es kann aber auch zu einer systemischen Reaktion kommen, die den gesamten Körper betrifft, wie bei einem allergischen Schock oder manchen Infektionen. Häufig können Infektionen vom Immunsystem erfolgreich abgewehrt und ausgeheilt werden, manchmal gelingt das allerdings nicht. Das ist auch bei einer HIV-Infektion der Fall. Durch den Verbleib des Erregers im Körper bleibt das Immunsystem sozusagen durchgehend aktiviert, es kommt zu einer ständigen Entzündungsreaktion.

Chronische Entzündungsreaktion und HIV

Drei biologische Effekte spielen bei HIV und der chronischen Entzündung eine Rolle:

1 Virusvermehrung: Das Immunsystem erkennt die Viren als Gefahr und versucht sie zu deaktivieren. Da sich HI-Viren überall verteilen, kommt es auch im ganzen Körper zu einer Immunreaktion.

2 Verlust von Immunzellen: HIV infiziert mit den CD4-Zellen wichtige Player des Immunsystems. Durch die Produktion neuer Viren gehen die infizierten Zellen mit der Zeit zugrunde. Das Immunsystem registriert teilweise die befallenen Zellen und tötet sie ab.

3 Verringerte Barriere der Darmschleimhaut: Der dritte Effekt ist indirekt. Die Darmschleimhaut beinhaltet ebenfalls viele CD4-Zellen. Werden sie durch die HIV-Infektion weniger, wird die Schutzbarriere des Immunsystems hier durchlässiger. Das hat zur Folge, dass z. B. bakterielle Bestandteile eindringen können. Das aktiviert wiederum das Immunsystem und führt ebenfalls zu einer Entzündungsreaktion.

Chronische Entzündungsreaktion, HIV und die HIV-Therapie

Man kann die HIV-bedingte chronische Entzündungsreaktion leider nicht zur Gänze stoppen, aber durch die HIV-Therapie auf ein Minimum senken. Denn mit der Therapie werden Virusvermehrung und dadurch die drei oben genannten Effekte reduziert bzw. verhindert. Die HIV-Therapie hat riesige positive Auswirkungen, auch wenn manche – wie zB die chronische Entzündungsreaktion – nicht so oft besprochen werden.

Chronische Entzündungsreaktion und mögliche Auswirkungen

Viele Studien haben gezeigt, dass chronische Entzündungsreaktionen das Risiko für diverse Erkrankungen erhöhen, z. B. für Herz-Kreislauf-Probleme oder Diabetes. Und man weiß, dass der Alterungsprozess beschleunigt wird.

Dieser Effekt tritt übrigens auch unabhängig einer HIV-Infektion auf, wenn es aus anderen Ursachen zu chronischen Entzündungen kommt. Das Thema, wie man solche Prozesse selbständig verhindern oder verlangsamen kann, ist also durchaus breit gestreut. Große Kohortenstudien in der HIV-positiven Bevölkerung zeigen jedoch, dass einige sogenannte Komorbiditäten etwa 10 Jahre früher und gehäuft auftreten können, als in der Gesamtbevölkerung. D.h., für HIV-positive Menschen ist es im Regelfall besonders wichtig, ganz allgemein die eigene Gesundheit zu fördern und aufrechtzuerhalten.

Optionen zur allgemeinen Gesundheitsförderung

Für alle Menschen gelten die gleichen Klassiker, mit denen man selber den größten Effekt auf die eigene Gesundheit hat. Nachdem sie vor allem die sogenannten Lifestyle-faktoren betreffen, sind sie leider auch meistens am schwierigsten zu verändern.

1 ärztliche Check-ups: Da manche langsam auftretende Gesundheitsprobleme sich nicht gleich bemerkbar machen, sind neben den üblichen HIV-Statuskontrollen, auch alle anderen typischen Vorsorgeuntersuchungen wichtig. Nur so werden gesundheitliche Probleme früher erkannt und bei Bedarf auch behandelt.

2 Ernährung und Bewegung: Mit abwechslungsreicher Ernährung versorgt man den Körper bestens, beugt vielen Erkrankungen vor und fördert Gesundheit, Immunsystem und Wohlbefinden. Bewegung und Sport verringern signifikant das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, unterstützen Muskeln, Knochen und Lunge, regulieren Blutfettwerte, beugen z.B. Übergewicht und Diabetes vor und stärken schlichtweg alle Funktionen des Körpers. Bei Ernährung und Bewegung gibt es also ein riesiges Potenzial, selber etwas zu bewirken.

3 Rauchstopp: Die Maßnahme, die mit dem größten Effekt auf die Langzeitgesundheit hat, ist ein Rauchstopp. Er senkt massiv das Risiko für Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen, oder beugt einigen Tumorarten vor. Schon nach kurzer Zeit starten die positiven Effekte, wie die Regulierung der Durchblutung oder das Sinken des Herzinfarkt-Risikos.

Optionen zur Reduktion einer chronischen Entzündung

Tatsächlich wirkt sich ein Rauchstopp besonders günstig auf die Verringerung einer chronischen Entzündungsreaktion aus. Doch auch andere Aspekte können zum Teil selbständig beeinflusst werden. So spielt z.B. die Stressreduktion hier eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Und manche Nahrungsmittel oder auch Nahrungsergänzungsmittel zeigen sich ebenfalls günstig, warum sie bei diesem „PULSHIV am Punkt“ Abend auch im Mittelpunkt standen.