Allergien und Unverträglichkeiten – *wenn Toleranz verloren geht*

Grundsätzlich handelt es sich bei einer Allergie um eine Überreaktion des Immunsystems gegen an sich unbedenkliche Stoffe. Bei einer Autoallergie sogar gegen sich selbst. Man spricht dann von einer Autoimmunerkrankung. Rund ein Viertel der Menschen sind in ihrem Leben von Allergien betroffen. Tendenz steigend. Doch es gibt auch Wege aus der Allergie.

Text: **Rolf Wenger** Illustration: **Sonja Berger**

Die Symptome können sehr unterschiedlich sein. Beim Heuschnupfen, der Pollenallergie, kennen wir die laufende, verstopfte Nase und tränende, oft juckende Augen. Je nach Allergieart reicht das Spektrum aber noch viel weiter. Es geht von Schleimhautschwellungen über Ekzeme, Nesselsucht (Bläschenbildung), Asthma, Magen-Darm-Beschwerden mit Durchfällen bis hin Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen. Alles eine Folge der Freisetzung des körpereigenen Hormons Histamin, ein lebenswichtiger Mediator bei Entzündungsreaktionen.

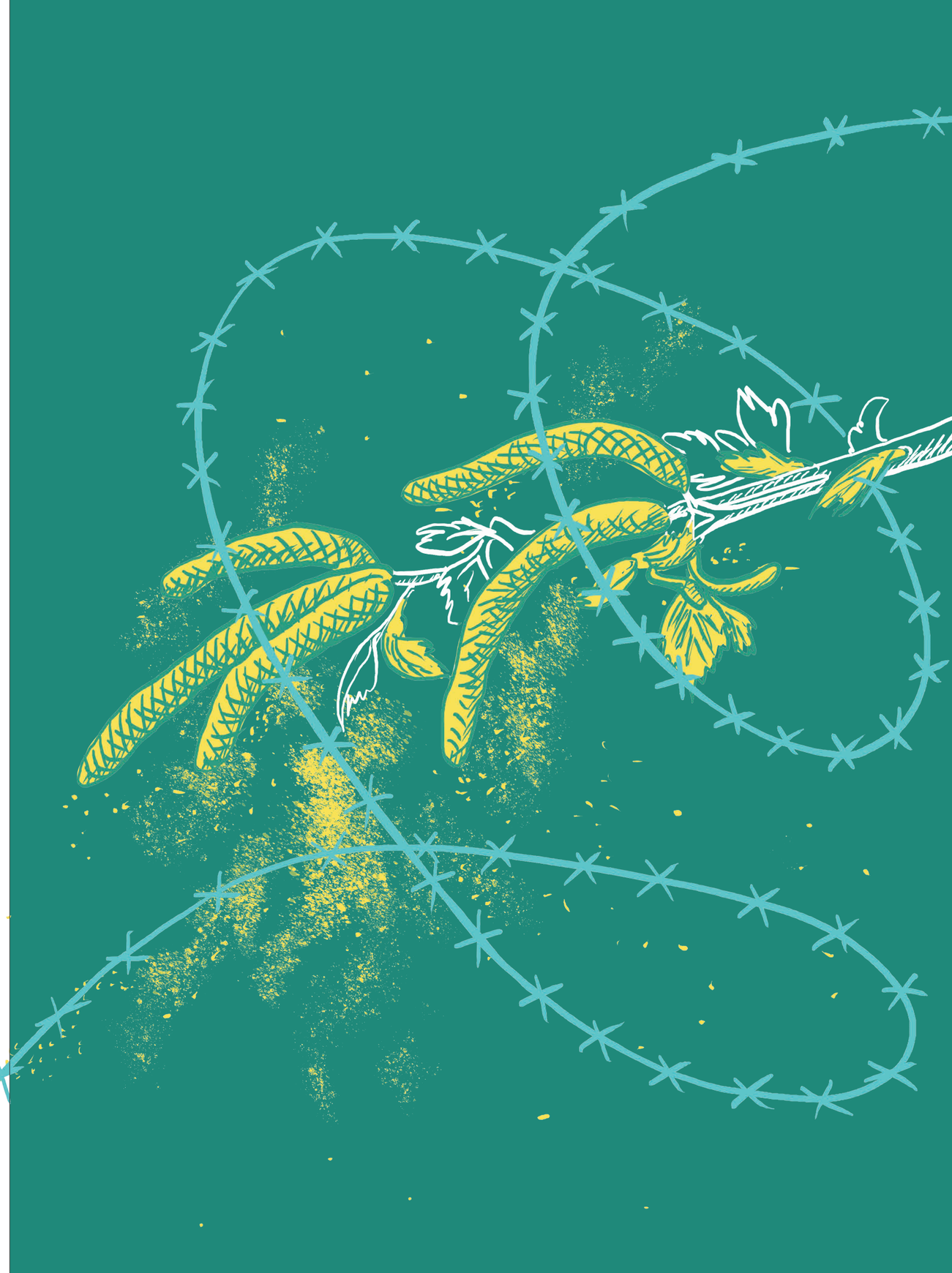
Bei der Allergie kennt die Medizin zwischenzeitlich sechs verschiedene immunologische Wege, die zu unterschiedlichen Reaktionszeiten führen. Bei einer Typ-1-Allergie spürt man die Reaktionen unmittelbar nach dem Kontakt. Das kann im schlimmsten Fall zum Tod führen, indem das Anschwellen der Schleimhäute die Atmung blockiert. Bei anderen Reaktionswegen können die Symptome erst Stunden oder gar Tage nach dem Kontakt auftreten. Das macht es für die Betroffenen nicht einfach, die auslösenden Substanzen herauszufinden.

Ähnliche Beschwerden können aber auch durch sogenannte Intoleranzen verursacht werden. Dabei handelt sich nicht um eine Allergie, sondern meist um einen Mangel an gewissen Stoffen wie zum Beispiel Enzymen. Dadurch können Lebensmittelbestandteile wie Lactose (Milchzucker), pharmakologische Substanzen wie Glutamat (Geschmacksverstärker), Lebensmittelzusätze oder an sich schon histaminhaltige Lebensmittel nicht richtig abgebaut werden.

Wir können auf fast alles eine Allergie entwickeln. Zu den klassischen Auslösern gehören Pollen und Sporen, Tierhaare, -epithelien, Hausstaubmilben, Insektengifte, Kosmetika (auch Bio, wenn man auf bestimmte Pflanzenstoffe reagiert), Medikamente wie z. B. Penicillin, Lebensmittel wie z. B. Nüsse, Nahrungsmittelzusatzstoffe, Chemikalien wie etwa Waschmittel oder Metalle wie Nickel.

Kreuzallergie auf ähnliche Stoffe

Vielleicht haben Sie auch schon von der Kreuzallergie gehört. Das heisst, dass das Immunsystem auch auf ähnliche Stoffe reagiert, wie sie im Primärallergen vorhanden sind. So kann es bei einer Allergie auf Baumpollen eine Kreuzreaktion auf einige Stein- und Kernobstsorten, Nüsse, Kiwi, Sellerie, diverse Gewürze wie Curry, Anis, Knoblauch, Hopfen, Soja, Petersilie, Basilikum und/oder Zwiebeln kommen. Bei einer Allergie auf Kräuter- und Blumenpollen sind es teilweise wieder andere Substanzen. Für Betroffene ist es wichtig, dies zu wissen.



Es ist bekannt, dass Kinder von Eltern mit Allergien eine deutlich grössere Allergieneigung aufweisen, zum Teil bis um das Vierfache. Die Ursachen für die Überreaktionen sind medizinisch weitgehend unbekannt. Es werden viele mögliche Ursachen diskutiert, wobei vermutlich eine Kombination derselben ausschlaggebend ist. Wenn wir uns damit beschäftigen, kennen wir auch schon die ersten Therapieansätze.

Umweltfaktoren: Dazu gehören nebst den natürlichen Stoffen wie Pollenflug oder Ozon auch die menschgemachte Luftverschmutzung durch Abgase, Feinstaub von Kerzen oder toxische Stoffe, wie z. B. Quecksilber aus Amalgamfüllungen, welche ein Kind bereits im Mutterleib über die Plazenta oder später als Neugeborenes über die Kleider von Raucher*innen aufnimmt.

Medikamente: Antibiotika vernichten oft auch lebensnotwendige Bakterien in unserem Darm, dem Fundament für die Schleimhautimmunität. Je geringer die mikrobielle Vielfalt, desto höher das Risiko für allergische Erkrankungen. Auch Mehrfachimpfungen im Kindesalter stehen im Verdacht, das Terrain für Allergien zu ebnen. Kennen Sie ein Kind, das zwölf Infektionskrankheiten gleichzeitig hat? Doch das wird unseren Kleinsten, deren Immunsystem noch gar nicht richtig ausgeprägt ist, zugemutet. So kann es sein, dass der Körper derart überfordert ist, dass er sich als Schutzmassnahme grundsätzlich einmal gegen alles wehrt – auch gegen sich selbst. Und damit sind wir wieder bei den Autoimmunerkrankungen.

Ernährung und Lebensstil: Ein zu frühes Abstillen und Zufüttern von artfremden Proteinen kann die Allergieneigung ebenso erhöhen wie eine Unterforderung des Immunsystems. Eine übertriebene Hygiene und der fehlende Kontakt zu anderen Menschen, Tieren und der Natur im frühen Kindheitsalter ist bei der Ausbildung des Immunsystems hinderlich.

Psychische und soziale Faktoren: Es ist längst erwiesen, dass Stress auch das Immunsystem beeinflusst. Spannungen in der Familie oder im Beruf, chronische Unzufriedenheit durch das Gefühl nicht geliebt zu sein, stetige Überforderung durch das Gefühl nicht gut genug zu sein, gelten als gewichtige Faktoren bei jungen Allergiker*innen.

Bei der Selbstdiagnose hat ein genau geführtes Esstagebuch schon vielen geholfen, mögliche Auslöser aufzudecken. Für die wichtigsten Intoleranzen gibt es einfache Selbsttests (siehe Kasten 1). Auch in der naturheilkundlichen Praxis steht vor einer Behandlung eine seriöse Diagnostik. Über das Blut kann zwischen Allergien und Unverträglichkeiten differenziert werden. Es gibt Stoffe, die keine Allergie, sondern eine stille Entzündung auslösen. Nicht selten kommt es vor, dass sogar entzündungshemmende Heilmittel wie Kurkuma oder Weihrauch selbst eine Entzündung verursachen. Beim Verdacht auf eine Lebensmittel-Intoleranz wird ein Atemgastest durchgeführt und ein Mangel an Mikronährstoffen ermittelt, die für den Abbau von Histamin relevant sind. Zudem spielt die Stuhldiagnostik eine wichtige Rolle. Die Regulationsdiagnostik mit dem Armlängenreflextest stellt eine weitere Säule dar. Wenn etwas im Körper Stress auslöst, beeinträchtigt dies massgebend das vegetative, bzw. autonome Nervensystem. Das ist der Bereich im Körper, der alle unbewussten Prozesse steuert. Der Körper verspannt sich unter Stress asynchron (einseitig). Mit einem speziellen Armlängentest kann diese Verspannung festgestellt werden. Dies gibt wertvolle Hinweise, worauf der Körper reagiert, ob er regulationsfähig bleibt oder eine energetische Blockade vorliegt.

In der Therapie setzt die Akutmedizin auf Anti-Histaminika und Kortison. Das kann in Notfällen lebensrettend sein. Doch wirkt es bloss symptomatisch. Solange die Ursachen nicht behoben werden, sind die Erfolge oft dürftig. Was können wir also noch tun?

Dem Körper Reserven verschaffen

In erster Linie gilt es, den Körper zu entlasten – und das nicht nur von den allergieauslösenden Substanzen. Auch die allgemeine Schadstoffbelastung ist zu minimieren, sei dies aus Nahrung, Kleidung, Abwaschmitteln, Wohnungseinrichtung (Möbel, Teppichböden), Kosmetika, Raumsprays, WC-Steine usw. Eine gezielte Ausleitung von nachgewiesenen Schwermetallen und anderen Umweltgiften schafft weitere Reserven. Dazu unterstützen wir unsere Ausscheidungsorgane mit allen Varianten des grünen Gemüses, aber auch Algen. Kräuter wie Löwenzahn oder Mariendistel (Leber/Galle), Goldrute (Niere), Linden- oder Holunderblüten (Haut), Steinklee (Lymphe) und ausreichend Ballaststoffe (Darm) helfen bei der Entgiftung. Schwefelhaltige Lebensmittel mobilisieren die toxischen Stoffe. Dazu gehören Zwiebeln, Knoblauch, Eier, Kohlgemüse wie Brokkoli, Walnüsse, Leinsamen und mehr. Aus der ayurvedischen Medizin hat sich die Entgiftung über die Mundschleimhaut mittels der Ölzieh-Kur bewährt (siehe Kasten).

Eine gezielte Darmsanierung mit dem Ausleiten krankmachender Keime, dem Aufbau lebensnotwendiger Bakterien und schleimhautstärkenden Substanzen gehört zum Fundament einer ursächlichen Allergiebehandlung. Denn gibt es im Darm ein Übermass an histaminbildenden Bakterien, ist das Fass schneller voll, bevor es überläuft. Zudem vermehren sich die Unverträglichkeiten mit einem zunehmenden Leaky-Gut-Syndrom (Darmpermeabilität). Das kann so weit gehen, dass jemand kaum mehr etwas verträgt, das er zu sich nimmt. Bestimmte Bakterien regulieren auch gezielt die Schleimhäute der Atemwege.

Die richtigen Heilpflanzen auswählen

Ein Pestwurzextrakt kann genauso wirksam sein wie klassische Antihistaminika, allerdings ohne deren Nebenwirkungen. Aufgrund der leberschädigenden Alkaloide ist ein Fertigpräparat aus der Apotheke oder Drogerie von Vorteil. Gemäss Kneipp haben sich im Akutfall auch das reizlindernde warme Bad oder Fussbad mit Zusatz von Kleie, Molke oder Ackerschachtelhalm sowie die warme Auflage mit Tee von Stiefmütterchen, Schafgarbe, Salbei oder Lindenblüten bewährt. Ysop-Kraut kann auch als Tee gegen Heuschnupfen wirken (jedoch nicht in der Schwangerschaft anwenden). Vielen ist sicher der Augentrost bekannt, der die allergische Bindehautentzündung mildert. Holunder, Spitzwegerich und schwarze Johannisbeere zeigen nebst der wichtigen Brennnessel ebenfalls mildernde Wirkung. Immer mehr ins Licht der Allergiebehandlung rücken auch die Heilpilze. So kann der Reishi die Histaminausschüttung reduzieren und antientzündlich auf Haut und Schleimhäute wirken. Hericium wirkt auf Magen- und Darmschleimhaut regenerierend. Pleurotus hilft das Darmmikrobiom aufzubauen und stärkt das darmassoziierte Immunsystem. Und selbst der Maitake enthält antiallergisch wirkende Stoffe.

Die Seele in die Balance bringen

Oft repräsentieren Allergien einen Toleranzverlust auf der emotionalen Ebene. So können wir uns fragen, wo wir uns und anderen gegenüber zu wenig tolerant sind. Wo herrscht Intoleranz vor Liebe? Bei der Psoriasis kann häufig das Spannungsfeld zwischen dem Wunsch nach Nähe bei gleichzeitigem Schutz davor beobachtet werden. Eine Auto-Aggression, also wenn die Aggression in sich hineingefressen wird, können wir über das Spiegelbild sichtbar machen. Dann führt das Betrachten von sich selbst in einem Spiegel zu einer messbaren Reaktion im autonomen Nervensystem. Wer mit der Selbstbehandlung an seine Grenzen kommt, dem dienen die Neurobiologie nach Dr. Klinghardt, die Klopf-Akupressur oder andere bewährte Therapieverfahren. Und daran denken: Ein mehrstündiger Waldspaziergang reguliert den Stress, schont die Atemwege (ausser bei spezifischen Allergien) und moduliert das Immunsystem noch über mehrere Tage.

Nahrungsmittel als Heilmittel nutzen

Grundsätzlich empfiehlt sich eine basische Ernährung. Der vorübergehende Verzicht auf Milch- und Weizenprodukte sowie Süssigkeiten unterstützt eine schnellere Ausheilung. Enzyme spielen eine Schlüsselrolle, da sie jegliche Art von Entzündungen modulieren. Ideal wären Ananas und Papaya. Doch finden wir in unserer Gegend keine am Baum gereiften Früchte. So kann sich der Griff nach speziellen Nahrungsergänzungen für die innere als auch äussere Anwendung lohnen. Vitamin C, das ähnlich wie ein Antihistaminikum wirkt, bieten auch Früchte in unserer Umgebung. Dazu gehören Hagebutte, Sanddorn und die Acerloakirsche. Es findet sich aber auch in vielen Gemüsen, z. B. Brokkoli und Paprika. Im Winter profitieren wir vom Sauerkraut und seinem Saft, sofern nicht pasteurisiert. Denn Vitamin C wird ab 40 Grad zerstört. Auch die Petersilie soll eine Histaminausschüttung hemmen. Die Allergiesymptome können aber auch durch Stangensellerie gemildert werden, sofern keine Unverträglichkeit darauf besteht. Kürbis und Karotten können durch den hohen Carotinanteil helfen.

Die Natur bietet uns in der Behandlung von Allergien ein riesiges Arsenal heilender Wirkstoffe. Es gilt einfach, sich vom Gedanken zu verabschieden, dass keine Heilung möglich ist.

Die Natur bietet uns in der Behandlung von Allergien ein riesiges Arsenal heilender Wirkstoffe. Es gilt einfach, sich vom Gedanken zu verabschieden, dass keine Heilung möglich ist. Dabei kann uns eine Urtinktur der Gundelrebe helfen. Wecken wir das Vertrauen in unseren inneren Arzt, unsere Selbstheilungskräfte. Gemäss Dr. Roger Kalbermatten «öffnet sie die Augen für die Einsicht, dass wir nicht alles selbst tun müssen, dass – wenn wir uns dafür öffnen – die Hilfe schon da ist.» ●

Selbsttest auf Lebensmittelinteloranz

Bei Verdacht auf Laktose: Milch und deren Produkte für eine Woche reduzieren, danach morgens 0,5 Liter Vollmilch trinken. Bei Verdacht auf Fruktose: Früchte und fruchtzuckerhaltige Lebensmittel für eine Woche reduzieren und danach morgens 10-15 getrocknete Pflaumen essen. Treten unter der Provokation abdominelle (Blähungen, Durchfall, schmerzhafter Stuhldrang usw) oder extraintestinale (Migräne, Depression usw.) Beschwerden auf, ist das ein Hinweis auf eine entsprechende Kohlenhydratunverträglichkeit.

Anleitung Ölzieh-Kur

Sie nehmen dazu morgens nach dem Aufstehen einen Esslöffel kaltgepresstes Bio-Öl (zum Beispiel Sesam, Sonnenblumen, Leinöl) in den Mund und ziehen es rund 10 min zwischen den Zähnen hin und her. Das Öl wird mit der Zeit dünnflüssig und schaumig. Spucken Sie es aus und spülen Sie den Mund mehrmals mit Wasser. Bitte aber nicht ins Lavabo, da dieses verstopfen könnte. Danach putzen Sie sich gründlich die Zähne. Wenn Sie Lust dazu haben, können Sie es gerne abends vor dem Zubettgehen wiederholen.