

Nährstoffempfehlungen bei Allergien - Eine Übersicht

Liebe Leserinnen und Leser,



Die seit Jahren zunehmenden Autoimmunerkrankungen werfen einige Fragezeichen auf. Die Verursacher sind erstaunlicherweise keine äußeren Krankheitserreger. Es ist das vielmehr das eigene Immunsystem das immer häufiger beginnt, unseren Körper anzugreifen. Fehlgeleitete Abwehrzellen, die fälschlicherweise eigene Körperzellen als Eindringlinge vermelden und damit mit einem Feind verwechseln, sind die modernen Verursacher der häufigsten chronischen Entzündungen. Ohne Behandlung setzt sich dieser irrtümliche Selbstangriff ein Leben lang fort.

Allein in Deutschland leiden mehrere Millionen Menschen an einer oder mehreren Autoimmunerkrankungen und Allergien: Und diese können sein Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme oder Luxus erythematodes; rheumatoide Arthritis und andere Gelenkerkrankungen; entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und chronischer Gastritis; Multiple Sklerose, Diabetes mellitus Typ 1, und viele andere mehr. Die Ausprägungen und Anzahl der Autoimmunerkrankungen sind leider umfänglich. Kennzeichnende Allergien sind z.B. Kontaktallergien und Heuschnupfen.

Wie Autoimmunerkrankungen und Allergien entstehen, ist bis heute nicht genau erkannt. Neben einer möglichen genetischen Komponente spielen Stressfaktoren für das Immunsystem eine große Rolle (unausgewogenes Ernährungsverhalten, ungünstige Umweltfaktoren, frühere Erkrankungen), aber auch eine unzuträgliche Zusammensetzung der Darmbakterien.

Ein Grund für diesen beunruhigenden Anstieg mag darin liegen, dass die Evolution des Menschen mit dem Wandel der modernen Zeit nicht mitkommt. Einfacher gesagt, unser Körper kommt mit der stetig wachsenden Belastung durch Umwelteinflüsse, wie Stress, Kontamination durch Luft, Wasser, Boden, Radioaktivität, Lebensmittelskandale und falsche Ernährung, Missbrauch von Alkohol, Tabak und Arzneimitteln nicht immer klar. Abhängig von genetischen Dispositionen, kann sich der Eine oder Andere nicht ausreichend anpassen und das Immunsystem wird überstrapaziert. Die Folge: Wichtige Immunfaktoren regulieren fehlerhaft.

Die daraus resultierenden Krankheitsbilder haben eines gemeinsam. Das Immunsystem reagiert aufgrund eines Mangels an bestimmten Faktoren auch auf harmlose Stoffe oder auf körpereigenes Gewebe überschießend. Mitnichten handelt es sich damit um eine Immunschwäche, das Immunsystem muss also nicht „gestärkt“ werden. Sinnvoll ist vielmehr eine Immunmodulation: das Immunsystem so zu regulieren, dass es nicht mehr überschießend reagieren kann.

Schulmedizinische Maßnahmen sind bei diesen Krankheitsbildern in der Regel die Bekämpfung der Symptome zumeist mit Cortison. Die Ursachen für die Entstehung von Auto-Immunkrankheiten werden zwar eingehend erforscht, heilende Behandlungskonzepte sind hingegen rar.

Die Pharmaindustrie bietet Immunmodulatoren zur Beeinflussung des Immunsystems pharmakologische Wirkstoffe an, wie Interferone und Interleukine, die einerseits überschießende Reaktionen des Immunsystems unterdrücken (Immunsuppression), gleichzeitig aber auch das Immunsystem zur Bekämpfung von Entzündungsreaktionen stimulieren (Immunistimulation) sollen.

In der Naturheilkunde kennt man biologische Stoffe, die sich zum Einsatz bei der Immunregulation eignen. Hierzu zählen bestimmte Heilpflanzen, vielversprechend ist vor allem aber auch das **Rinder-Colostrum**.

Was ist eine Allergie?

Eine Allergie ist eine abnorme Reaktion des körperlichen Immunsystems gegenüber einer Substanz, welche normalerweise nicht schädlich ist. Unser Immunsystem ist dazu da, fremde Substanzen im Körper aufzuspüren und zu zerstören und uns auf diese Weise zu schützen. Es ist so geschaffen, dass es zwischen fremden, schädlichen Substanzen oder Organismen (wie Viren oder Gifte) und unschädlichen Substanzen unterscheiden kann. Bei einer Allergie identifiziert das Immunsystem fälschlicherweise eine harmlose Substanz als fremde Substanz und löst eine übereifrige und irregeleitete Reaktion aus.

Durch ein Allergen verursacht (ein Allergen ist eine allergieauslösende Substanz), "überreagiert" das Immunsystem und schädigt damit den Körper. Ist die Überreaktion heftig, können die Immunzellen sogar unsere eigenen Zellen und Gewebe angreifen; diese Art der Allergie wird als Autoimmunreaktion (auto = "selbst") bezeichnet.

Fast alle Substanzen sind potentielle Allergene. Häufige Allergene sind körperfremde Eiweiße, Pollen, Staub, Tierhaare, Insektenstiche, Medikamente (wie Aspirin und Penicillin), Kosmetika, Chemikalien in Seifen und Reinigungsmitteln und Nahrungsmittel (z.B. Schalentiere, Erdbeeren, Eier).

Ernährungsempfehlungen bei Allergien

Niemand weiß ganz genau, weshalb gewisse Personen auf bestimmte Substanzen allergisch sind, aber ein gestörtes Immunsystem ist das grundsätzliche Problem. Es gibt Hinweise, nach denen insbesondere die Belastung mit Giften aller Art Auslöser von Allergien darstellen. Eine Neigung zu Allergien ist nach Ansicht vieler Experten vererbbar und Kleinkinder, welche nicht mindestens die ersten 3 Monate gestillt wurden, haben eine höhere Wahrscheinlichkeit Allergien zu entwickeln.

Emotionale Ursachen wie Stress und Ärger können ebenfalls zu Allergien beitragen, wahrscheinlich durch eine Schwächung des Immunsystems.

Überempfindlichkeit ist ein weiter Begriff, welcher oft verwendet wird, um eine abnorme Überreaktion des Körpers gegenüber einer Substanz zu beschreiben; er beinhaltet eine große Vielfalt von Reaktionen und kann in jedem System des Körpers vorkommen. (Auch wenn Überempfindlichkeit oft als Synonym für Allergie verwendet wird, ist Allergie der spezifischere Begriff, um abnorme Reaktionen des Immunsystems zu beschreiben.)

Umgebungs- und Lebensmittelunverträglichkeiten treten bei schlecht ernährten Immunsystemen viel häufiger auf. Eine ausgeglichene, nahrhafte Kost liefert Nährstoffe, welche für den Aufbau eines gesunden Immunsystems notwendig sind, und erhält gleichzeitig die Unversehrtheit der Haut und der Innenwände des Verdauungs- und Atmungstraktes aufrecht -- unsere hauptsächlichsten Schranken gegen Allergene.

Gewisse Nahrungsergänzungen können ein schlecht funktionierendes Immunsystem wieder ausgleichen und die allergischen Symptome vermindern.

Die drei häufigsten allergischen Syndrome sind allergische Rhinitis, Asthma und Ekzeme (Hautallergie). Diese Syndrome werden ausgelöst, wenn große Mengen Histamin (eine Substanz, welche durch Immunzellen produziert wird) als Antwort auf das Allergen freigesetzt werden.

Verschiedene Nährstoffe sind milde und wirksame Antihistaminica und können allergische Symptome vermindern und die Abhängigkeit von starken, synthetischen Antihistaminen reduzieren (die meisten haben verschiedene nachteilige Nebenwirkungen und eine dauerhafte Einnahme sollte vermieden werden).

Quercetin –antioxidatives Flavonol und Phytoöstrogen

Quercetin ist ein Bioflavonoid und hochwirksames Antioxidans. Quercetin ist sowohl für seine zellschützenden Eigenschaften als auch für seine Vorteile für das Herz-Kreislauf-System bekannt. Es hilft bei der Aufrechterhaltung der Histaminreaktion des Körpers durch natürliche Unterstützung der Nasenwege. Das Bioflavonoid hemmt die Oxidation von LDL-Cholesterin. Allein oder in Verbindung mit Vitamin C kann Quercetin auf diese Weise Nerven und Blutgefäße schützen.

Quercetin gehört zur Gruppe der Bioflavonoide, ist aber frei von Zitrusallergenen. Das Polyphenol kommt in höherer Konzentration beispielsweise in Zwiebeln, Äpfeln oder Brokkoli vor. Seine überaus vielfältige Wirkung beruht hauptsächlich auf den herausragenden antioxidativen Eigenschaften. Quercetin (von lateinisch quercus Eiche) ist ein gelber Naturfarbstoff der in vielen Pflanzen, zum Beispiel in der Färbereiche oder im Apfel vorkommt. Ebenso ist es im Wein enthalten. Da Quercetin hauptsächlich in der Traubenschale vorkommt, sind die Gehalte in Rotweinen erwartungsgemäß viel höher. Das im Pflanzenreich weit verbreitete Quercetin ist der in quantitativer Hinsicht bedeutendste Vertreter der Flavonoide. Quercetin ist in vielen häufig verzehrten Nahrungsmitteln enthalten, wie z.B. in Äpfeln, Küchenzwiebeln, Tee, Beeren und Kohlgemüse, sowie in einer Vielzahl von Pflanzensamen, Nüssen, Blüten, Rinden und Blättern.

Quercetin agiert wie ein Antihistamin und hat anti-allergische und anti-entzündliche Wirkungen. Da es Entzündungen in den Atemwegen und Lungen verringern und allergische Reaktionen auf Pollen blockieren kann, trägt es zur Linderung von Heuschnupfen, Sinusitis und Asthma bei. Quercetin wirkt antithrombotisch, es kann die Zusammenballung von Blutplättchen hemmen und so der Bildung von Thrombosen vorbeugen.

Hier finden Sie Quercetin: Normalpreis: 16,80 € - im Sonderangebot: 15,12 €

MSM in hochreiner Form: Organisch gebundener Schwefel

MSM: Hochreines Methylsulfonylmethan (OptiMSM). MSM ist eine biologisch verfügbare nahrungsgerechte Schwefelverbindung. Schwefel ist ein integraler Bestandteil vieler

Proteine, Hormone und anderer Substanzen. Schon im Altertum wurden schwefelhaltige Quellen gern zur Förderung der Gesundheit genutzt.

MSM - in der von uns verwendeten Qualität OptiMSM in besonders reiner Form - ist ein hochwertiger organisch gebundener Schwefel. MSM ist die Form, in der Schwefel von Natur aus in allen lebenden Organismen vorkommt und biologisch aktiv ist. In der Natur kommt MSM in Regenwasser, frischem Obst und Gemüse vor. Organisch gebundener Schwefel ist wichtiger Bestandteil vieler Enzyme, der Knorpelsubstanz und vieler weiterer wichtiger Verbindungen und Strukturen im Körper. Natürlich in der Nahrung vorkommender Schwefel wird durch Erhitzen zerstört. Schwefel wird im Körper vor allem in eiweißreichen Geweben angetroffen. Er ist u.a. Bestandteil des Bindegewebes, der roten Blutkörperchen, von Muskeln, Haut, Haaren und Nägeln und der schwefelhaltigen Aminosäuren Methionin und Cystein. Schwefel gibt diesen Geweben Form und Festigkeit. Schwefelbrücken sind bedeutsam für die räumliche Struktur von Enzymen. Schwefel ist bei der Bildung von Gallensäuren beteiligt und kommt in den B-Vitaminen Thiamin und Biotin vor.

Das Element Schwefel ist wichtig für die Blutgerinnung, das Antioxidantien-System und die Bildung von Insulin. Oft wird MSM auch zur Unterstützung des Bewegungsapparates eingesetzt. Weiterhin unterstützt MSM die innere Reinigung.

Hier finden Sie MSM: Normalpreis: 29,90 € - im Sonderangebot: 26,90 €

L-Methionin für gesunde Cholesterinwerte

Methionin trägt zu gesunden Cholesterinwerten bei. Als Eiweißbaustein ist Methionin an über 35 biochemischen Reaktionen, wie der körpereigenen Produktion von Botenstoffen im Gehirn beteiligt. Wohltuend für Gelenke und Psyche.

Eine Nahrungsergänzung mit Methionin ist wie ein Nachbrenner, der die Ausschüttung von Glückshormonen zündet. Darüber hinaus nährt diese Aminosäure die Gelenke, indem es die Bildung von Knorpelsubstanz stimuliert. L-Methionin gehört zu den essentiellen (lebensnotwendigen) Aminosäuren und kann vom menschlichen Organismus nicht selbst hergestellt werden. Demnach ist eine ausreichende Zufuhr mit der Nahrung von erheblicher Bedeutung. Methionin stellt eine wichtige Schwefelquelle in der Nahrung des Menschen dar. Diese Substanz ist die Vorstufe zu Cystein und Taurin und sie wirkt stark antioxidativ. Sie enthält wie die beiden vorgenannten Aminosäuren eine Schwefelverbindung, die aktive Form heißt S-Adenosyl-Methionin (SAM). Die Synergisten zur Aufwertung von Methionin sind Vitamin B12 und Vitamin B9. Beide können ebenso das bekannte Homocystein in die essentielle Aminosäure Methionin umwandeln. Aus Methionin kann der Körper Cystein und Taurin bilden. Über die Bildung von Cystein wird die Glutathion-Herstellung angeregt.

L-Methionin ist wichtig für den Aufbau des Bindegewebes, besonders von Knorpel, für die Entschlackung und die Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes.

Hier finden Sie Methionin: Normalpreis: 19,80 € - im Sonderangebot: 17,82 €

Colostrum Komplex - Stärkt die Abwehrkräfte und das Immunsystem

Kolostrum dient der Ernährung des Neugeborenen, unterstützt und stärkt die Immunabwehr und dient daher dem Schutz vor Umwelteinflüssen und Infektionen.

Als Kolostrum (lat. Colostrum) wird die Erstmilch bezeichnet, die von der Milchdrüse weiblicher Säugetiere nach der Geburt abgegeben wird. Neben Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Aminosäuren enthält Kolostrum natürliche Immunfaktoren und Wachstumsfaktoren. Kolostrum dient der Ernährung des Neugeborenen, unterstützt und stärkt dessen Immunabwehr.

Die in diesem Produkt zusätzlich enthaltenen gesunden Darmbakterien Bifidobacterium lactis, Bifidobacterium breve und Lactobacillus acidophilus fördern und aktivieren die normalen Darmbewegungen und aktivieren die natürlichen Abwehrkräfte im Verdauungstrakt.

Kolostrum, die sogenannte Erstmilch, wird kurz nach der Geburt von der Mutter produziert. Sie schenkt dem Neugeborenen in sehr kurzer Zeit die Energie für die ersten Tage und Wochen.

Hier finden Sie Colostrum im Online Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln