

Was hilft gegen Allergien

Eine Allergie ist eine abnorme Reaktion des körperlichen Immunsystems

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, 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.

Unter dem Stichwort "Besondere Hinweise" haben wir weitere Ausführungen zusammengestellt.

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 hauptsächlichen 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 Antihistaminika und können allergische Symptome vermindern und die Abhängigkeit von starken, synthetischen Antihistaminen reduzieren (die meisten haben verschiedene nachteilige Nebenwirkungen und eine chronische Einnahme sollte vermieden werden).

Allergische Rhinitis ist eine allergische Reaktion der Schleimhäute der Nase, der Augen und der Luftröhre. Pollen (Bäume, Gräser, blühende Pflanzen), Staub, Tierhaare und Federn oder andere Substanzen sind häufige Auslöser. Es kann auch ein Anzeichen sein für eine Lebensmittelunverträglichkeit. Zu den Symptomen zählen brennende Augen, Niesen und wässriger Ausfluss aus Nase und Augen.

Nährstoffempfehlungen bei Allergien

Vitamin C: Ein natürliches Antihistaminikum, es unterstützt optimal die Funktion der Immunzellen.

Vitamin B-Komplex bringt die Funktionen des Immunsystems wieder ins Gleichgewicht und reduziert die allergischen Symptome.

Calcium und Magnesium: Calciumsupplemente können die allergischen Reaktionen reduzieren. Bereits geringfügiger Magnesiummangel erhöht die Empfindlichkeit gegenüber Allergien. Die beiden Mineralien gleich den Säure-Basen-Haushalt aus. Ein unausgeglichener pH-Wert kann zu allergischen Reaktionen führen.

Gamma-Linolensäure (enthalten in Nachtkerzenöl) reduziert Entzündungen und Blutstauungen, bringt die Immunreaktion wieder ins Gleichgewicht.

MSM - Organischer Schwefel erleichtert Spannungen und Stress, entgiftet den Körper, erhöht die Durchblutung, macht freie Radikale unschädlich, bringt Erleichterung bei Allergien (auch bei Heuschnupfen) und Nahrungsmittelunverträglichkeiten und hilft der Leber bei der Cholin-Synthese. Die Säurebildung im Magen wird stabilisiert und Geschwüre können ausheilen, der Darmtrakt wird vor Parasiten geschützt, die Fähigkeit des Körpers, Insulin zu produzieren, wird erhöht, der Kohlenhydrat-Stoffwechsel wird verbessert und die Wundheilung wird beschleunigt.

Quercetin ist ein Bioflavonoid und hochwirksames Antioxidans. Es blockiert die Freisetzung von Histaminen (Histamine fördern entzündliche Reaktionen u.a. bei Allergien)

Allergien und Kuhmilch

Kuhmilch ist die häufigste Ursache von Allergien bei Kindern, und Untersuchungen sehen den Verzehr von Milch und Milchprodukten in Zusammenhang mit Koliken (Magenkrämpfen), Autismus, chronischen Ohrentzündungen, Insulin-abhängigem Diabetes mellitus (Typ 1 oder „juvenile“ Diabetes), Akne, Übergewicht, Blähungen, Verstopfung, übermäßiger Schleimbildung und einer Anzahl weiterer Krankheiten.

In seinem Bestseller "Baby and Child Care", schreibt Dr. Benjamin Spock, „...ich kann Milchprodukte nicht empfehlen ... Die essentiellen Fettsäuren, die für die Entwicklung des Gehirns notwendig sind, kommen in pflanzlichen Fetten vor. Milch hat sehr niedrige Gehalte dieser essentiellen Fettsäuren, aber einen sehr hohen Gehalt an gesättigten Fetten, die Arteriosklerose begünstigen und zu Gewichtsproblemen beim Heranwachsen der Kinder führen können...“

Nach Angaben von Dr. Michael Klaper, Ernährungsexperte und Autor des Buches "Viva Vegan für Mutter und Kind", ist „...der Mensch das einzige Lebewesen, das die Muttermilch einer anderen Spezies trinkt. Für ein Kind ist es genauso unnatürlich, die Milch einer Kuh zu trinken, wie es für einen Hund unnatürlich wäre, die Milch einer Giraffe zu trinken. Menschliche Kinder benötigen keine Kuhmilch in ihrer Ernährung und wachsen ohne sie gesund und kräftig heran."

In Kuhmilch und den Produkten, die daraus hergestellt werden, sind fremde, häufig Allergienhervorrufende körpereigene Proteine der Kuh. Meist enthalten diese Produkte auch Pestizide und andere Schadstoffe. Vor allen Dingen enthalten sie gesättigte Fettsäuren, die die Gesundheit gefährden. Erfahrungen aus dem klinischen Bereich lassen erkennen, dass Kuhmilch mit vielen, häufig vorkommenden Gesundheitsproblemen in Verbindung steht, wie permanent laufenden Nasen, Allergien, Ohrinfektionen, hartnäckiger Bronchitis, Asthma, usw. – das sind all die Krankheiten, wegen derer die Leute immer wieder ihren Arzt aufsuchen müssen und am Arbeitsplatz oder in der Schule fehlen. Eltern sollten daher kein schlechtes Gewissen haben, wenn sie ihren Kindern die vielen nährstoffreichen, wohlschmeckenden pflanzlichen Alternativen zu Milchprodukten geben.“

Besondere Hinweise

Es gibt interessante Untersuchungen in Deutschland, nach denen in den fünf neuen Ländern vor der Wende nur etwa 5 % der Bevölkerung von Allergien betroffen waren. Inzwischen hat sich der Prozentsatz der von Allergien betroffenen Menschen auch in den östlichen Bundesländern dem westlichen Stand von etwa 30 bis 35 % der Bevölkerung angeglichen. Diese Beobachtung spricht eigentlich gegen die Theorie der „Vererbbarkeit“.

Für die Bevölkerung der östlichen Bundesländer hat sich eigentlich nur ein Faktor wirklich verändert: Sie essen die gleichen vorbehandelten Lebensmittel wie die Bevölkerung im Westen der Bundesrepublik. Allergien nehmen insbesondere in den westlichen Zivilisationen zu. Dieses Phänomen ist mit der Vererbungstheorie nicht vereinbar. Es gibt Berichte, nach denen eine Umstellung der Ernährung auf vegetarische Kost zu einer Entlastung bei allergiegefährdeten Personen geführt hat.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>