

Allergie ist eine Volkskrankheit!

**Allergisches Asthma, Ekzeme der Haut, tränende Augen,
laufende Nase, Nahrungsmittelunverträglichkeiten...
Mehr als 30 % der Bevölkerung in Deutschland leiden darunter,
Tendenz steigend!
Warum ist das so? Was können Betroffene dagegen
unternehmen?**

Allergische Erkrankungen sind Abwehrreaktionen des Immunsystems auf Stoffe, die von anderen Menschen problemlos vertragen werden. Für diese andersartigen Reaktionen prägte der Wiener Kinderarzt und Forscher Clemens Johann von Pirquet im Jahr 1906 den Namen „Allergie“. Er ist zusammengesetzt aus den griechischen Worten „allos“, das mit „anders“ übersetzt werden kann, und „ergon“, „Reaktion“.

Bei einer Allergie stuft das Immunsystem an sich harmlose Stoffe wie Hausstaub, Tierhaare, Pollen, oder Nahrungsmittel als „gefährlich“ für den Organismus ein und reagiert darauf.

Wie funktioniert ein intaktes Immunsystem und woraus besteht es überhaupt?

Die Zellen des Immunsystems heißen Leukozyten (weiße Blutzellen). Sie werden im Knochenmark gebildet. Nach ihrer „Schulung“ im lymphatischen Gewebe, das unter anderem aus Lymphknoten, Milz, Thymus und Mandeln besteht, zirkulieren die Leukozyten im Blut und verteilen sich im Körpergewebe, um dort ihre Aufgabe als Körperpolizei wahrzunehmen. Ca. 5% der Lymphozyten patrouillieren im Blutkreislauf, der Rest vollzieht seinen Dienst in den Organen und im Körpergewebe.

Nach dem Eindringen von Fremdstoffen in den Körper beginnt in einer Reihe von Einzelschritten die Arbeit des Immunsystems. Nehmen wir an, ein unbekannter Erreger ist in unseren Körper eingedrungen. Bei diesem Erstkontakt versucht das allgemeine Abwehrsystem den Eindringling mit seinen Fresszellen (Granulozyten) zu vernichten. Diese Zellen kann man sich auch als Hundertschaft der "Immunpolizei" vorstellen, die durch ihre große Anzahl und sofortige Präsenz versucht Eindringlinge unschädlich zu machen. Gelingt ihnen das nicht, wird das "Sondereinsatzkommando (SEK)" gerufen. Dieses spezielle Abwehrsystem arbeitet nach dem **Schlüssel-Schloss-Prinzip**. Die von dem diesem Abwehrsystem produzierten Lymphozyten haben die Aufgabe hochspezifische Antikörper gegen die Erreger zu bilden. Sie vernichten Erreger, indem sie sich an sie binden und zerstören. Dabei wird unter anderem Histamin freigesetzt, das die unangenehmen Entzündungsreaktionen

verursacht. Ist der Abwehrkampf vollbracht, werden bei diesem Vorgang „Gedächtniszellen“ gebildet, die im Körper verbleiben und bei einem erneuten Kontakt mit dem gleichen Erreger sofort ausschwärmen und ihn vernichten. Diesen Effekt macht man sich übrigens auch beim Impfen zunutze.

Warum aber reagiert das Immunsystem auf eigentlich harmlose Stoffe?

Eine allergische Reaktion ist die Folge eines fehlprogrammierten Immunsystems. Wie oben angesprochen, befinden sich nur 5% unserer Körperabwehrzellen im Blut. 95% bewachen die Organe und das Körpergewebe. Mit 400 Quadratmeter Oberfläche und sieben bis neun Meter Länge hat unser Darm den größten Anteil an der Verteilung des Abwehrsystems. Das macht auch Sinn, denn im Laufe eines Menschenlebens passieren unseren Darm kiloweise Schadstoffe, Erreger und Bakterien.

Wo würden Sie also nach der Ursache eines fehlprogrammierten Immunsystems suchen?

Nicht umsonst heißt es: "Du bist was du isst!"

Man unterscheidet verschiedene Reaktionstypen, die zu unterschiedlichen Erscheinungsformen einer Allergie führen. Fast jedes Organ kann betroffen sein. Demzufolge sind auch die Krankheitsbilder sehr vielfältig. Die beiden wichtigsten sind die Reaktion vom „Soforttyp“ und vom „Spättyp“

Bezeichnung	Dauer vom Kontakt bis zum Auftreten	Erscheinungsformen
Typ I Soforttyp, Frühtyp	Wenige Sekunden bis Minuten (evtl. 2. Reaktion nach 4-6 Std.)	Allergische Rhinitis/ Konjunktivitis, allergisches Asthma, Neurodermitis, Nesselfieber, Nahrungsmittelallergie
Typ IV Spättyp, verzögerter Typ	12 – 72 Stunden	Allergisches Kontaktekzem, Arzneimittelreaktionen

Die häufigsten Erscheinungsformen allergischer Erkrankungen sind

- **Bindehautentzündung (Konjunktivitis)** Die Bindehaut gehört funktionell zu den Atemwegen. Daher ist sie typischerweise auch bei einer Allergie auf Pollen dem sogenannten „Heuschnupfen“ mitbeteiligt.
- **Schnupfen (Rhinitis)** Die Reizung von Nervenendigungen löst die charakteristischen Niesattacken aus. Die Nase fängt an zu laufen. Bei

längerem Allergenkontakt schwellen die Schleimhäute an und die Nase ist verstopft.

- **Asthma bronchiale.** Anzeichen sind Anfälle von Atemnot unterschiedlicher Ausprägung. Sie reichen von leichter Atemnot bei körperlicher Anstrengung, über Reizhusten bis zu schweren Atemnotzuständen. Die häufigsten Ursachen sind Pollen von Gräsern und Bäumen, Hausstaubmilben, Tierhaare, Pilzsporen, Medikamente und Berufsallergene. Bei Allergenkontakt verkrampft innerhalb von Minuten die Atemmuskulatur, die Schleimhaut schwillt an und eine vermehrte Produktion von zähem Schleim beginnt.
- **Neurodermitis, auch atopisches Ekzem genannt.** Das Ekzem kann sich aus Bläschen, Schuppen und Schwellungen zusammensetzen. Die akute Form macht sich durch stark juckenden, nässenden und geröteten Hautausschlag bemerkbar. Das chronische Ekzem ist eher trocken und bildet auf den betroffenen Hautoberflächen schuppige juckende und leichter gerötete Entzündungen. Aus homöopathischer Sicht ist die es eng mit dem Asthma bronchiale verwandt. Daher ist auch die Behandlung ähnlich.
- **Nahrungsmittelallergien.** Durch Aufnahme bestimmter Nahrungsmittel, z.B. Biss in einen Apfel entwickelt sich auf den Lippen und in der Mundhöhle ein brennendes, kribbelndes oder pelziges Gefühl. Es kann auch zu einer Schwellung kommen. Auslöser sind neben Äpfeln auch Karotten, Sellerie, Paprika, Nüsse und Mandeln. Diese allergischen Reaktionen haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Oft handelt es sich um sogenannte Kreuzreaktionen. Durch die biologische Verwandtschaft bestimmter Pollen entwickelt sich mit der Zeit z.B. aus einer Allergie gegen Birke und Haselnussbaumpollen zusätzlich eine Allergie auf Haselnüsse, Wallnüsse und Mandeln.
- **Nesselsucht (Urtikaria)** Charakteristisch sind Rötungen und Schwellungen der Haut wie nach der Berührung von Brennesseln. Ursachen können allergene Nahrungsmittel, insbesondere Milchprodukte, Eier, Fisch, Erdbeeren, Honig, Kräuter, Nüsse und Getreide sein. Weitere Ursachen sind Medikamente, Licht- und Temperaturreize. Auch emotionale Belastungen und Stress spielen eine große Rolle.
- **Quincke-Ödem** Die Quaddeln beim Quincke-Ödem sind ausgeprägter als bei der Urtikaria. Sie sitzen meistens im Gesicht, können aber auch die Halsregion befallen, was eine sofortige Behandlung erforderlich macht, um eine drohende Atemnot zu vermeiden.
- **Allergische Reaktionen des Darms** Blähungen, diffuse Leibschmerzen und Durchfälle stehen hier im Vordergrund. Weitere Reaktionen sind allgemeine Quaddelsucht, Atemnot und Blutdruckabfall. Es wird immer wieder vermutet, dass die chronische Dickdarmentzündung (Colitis ulcerosa) durch eine Allergie entsteht. Liegt die Ursache der Beschwerden im unteren Darmabschnitt, können von der Aufnahme der Allergene, bis zum Auftreten der Beschwerden 5-8 Stunden vergehen, was die Diagnose erschweren kann

Maßnahmen zur Behandlung und Vorbeugung allergischer Erkrankungen

80 % unseres Immunsystems liegen im Darm! „Ist der Darm gesund, ist der Mensch gesund“ lautet ein alter Spruch der Mediziner, der wahrscheinlich auf den bedeutenden Arzt Paracelsus (geb. 1493) zurückgeht. Heute weiß man: Paracelsus hatte recht! Der Darm ist die wichtigste Barriere gegen Eindringlinge und Schadstoffe. Er spielt bei der Entstehung und Bekämpfung von Allergien eine bedeutende Rolle. Durch ungesunde Ernährung und Einnahme von Medikamenten (z.B. Antibiotika) wird die schützende Darmflora mehr und mehr geschädigt.

1. Allgemeine Maßnahmen

- Darmreinigung und Symbioselenkung (z.B. mit Glaubersalz, oder Bittersalz aus Apotheke oder Reformhaus) Dazu mindestens 2- 3 Liter Mineralwasser täglich trinken! Vernichtung schädlicher Keime mit kolloidalem Silber oder Grapefruitekernextrakt. Mit einer vollwertigen und ballaststoffreichen Ernährung (Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, rohes Sauerkraut, rohe Möhren, Äpfel, probiotischer Joghurt), für den Aufbau und Erhalt einer schützenden Darmflora sorgen.
- Tägliche Bewegung an der frischen Luft (ein kurzer Spaziergang in der Mittagspause)
- Den Körper mit Saunabädern und Kneippgüssen stärken
- Gesunde Ernährung. Die Aufnahme von Konservierungsmitteln, Farbstoffen und gehärteten Fetten reduzieren
- Zucker ist Gift für Allergiker. Alternativen sind Stevia und Xucker
Bezugsadressen finden Sie unter Patienteninfo auf www.naturheilpraxis-sondermann.de)
- Vermeidung von Stress, ausreichend Schlaf
 - Hier helfen **Bachblüten** z.B.
 - Elm (bei Überforderung)
 - Gentian (bei Pessimismus und Sorgen)
 - Star of Bethlehem (bei Kummer und Enttäuschungen)
 - oder **Chakrablüten** z.B.
 - „Herzchakra-Essenz“ (harmonisiert und befreit von Kummer, Sorgen, seelischen Verletzungen, Kränkungen und Ängsten)
 - „Kelch des Lebens“ (unterstützt bei akuter und chronischer Immunschwäche als Folge von Stress und Überanstrengung)
 - „Leberchakra Essenz“ (hilfreich zur Verdauung leberbelastender Vergiftungen, sowie bei der „Laus, die über die Leber gelaufen ist“)
- Handys, Laptops, Schnurlostelefone, elektrische Geräte auf Standby, sowie Radiowecker schwächen die Immunabwehr und haben im Schlafzimmer nichts verloren.

2. Spezielle Maßnahmen bei Hausstauballergie

- Milbendichte Überzüge für Matratze und Bettzeug
- Federbetten durch synthetisches Material ersetzen
- Bettwäsche mind. alle 10 Tage bei 60°C waschen
- nicht in Wohnräumen rauchen
- Staubsauger mit Feinstaubfilter benutzen
- auf Pflanzen im Schlafzimmer verzichten
- keine Stofftiere im Bett
- Felle, Teppiche durch Laminat o.ä. ersetzen

3. Spezielle Maßnahmen bei Pollenallergie

- Bei starkem Pollenflug (Sonne und Wind) die Fenster geschlossen halten
- vor dem Zubettgehen duschen und Haare waschen
- tagsüber getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer ablegen

4. Akutmaßnahmen

- Nachtkerzenöl innerlich und äußerlich, kolloidales Silber, Vitamin B12-Creme bei geröteter, gereizter, juckender Haut
- Homöopathie:
 - *Euphrasia D6* bei reichlichem, milden Schnupfen und Bindehautentzündung
 - *Apis D6* bei brennendem wundmachendem Nasensekret, Tränenfluss aus geröteten Augen.

Dosierung: Halbstündlich 5 Globuli bis zur Besserung, die nach 2 Stunden eingetreten sein sollte.

- *Natrium muriaticum D12*: Chronische Neigung zu Hautausschlägen, die bei Stress schlimmer werden.

Dosierung: Stündlich bis zur Besserung, die nach 10 Stunden eingetreten sein sollte.

- Pflanzenheilkunde: Bei Husten und leichten Atembeschwerden helfen die Einnahme, sowie das Inhalieren mit heißem Wasserdampf unter Zugabe einiger Tropfen spasmolytisch wirkender Kräuter oder Pflanzen. Z. B. Thymian oder Pestwurz
- Chakrablüten-Essenzen: „Juwel der Essenzen“ harmonisiert das Stirnchakra, hilfreich bei tränenden Augen und Schnupfen, „Herzchakra-Essenz“ wirkt harmonisierend auf die Atemwege.

Dosierung: Vierstelstündlich 2-5 Tropfen bis zur Besserung, die nach kurzer Zeit eingetreten sein sollte.

Um erst einmal herzufinden, ob und auf welches Allergen die Beschwerden zurückzuführen sind, hilft es oftmals ein Allergietagebuch zu führen. Einen Vordruck finden Sie im Downloadbereich auf www.naturheilpraxis-sondermann.de