



Suche

Go

Tel. 0049 (0)2821 13676 | Fax. 0049 (0)2821 13802 | Email info@hilifeev.com

Welcome

Profile

Kontakt

Infolog

Vitamine helfen heilen

Abbau, mentaler

Aids

Akne

Alkoholmißbrauch

---

### Allergien

---

ALS

ALS,  
Lateralsklerose, amyot.

Amnesie

Angst und Stress

Anämie

Anästhesie u. Chirurgie

Aromatische  
Amine (Paracetamol)

Arteriosklerose

Arthritis

Asthma

Autoimmundefekt

Bluthochdruck

Brustkrebs

Candida Albicans

Cholesterin

Chronisches  
Müdigkeitssyndrom

Depression

Dermatitis

Diabetes vom Typ I

Diabetes vom Typ II

Epilepsie

Erkältung

Gingivitis

Glaukom (Grüner Star)

Gleichgewichtsstörungen

Glutenintoleranz

Grauer Star (Katarakt)

Grippe

Haarausfall

Harnwegsinfektion

Hautalterung

Hepatitis B

Hepatitis C

Herzerkrankungen

Herzinsuffizienz

Herzrhythmusstörungen

Hirngefäß-Sklerose

Himinfarkt

Hämochromatose

Immunstärkung

Infektion, bakterielle

Inflammation  
und Entzündungsprozesse  
Jetlag  
Kachexie  
Konzentrationsstörungen  
Krebs  
Leberzirrhose  
Leukämie  
und Lymphogranulomatose  
Lungenemphysem  
Makuladegeneration  
MCS  
Medizinische Tests  
Migräne  
Morbus Crohn  
Multiple Sklerose (MS)  
Muskeldystrophie  
Myasthenie Gravis  
Nebennieren  
Nervenentzündung  
(Neuropat.)  
Nierenleistung,  
verminderte  
Nägel  
Osteoporose  
Parkinsonsche  
Schüttellähmung  
PMS  
Prostataerkrankungen  
Retinopathie  
Schilddrüsenstörungen  
Schlafstörungen  
Schwerhörigkeit  
Sodbrennen  
Speicheltest  
Tinnitus (1)  
Trauma  
Trisomie  
Unterzuckerung  
Verdaungsprobleme  
Verstopfung  
Vorsichtsmaßnahmen  
(DHEA u. a.)  
Wundheilung  
Übergewicht  
Östrogen  
Aktuell  
Neuigkeiten  
Suche  
Links  
Veranstaltungen  
Sitemap

## Ein intaktes Immunsystem kann zwischen harmlosen und schädlichen Stoffen unterscheiden.

Ein gestörtes Immunsystem stuft jedoch harmlose Substanzen wie beispielsweise Pollen, Tierhaare, Federn oder Eiweiß fälschlicherweise als gefährlich ein und antwortet mit einer übertriebenen Reaktion, was zu unangenehmen Schwellungen, Hautausschlägen, Niesattacken, Atemnot und schlimmstenfalls zu lebensbedrohlichen Schockzuständen führen kann.

Allergien ziehen häufig Folgeerkrankungen wie Asthma oder Gelenkerkrankungen nach sich. Bestehen allergische Reaktionen, zum Beispiel eine Lebensmittelallergie, sind schwere Spätfolgen möglich, weil nicht mehr ausreichend Vitamine aufgenommen werden können

Bei Kindern liegt die Allergiehäufigkeit bei 30%. In Deutschland sollen 26 Millionen Menschen, europaweit soll gar jeder Zweite von allergischen Erkrankungen betroffen sein. Auf alle Fälle nimmt die Zahl der Allergiker jährlich weiter zu. Von den 26 Millionen betroffenen Deutschen leiden 11 Millionen unter Heuschnupfen und 8 Millionen unter allergischem Asthma.

Ungeklärt sind (nach wie vor) die Ursachen allergischer Reaktionen sowie Gründe für die zunehmende Zahl an Allergikern. Es ist sogar fraglich, ob es sich bei vielen Allergikern überhaupt um „echte“ Allergien handelt. US-Wissenschaftler stellten nämlich bei einer genauen Überprüfung mittels Bluttests fest, dass zwei Drittel aller Patienten, die wegen Allergie behandelt wurden, gar keine hatten. Die Symptome standen vielmehr im Zusammenhang mit der medikamentösen Behandlung anderer Erkrankungen.

So kann bspw. die Einnahme von Antibiotika der Ausgangspunkt einer Allergie sein. Sinn und Zweck der Antibiotika ist die Zerstörung von krank machenden Bakterien. Antibiotika können jedoch nicht zwischen Freund und Feind unterscheiden und greifen daher auch die nützlichen Bakterien der Darmflora an. Normalerweise renkt sich das wieder von selbst ein, aber es gibt eben auch viele Patienten, die nachhaltig unter einer Störung der Darmflora leiden. Das kann sich bemerkbar machen durch Verdauungsstörungen, Müdigkeit, Allergiefanfälligkeit, Kopfschmerzen, Lymphstau, Gelenkschmerzen.

Klar ist hingegen, dass Allergien vor allem in den Industrienationen allmählich erschreckende Ausmaße annehmen. Experten vermuten einerseits, dass ein Übermaß an Oxidantien/freien Radikalen (Schadstoffe allgemein) Allergien auslösen. In einer US-Studie stellte man auf der anderen Seite fest, dass Kinder, die auf Bauernhöfen aufwuchsen, 15-mal seltener von Allergien betroffen sind als Stadtkinder. Man nimmt an, dass das Immunsystem dieser Kinder öfter mit Infektionen, Gras- und Getreidepollen zu tun hat und somit „ausgelastet“ ist. Eine vorsichtige Schlussfolgerung wäre, das Immunsystem nicht allzu sehr zu schonen und gleichzeitig genügend Antioxidantien zuzuführen.

Physiologisch gesehen, handelt es sich bei Allergien um abnormale hypersensitive (überschießende) Reaktionen auf bestimmte Substanzen (Allergene). Man bezeichnet diese Substanzen gelegentlich auch als Gifte (Toxine), aber das geht an der Sache vorbei, denn unter normalen Umständen sind diese Stoffe für den Menschen nicht giftig. Zwar gibt es eine ganze Reihe von Substanzen, die besonders prädestiniert zu sein scheinen, aber im Grunde genommen kann der Mensch auf *alles* allergisch reagieren.

Die Symptome allergischer Reaktionen lassen sich mildern. Bei gängigen Behandlungen stehen Antihistaminika an erster Stelle. Leider ändern sie nichts an der Ursache der allergischen Reaktion selbst, sondern mildern nur die akuten Erscheinungen wie Jucken, Nasenlaufen etc. - und auch das nur vorübergehend. In vielen Fällen nimmt die allergische Reaktion im Laufe der Jahre zu. Eine weitere Behandlungsform sind so genannte Desensibilisierungsmaßnahmen. Auch sie ändern nichts an der grundsätzlichen Bereitschaft des Organismus zu Überreaktionen. Zu allem Überflus sind Desensibilisierungsmaßnahmen relativ aufwändig und teuer, auch der dauerhafte Erfolg ist ungewiss.

Damit der Organismus eine allergische Reaktion aufbauen kann, bedarf es einer gemeinsamen Kontaktfläche mit den Allergenen. Die Haut hat lediglich 2 qm relativ gut geschützte Fläche zu bieten, die Lunge ist mit 100 qm gefährdeter. Der Spitzenreiter ist die Darmschleimhaut mit 300 qm. Sie wird täglich mit einer

Vielzahl von Fremdstoffen aus der Nahrung konfrontiert. In der Darmschleimhaut bilden sich Abwehrzellen, die über den Blutkreislauf auch in andere Schleimhäute gelangen. Positive wie negative Abwehrreaktionen aufgrund von Nahrung landen über diesen Weg auch bei anderen Schleimhäuten.

Allergien können auch dadurch entstehen, dass eine an sich harmlose Substanz intensiveren Kontakt mit einem bereits entzündeten Areal hat und dadurch in die Immunantwort involviert wird.

Noch immer empfiehlt man Allergikern häufig die völlige Vermeidung des Allergens. Weitergehende Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass dies der falsche Weg sein dürfte. Personen, die ihr Allergen nämlich *nicht* konsequent mieden, zeigten eine erhöhte Stabilität gegenüber dem Allergen. Daraus zog man den Schluss, dass Allergiker vermutlich besser beraten sind, wenn sie ihrem Allergen nicht völlig aus dem Weg gehen, sondern sich regelmäßig damit auseinandersetzen – allerdings unterhalb der „Symptomgrenze“.

Der Mediziner unterteilt die Allergiereaktionen in vier Typen (I, II, III und IV), wobei man sich an normalen Immunreaktionen orientiert. Im Falle einer Allergie schießen diese Reaktionen allerdings über das Ziel hinaus. Wie so oft bei Erkrankungen können sich auch Allergien hinter Allerweltssymptomen verstecken wie Übelkeit, Kopfschmerzen, chronische Müdigkeit, chronischer Schnupfen, Depressionen, Unruhe/Nervosität, Muskelschmerzen, usw.

Die schwerste allergische Reaktion ist der anaphylaktische Schock. Wegen Kreislaufkollaps und Schwellungen der Luftwege besteht u. U. Lebensgefahr.

### **Allergischer Schnupfen**

Brennen, Jucken, Schwellung und Rötung an den Schleimhäuten von Nase, Augen und Rachen sind die bekannten Symptome eines gemeinen Schnupfens. Bei allergischem Schnupfen werden diese Symptome spontan durch Fremdstoffe wie Tierhaare, Blütenpollen, Milben usw. ausgelöst. Diese Empfindlichkeit kann im Alter abnehmen, aber sie kann sich auch zu einem allergischen Asthma entwickeln.

### **Allergisches Asthma**

Asthma ist eine akut auftretende, anfallsartige Luftnot, die durch exogene (Staub, Tierhaare, Pollen) oder endogene (Bakterien, Medikamente, Nahrungsmittel) Allergisierung verursacht wird. Die vermehrte Histaminfreisetzung führt zu einer Verkrampfung der Bronchialmuskulatur und als Folge zu Atemnot und Husten.

### **Nahrungsmittelallergie**

Durch bestimmte Nahrungsmittel(inhaltsstoffe) kann es zu allergischen Reaktionen kommen. Das kann sich in recht eindeutigen Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Blähungen und Bauchkrämpfen manifestieren, aber es kann sich auch hinter Juckreiz, Hautentzündungen, Nesselsucht, Asthmaanfälle u.a. verstecken.

### **Kontaktallergie**

Die bekannteste und auch vom Laien noch am sichersten zu identifizierende Allergie ist wahrscheinlich die Kontaktallergie. Durch Empfindlichkeit gegenüber einer bestimmten Substanz kommt es beim Kontakt spontan zu Rötung, Schwellung, Entzündung, Juckreiz und schließlich Verkrustung der Haut. Eben weil diese Allergieform scheinbar einfach festzustellen ist, wird daran gleichzeitig auch die Schwierigkeit in der Diagnose von Allergien allgemein deutlich. Abgesehen davon, dass die Symptomatik der Kontaktallergie einer bakteriellen Infektion ähnlich ist, kann sie auch „verspätet“ auftreten. Schon 100 Mal kam man mit dieser Substanz in Berührung und beim 101. Mal reagiert der Organismus allergisch.

### **Neurodermitis**

Obwohl man wenig über die Ursache der Neurodermitis weiß, rechnet man sie meistens den Allergien zu. Es handelt sich um ein Hautekzem mit Austrocknung, Schuppen- und Krustenbildung, die zu extremem Juckreiz führen können. Durch Kratzen kann es zu weiteren Entzündungen und sogar schweren Hautschäden

kommen.

Als ursächlich diskutiert man Umwelteinflüsse (Schadstoffe) und/oder eine „Unterforderung“ des Immunsystems und/oder eine Nahrungsmittelallergie.

### **Fazit:**

Fasst man die derzeitigen Erkenntnisse zusammen, dann scheinen sehr viele Allergiereaktionen auf eine Überforderung der „Biochemie“ des menschlichen Organismus zurückführbar zu sein. Wird der menschliche Organismus mit einem „zuviel“ an schädlichen Einflüssen konfrontiert, setzt er sich zu Wehr. Der Allergiemechanismus wird hierbei über die Darmschleimhaut in Gang gesetzt.

Vorstellbar wie bei einer Waage ist die Balance, von der unsere Gesundheit abhängig ist. Auf der einen Seite stehen die positiven Faktoren (Antioxidation) wie z.B. gesunde Gene, Nährstoffe, Mineralien, Vitamine, gesunde Ernährung, Bewegung, Glücksgefühle, saubere Atemluft und fördernde Arbeits- und Lebensumgebung und auf der anderen Seite die vielen negativen Faktoren (Oxidantien) wie z.B. negativer Stress, Feinstäube (Benzole, Diesel..), Weichmacher, E-Stoffe, Fast-Food, Trägheit, Trauer, Mutagene,, Pestizide in Nahrung, Möbeln, Kleidung, Weichmacher in Kunststoffen, Schwermetalle in Zahnmaterialien und diversen Nutzgegenständen des alltäglichen Lebens.

Nach neuesten Erkenntnissen, spielt wohl auch die Position des „Atlas-1.Halswirbel“ keine unwesentliche Rolle in dem Zusammenspiel in der Allergieauslösung. Hält der Atlas nicht die „Balance“, wird die Durchlässigkeit der „Blut-Hirn-Schranke“ gestört und somit die Abwehr diverser Stoffe ins Gehirn gefördert. Daher sollte Allergiker (MCS-Betroffener) an eine Kontrolluntersuchung des Atlas gedacht werden. Es gibt verschiedene Methoden der Atlas-Korrektur. Atlas-Therapie nach Schümperli und Arlen sind zwei nennenswerte.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass auf die Balance zwischen Körper und Geist geachtet werden sollte. Bei dem Überfluss an Einwirkungen, denen wir heute ausgesetzt sind, wäre es fatal anzunehmen, dass unser Körper keine Unterstützung benötigt.

Erschwerend kommt hinzu, dass psychische Probleme einen direkten Einfluss auf die Symptomatik und die Entwicklung haben können. So wird öfter beobachtet, dass sich bei fortsetzenden emotionalen Schwierigkeiten eine Allergie bzw. deren Symptomatik verschiebt. Dieserart kann sich eine Symptomatik Hautallergie Richtung Atemwege verschieben.

### **Therapien**

Auf die üblichen Vorschläge in Sachen Histamintabletten und/ oder -salben, Nahrungsumstellung und/oder Allergenvermeidung soll an dieser Stelle nicht näher eingegangen werden.

Eine Front an Möglichkeiten, die Allergie ursächlich *in den Griff* zu bekommen, besteht darin, die Konzentration von Antioxidantien im Körper zu erhöhen, um die allergischen Effekte zu minimieren (oder gar völlig zu beseitigen). Dies kann in mehreren Schritten geschehen:

**Hochdosierte Basisnährstoffe** („Multivitamine“) bewirken eine allgemeine Erhöhung der Antioxidantien im Körper. Die Wirkung setzt meistens sehr allmählich ein. Betroffene berichteten, dass die allergischen Reaktionen über eine Einnahmezeit von Jahren hinweg kontinuierlich abnahmen und schließlich völlig verschwunden waren. Reicht dies nicht aus, um den allergischen Reaktionen Herr zu werden, müssen weitere Substanzen (gleichzeitig oder nacheinander) ausprobiert werden.

**Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren** (Borretschöl, Schwarzkümmelöl, Fischöl u.a.) gelten wegen der anti-entzündlichen Eigenschaften als Mittel der Wahl. Der z.B. in Borretsch enthaltene Wirkstoff Gammalinolensäure (GLA), eine Omega-6-Fettsäure, bewährt sich immer wieder bei der Milderung etlicher allergischer Reaktionen. Da manche Omega-6-Fettsäuren zur Überproduktion der Arachidonsäure führen können, empfiehlt man gleichzeitig die doppelte Menge Omega-3-Fettsäuren (Fischöl, Perilla), um diesen Effekt aufzuheben.

**DHEA.** Diese Substanz reguliert die Zytokine, die Allergiereaktionen verursachen.

Um diese Zytokine in den Griff zu bekommen, benötigt man ungefähr 3 x 25 mg (für Männer) bzw. 3 x 15 mg (für Frauen).

**Magnesium/Calcium.** Vor allem Asthmatiker profitieren von Magnesium. Man empfiehlt 500 bis 1.000 mg täglich. Auf jeden Fall nicht mehr als die „Durchfallgrenze“. Diese Grenze lässt sich übrigens mit der Zufuhr von Calcium (etwa gleiche Menge wie Magnesium) etwas hinausschieben. Man sollte Calcium/Magnesium nicht gleichzeitig mit den Fettsäuren einnehmen, da sie sich gegenseitig behindern.

**Vitamin C.** Dieses „Allround-Vitamin“ ist vor allem als immunstimulierende Substanz bekannt. Aber es ist auch ein natürliches Antihistaminikum. Meist werden Dosierungen zwischen 2,5 und 12 g täglich gut vertragen (Stuhlgangstoleranz beachten!).

**Proanthocyanidine.** Diese Stoffe behindern die Bildung des Histamins und tragen dadurch zu einer natürlichen Symptomunterdrückung bei. Darüber hinaus unterstützen sie die Wirkung von Vitamin C. Bei Allergien empfehlen Experten 100 bis 300 mg Proanthocyanidin täglich.

**(N-Acetyl-)Cystein.** Oft hilft auch diese sekretlösende Aminosäure. Empfohlene Dosierung 1.200 mg/Tag.

**Brennnesselextrakt.** 750 mg/Tag.

**Pantothensäure.** 2 x 300 bis 500 mg Vitamin B<sub>5</sub>.

**Hericium erinaceus.** Der Igelstachelbart, ein Pilz aus China, sollte vermutlich als Basistherapie immer eingesetzt werden. Der Pilz fördert den Aufbau der Darmflora; allergieauslösende Stoffe können nicht so leicht die Darmwand passieren, was vor allem bei Nahrungsmittelallergien von Bedeutung ist. Mit *Hericium* wird bei Neurodermitis der Darm saniert.

**Polyporus umbellatus.** Der Pilz wird eingesetzt bei zu viel Flüssigkeit und Schleim im Körper. Gilt als hilfreich bei allergischem Schnupfen und Neurodermitis (Lymphabfluss).

**Ganoderma lucidum (Reishi).** Der glänzende Lackporling gilt als Mittel der Wahl bei allergischem Schnupfen, allergischem Asthma, Nahrungsmittelallergie, Kontaktallergie. Bei Neurodermitis unterstützt man mit Reishi die Leberfunktion im Sinne einer Entgiftung, man nutzt die dem Kortison ähnliche Wirkung auf die Haut. Seelische Belastungen können mit Reishi besser verarbeitet werden.

**Cordyceps militaris.** Dieser Pilz wird eingesetzt, wenn der Organismus durch die Allergie stark geschwächt ist, was z.B. bei allergischem Asthma vorkommt.

## MCS

Bei der MCS, der Multiple Chemical Sensitivity bzw. der multiplen chemischen Sensibilität, handelt es sich um eine Empfindlichkeit gegenüber *mehreren* industriellen, chemischen Substanzen.

Die Erkrankung äußert sich in einer Vielfalt von Symptomen: Müdigkeit trotz ausreichender Nachtruhe, unerklärliches Über- oder Untergewicht oder sogar schnell wechselndes Gewicht, intermittierende Schwellungen am Körper, Suchtsymptome, Hyperaktivität, Lichtempfindlichkeit, Verstopfung ebenso wie Durchfall, Hunger, Durst, Blähungen u.v.a.m. Die teils gegensätzliche Symptomatik, verbunden mit mal akuten, mal chronischen Zuständen, führt zu einem „diffusen“ Krankheitsbild, dem die meisten Mediziner ratlos gegenüberstehen.

Eine Intoleranz (auch MCS genannt) auf diverse chemische Substanzen ist anhand von diversen Parametern durchaus objektivierbar weil die meisten Ärzte mit einer Diagnose überfordert sind, die Patienten deswegen eine Einstufung als Hypochonder riskieren, landen etliche von ihnen in der Psychiatrie. Denn die Allergiereaktionen können Formen annehmen, die zu massiven psychischen Veränderungen führen. Somit kann ggf. von einem „somatopsychischen“ Formenkreis aber nicht von einer „psychosomatischen“ Erkrankung gesprochen werden. Es sind vor allem die psychischen Veränderungen, die Therapien nach sich ziehen können, die gründlich an der Sache vorbeigehen und die Lage damit

nur noch verschlimmern.

Im Einzelfall ähnelt die Suche nach der Ursache für MCS eher einem Ratespiel als einer gezielten wissenschaftlichen Annäherung. *Wenn* eine Allergenquelle dingfest und gar beseitigt werden kann, dann *kann* das Problem damit gelöst sein. Meist ist es damit jedoch nicht getan. So werden Amalgamplomben bzw. Quecksilber häufiger als Ursache für eine undifferenzierte Allergiereaktion bzw. MCS gesehen, aber allein mit dem Austausch gegen andere Füllungen ist der Organismus noch lange nicht wieder im Lot. Ein Schadstoff (z.B. Quecksilber) kann sich über Jahre hinweg im Organismus angereichert haben und wirkt dort noch sehr lange weiter.

Während etliche Allergene eindeutig als Schadstoffe einzustufen sind, können Folgereaktionen Substanzen betreffen, die nicht als solche anzusehen sind. Eine PCP-Überbelastung mag zu einer Erdbeerallergie geführt haben. Dass man Erdbeeren schließlich meidet und für die Allergie verantwortlich macht, ist verständlich, das PCP ist jedoch der Schlüssel.

Im Prinzip gilt für MCS eine ähnliche Vorgehensweise wie für Allergie. Die Therapie mit hochdosierten Antioxidantien hilft jedenfalls vielen Leuten, ihre überschießende Sensibilität allmählich zu senken.

Wenn diese noch mit Entgiftungsmethoden der Umweltmedizin und der Homoöpathie, mit Stärkungsmaßnahmen der Psyche, biologischer Ernährung und Vermeidung der auslösenden Stoffe kombiniert wird, sind wesentliche Schritte für eine Verbesserung getan worden.

 Drucken

© 2004 - 2006, Hilife e.V.. All Rights Reserved.