

Allergien und der besondere Wert von Zell-Vitalstoffen

In Deutschland sind – mit steigender Tendenz – etwa 25 Prozent der Bevölkerung von allergischen Beschwerden betroffen. Gerade jetzt, wenn die Temperaturen in die Höhe klettern und die Hauptblüte vieler Bäume und Pflanzen samt Pollenflug eingesetzt hat, beginnt für sie wieder die Leidenszeit: Niesattacken, verstopfte Nase, tränende Augen und juckende Schleimhäute stehen auf der Tagesordnung. Aber warum reagieren Allergiker so heftig auf Blütenstaub, und wie kann man gegen diese Leiden auf natürliche Weise Abhilfe schaffen?

Allergie: Überempfindlichkeitsreaktion des Immunsystems

Unter einer Allergie versteht man eine Überempfindlichkeitsreaktion des Immunsystems gegenüber bestimmten körperfremden Stoffen aus der Umwelt. Die Abwehrmechanismen des Körpers bekämpfen dabei eigentlich harmlose Fremdstoffe, die sogenannten Allergene, wie gefährliche Krankheitserreger. Man vermutet, dass eine familiäre bzw. genetische Disposition eine bedeutende Ursache für die Entwicklung dieser Krankheit ist. Immerhin liegt die Erkrankungs Wahrscheinlichkeit bei 30 und 50 Prozent, wenn ein bzw. beide Elternteile Allergiker sind. Aufgrund der stetigen Zunahme allergischer Erkrankungen in den letzten Jahrzehnten spielen wohl auch die steigenden Umweltbelastungen (Dieselrußpartikel, CO₂) oder die erhöhte Aufnahme von Antibiotika aus der Nahrung eine nicht geringe Rolle.



So gut wie jeder Umweltstoff kann Auslöser einer Allergie sein – man schätzt die Zahl der allergieauslösenden Substanzen auf 20.000. Zu den häufigsten Allergenen zählen über die Atmung aufgenommene Tierhaare, Gräserpollen oder Wohnungsstaub („Inhalationsallergene“), aber auch chemische Stoffe wie Latex oder Nickel, die durch eine einfache Berührung mit der Haut eine Kontaktallergie auslösen können. Nicht selten sind auch Nahrungsmittel- oder Insektenstichallergien. Die Suche nach dem allergieauslösenden Stoff gestaltet sich bei der Diagnose der Allergieerkrankung dementsprechend schwierig und wird oftmals zur sprichwörtlichen Suche nach der Nadel im Heuhaufen.

Allergische Reaktionen äußern sich anhand der verschiedensten Beschwerden, z. B. in Form von Heuschnupfen, Asthma, Bindehautentzündung, Nesselsucht, Ekzemen, Erbrechen, Durchfall etc. Im schlimmsten Fall kann sogar ein lebensgefährlicher anaphylaktischer Schock drohen, der unter Umständen ein Versagen des Herz-Kreislauf-Systems mit sich zieht.

Die Überlegenheit von Zell-Vitalstoffen gegenüber der konventionellen Medizin

Die konventionelle Medizin versucht diese Leiden mit Medikamenten zu behandeln, welche oft mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden sind. Das bei Allergien z. B. häufig eingesetzte Cortison unterdrückt bekanntlich das Immunsystem, anstatt dieses zu unterstützen, wie bei einem fehlgeleiteten Immunsystem zu erwarten wäre.

Zahlreiche Studien haben hingegen bewiesen, dass die Zufuhr hochdosierter, nebenwirkungsfreier Mikronährstoffe das Immunsystem positiv beeinflusst und allergische Reaktionen abmildern oder verhindern kann. Genauso gilt im Umkehrschluss, dass allergische Reaktionen durch einen Mangel an Mikronährstoffen ausgelöst oder verschlimmert werden können. Laut neuerer Studien erhöhen niedrige Vitamin-A- und Vitamin-C-Spiegel das Risiko, an Asthma zu erkranken. Zudem haben Asthmatiker, die einen erhöhten Mangel an Vitamin C, Vitamin A und Folsäure aufweisen, meist schwerere Asthmaanfälle als Asthmatiker mit höheren Vitaminspiegeln.

Wissenschaftlich belegt: der Nutzen von Zell-Vitalstoffen

Dass Zell-Vitalstoffe durch ihre günstigen Wirkungen auf das Immunsystems allergische Symptome positiv beeinflussen, zeigen Studien mit den verschiedensten Mikronährstoffen.

Quercetin

Unmittelbar nach dem Kontakt mit dem Allergen produziert das Immunsystem Antikörper, die der Bekämpfung des körperfremden Stoffes dienen. Diese Antikörper setzen sich auf die sogenannten Mastzellen, welche bestimmte Botenstoffe – darunter Histamin – gespeichert haben. Gelangt der Allergieauslöser erneut in den Körper, setzen die Mastzellen nach dem Kontakt mit dem Allergen das Histamin frei. Dies löst eine allergische Reaktion aus.

Wie andere Flavonoide auch, besitzt Quercetin antioxidative, zellschützende und antientzündliche Eigenschaften. In Versuchen konnte nachgewiesen werden, dass es durch seine Fähigkeit, die Aktivierung von Mastzellen zu beeinflussen, die Ausschüttung von Histamin sowie den für Allergien verantwortlichen Antikörper Immunglobulin E (IgE) hemmen kann.

(vgl. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18958421>, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10683719>)

Bitte wenden 

Im Zusammenhang damit steht auch die Prävention tödlicher anaphylaktischer Schocks: Durch die Verabreichung von Quercetin, das Forscher aus der „Goethe-Pflanze“ *Kalanchoe pinnata* gewannen, betrug die Überlebensrate von Mäusen, die einem Allergen ausgesetzt waren, 100 Prozent, während die nicht mit Quercetin behandelten Tiere allesamt starben.

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18675940>)

Folsäure

Seit längerem ist bekannt, dass Folsäure, auch Vitamin B9 oder Folat genannt, eine wichtige Rolle bei der Bildung roter Blutkörperchen spielt und das Risiko von Neuralrohrfehlbildungen („offener Rücken“) bei Neugeborenen reduziert. Eine neuere Studie von Forschern der Johns Hopkins School of Medicine konnte unlängst beweisen, dass sie außerdem die Symptome von Allergien und Asthma verringern kann. Die Auswertung von mehr als 8000 Krankenakten ergab, dass ein Zusammenhang zwischen der Höhe des Folsäurespiegels und der Entwicklung von Atemwegs- bzw. Allergierkrankungen besteht: Menschen mit höheren Vitamin-B9-Spiegeln im Blut besaßen weniger IgE-Antikörper und litten seltener an Allergien. Interessant ist auch, dass laut Studie Menschen mit sehr niedrigen Folatspiegeln ein 16 Prozent höheres Asthma- und ein 31 Prozent höheres Atopierisiko besitzen, also eine körperliche Neigung zu einer krankhaft erhöhten Bildung von IgE-Antikörpern.

(<http://www.hopkinschildrens.org/Folic-Acid-May-Help-Treat-Allergies-Asthma.aspx>)

Vitamin E

Eine der wichtigsten Eigenschaften dieses Vitamins ist seine Fähigkeit, als Antioxidans die Zerstörung von Zellen durch Oxidation zu verhindern. Darüber hinaus schützt Vitamin E vor Erkrankungen des Immunsystems, weshalb ihm eine wichtige Rolle bei der Behandlung von Allergien zukommt. Das Deutsche Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt fand anhand der Untersuchung von IgE-Serum-Konzentrationen heraus, dass die Entwicklung einer allergischen Sensibilisierung, d.h. einer allergenspezifischen Antikörperbildung, bei einer höheren Vitamin-E-Zufuhr deutlich verringert ist.

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19662825>)

Vier der bekannten Vitamin-E-Formen werden Tocopherole genannt. Vor allem Gamma-Tocopherol, die häufigste Form von Vitamin E in der Nahrung, ist Gegenstand einiger Studien zur Prävention und Behandlung von allergischen Erkrankungen.

Eosinophile, an der zellulären Immunabwehr beteiligte Leukozyten, können den Organismus schädigen. Wenn eine Asthmaerkrankung vorliegt, greifen beispielsweise ihre basischen Inhaltsstoffe das Lungenepithel an. Da bei Allergien die Anzahl der Eosinophile erhöht ist, können sie ein wichtiger Indikator für diese Krankheit sein. Eine Studie konnte beweisen, dass Gamma-Tocopherol eine ozoninduzierte Zunahme der Eosinophilen in den Atemwegsschleimhäuten verringern kann.

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19389874>)

L-Arginin

Die Aminosäure L-Arginin ist in natürlicher Form in jeder Art von Proteinen sowie in vielen Pflanzen (Buchweizen, Kürbisgewächse etc.) zu finden und wird als diätetisches Lebensmittel für Sportler, aber auch zur Unterstützung des Kreislaufsystems angewendet. Sie ist insofern bei der Behandlung von Allergien wichtig, als ihr ebenso eine Stärkung des Immunsystems durch die Erhöhung der weißen Blutkörperchen im Blut nachgesagt wird.

Wie bereits früh bewiesen werden konnte, weisen Asthmatiker erhöhte Stickstoffmonoxid-Werte in der Ausatemluft auf: Je mehr Stickstoffmonoxid gebildet wird, desto stärker ist die Entzündung. Eine erst vor kurzem veröffentlichte Studie belegt, dass hochdosiertes L-Arginin u.a. in der Lage ist, die Eosinophilen aus der bronchoalveolären Lavageflüssigkeit (zytologische Probe aus der Lunge) zu verringern und eine Hyperreaktivität der Atemwege abzumildern. Die an der Untersuchung beteiligten Forscher folgerten daraus, dass L-Arginin einen gestörten Stickoxidmetabolismus regulieren und die damit in Verbindung gebrachten allergischen Entzündungen der Atemwege lindern kann.

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20153031>)

Die Verfügbarkeit von Zell-Vitalstoffen mit antiallergischem Potential ist aber noch weitaus größer: Als wichtigstes und bekanntestes wasserlösliches Antioxidans hilft beispielsweise **Vitamin C** bei einer erhöhten Umweltbelastung den Körper zu entgiften, indem es Schadstoffe bindet und aus dem Körper abtransportiert. Wissenschaftliche Studien zu den antiasthmatischen Wirkungen von Vitamin C haben außerdem gezeigt, dass bei einer zusätzlichen Vitamin-C-Einnahme Asthmaanfälle vermindert werden können. Bei der allergischen Rhinitis reduzieren Vitamin C und Bioflavonoide durch ihre membranstabilisierenden Eigenschaften die Freisetzung von Histamin und anderer Botenstoffe. **Zink** besitzt ebenfalls antiallergische und entzündungshemmende Eigenschaften. Die Zufuhr von **Magnesium** führt zu einer allgemeinen Verbesserung der Lungenfunktion. Es wirkt als Mastzellstabilisator und kann in dieser Funktion die allergieauslösende Ausschüttung von Botenstoffen unterbinden. Auch **Vitamin B6** und **Vitamin B12** zeigen einen positiven Einfluss auf die Entwicklung asthmatischer Krankheiten.

Wie die vorliegende Studien-Auswahl erkennen lässt, gibt es eine Vielzahl von Vitaminen, Mineral- und Pflanzenstoffen, die einen günstigen Einfluss auf allergische Symptome und Erkrankungen haben. Ihre Anwendung ist bei der Behandlung von Allergien eine sinnvolle und sichere Therapiemethode, da Zell-Vitalstoffe in der Lage sind, das geschädigte Abwehrsystem zu stärken und die Zellen vor freien Radikalen zu schützen. In Anbetracht der kontinuierlichen Zunahme von Allergien in den Industrienationen wird die therapeutische Gabe von Zell-Vitalstoffen künftig eine immer größere Rolle spielen.

Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person (siehe Stempelfeld), von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben