



10.1 Allergische Reaktionen (Heuschnupfen, Lebensmittelallergien, usw.)

Eine allergische Reaktion ist die überschüssige Verteidigung unseres Immunsystems gegenüber harmlosen Stoffen. Dieses Immunsystem ist ständig mit der Abwehr von verschiedensten körperfremden Substanzen belastet. Durch Giftstoffe aus der Umwelt, aber auch durch immer mehr neue Nahrungsmittel kann es zu einer Überlastung des Entgiftungssystems und zur Ausbildung von Allergien kommen. Eine Stärkung unseres Abwehrsystems hilft bei der Entgiftung von Fremdstoffen und kann somit verhindern, dass es zur Entstehung von Allergien kommt. Voraussetzung dafür ist allerdings eine Erhöhung der Mikronährstoffzufuhr, um genügend Baumaterial und Werkzeug für den Aufbau neuer, wirksamer Bestandteile des Immunsystems bereitzustellen.

Bei der Bekämpfung von Allergiesymptomen wie laufender Nase oder Juckreiz haben sich Vitamin C in Verbindung mit dem Pflanzeninhaltsstoff Quercetin als hilfreich erwiesen. Auch das Vitamin Pantothensäure und Calcium sind an der Linderung dieser Symptome beteiligt. Um es aber erst gar nicht zum Ausbruch dieser Symptome kommen zu lassen ist es sinnvoll, während einiger Monate durch die Einnahme von Mikronährstoffen unseren eigenen Schutzwall, die Schleimhäute zu regenerieren und ein intaktes Immun- und Entgiftungssystem auszubilden.

Durch vermehrte Umweltbelastung hat die Anzahl von Allergien stark zugenommen. Die andauernde Aufnahme von verschiedenen Giften übt einen wesentlichen Einfluss auf das Immunsystem aus. Bei etwa 25% der Bevölkerung reagiert das Abwehrsystem überschüssig auf an sich ungefährliche Stoffe, nachdem es ständig mit der Abwehr verschiedenster körperfremder Substanzen hoch belastet ist.

Eine Stärkung des Immunsystems sollte somit der erste Schritt in der Bekämpfung dieser Reaktionen, aber auch der Entstehung und Manifestierung von neuen Allergien sein. Die Zufuhr von Vitaminen des gesamten B-Komplexes sichert bei hohen Gaben eine ausreichende Versorgung mit Cofaktoren, die für den Aufbau neuer Be-

standteile des Immunsystems benötigt werden. Das klassische antiallergene Vitamin A, bzw. seine Vorstufe β -Carotin ist für die Regenerierung der Schleimhäute zuständig, die als erste Barriere bei Allergien von entscheidender Bedeutung sind. Pantothensäure ist ein wichtiger Cofaktor bei der Bildung von körpereigenem Kortison in den Nebennieren, das wie Calcium eine Linderung der allergischen Symptome bewirkt. Das Bioflavonoid Quercetin, ein sogenannter sekundärer Pflanzeninhaltsstoff, wirkt im Verbund mit Vitamin C durch die Blockierung der Histaminfreisetzung nach der Antigenstimulierung mildernd. Histamin ist für die Reaktion der Schleimdrüsen (laufende Nase) und der Nervenenden (Juckreiz) mit verantwortlich.

Mangan wirkt ebenfalls der Freisetzung von Histamin aus Speicherzellen entgegen. Die Vitamine B₆ und B₁₂ haben sich bei der Behandlung von Asthmaanfällen als hilfreich erwiesen und sind empfehlenswerte Bestandteile der Allergiebehandlung. Für alle genannten Mikronährstoffe sind ausgewogene Verhältnisse für eine optimale Wirkung nötig, wobei die erforderlichen Mengen zum Teil mehr als das 10fache der Empfehlung von amtlichen Institutionen betragen.

Eine echte Allergie ist eine Regulationsstörung im Immunsystem. Harmlose Antigene wie etwa Blütenpollen werden als gefährlich eingestuft und daraufhin wird eine Überreaktion ausgelöst. Umweltverschmutzung wie Autoabgase sind unter anderem entscheidende Wegbereiter für die Allergieauslösung. Die Überempfindlichkeit gegen bestimmte Chemikalien ist aber in vielen Fällen gar keine Allergie, sondern Ausdruck eines gestörten Entgiftungsmechanismus bei schlechtem Ernährungszustand oder zu grosser Belastung durch solche Umweltchemikalien. Die bei der notwendigen Entgiftung körperfremder Substanzen entstehenden freien Radikale müssen abgefangen werden. Eine entscheidende Bedeutung hat hierbei das Vitamin E, dessen erforderliche Zufuhr bei der vorherrschenden belastenden Umweltsituation relativ hoch liegt. Zusammen mit Vitamin C wird der schädigende Einfluss

der Radikale abgefangen. Dies setzt jedoch ein konstant hohes Konzentrationsniveau voraus, das nur bei hoher und dauerhafter Supplementation erreicht werden kann. Ein verstärktes antioxidatives Entgiftungspotential kann überdies nur bei ausreichender Versorgung der gesamten, an diesen Reaktionen beteiligten Mikronährstoffen bereitgestellt werden. Zu diesem Komplex zählen die Vitamine A, C und E, sowie die Spurenelemente Selen und Zink, die für die Aktivität der an der Entgiftung beteiligten Enzyme entscheidend sind. Eine Therapie mit Mikronährstoffen zeigt Ihre Wirkung nicht von heute auf morgen. Mit der dauerhaften Supplementation dieser essentiellen Stoffe wird keine Symptombekämpfung durchgeführt, sondern es wird versucht ein Gleichgewicht im Stoffwechsel einzustellen und so unnötige Spontanreaktionen des Immunsystems abzuschwächen oder zu verhindern.

Otto Knes, Biochemiker

Literatur:

- H. Dietl/G. Ohlenschläger: Handbuch der Orthomolekularen Medizin. Karl F. Haug Verlag, Heidelberg 1994
- Dr. L. Burgerstein: Heilwirkung von Nährstoffen. 7. Auflage, Karl F. Haug Verlag, Heidelberg 1994
- Kasper H.: Ernährungsmedizin und Diätetik. 8. Auflage, Urban & Schwarzenberg 1996
- E. Blaurock-Busch: Orthomolekulartherapie in der Praxis. Natura-Med Verlagsges.m.b.H., Neckarsulm 1995