

Die Nesselsucht ist eine wenig bekannte, aber häufige Erkrankung

Liebe Leserinnen und Leser,



mit meinen letzten Gesundheitsbriefen zu Allergien und zu Aromen und anderen Lebensmittelzusatzstoffen habe ich Ihnen bereits einige Informationen zu Ursachen von Allergien gegeben. Heute erhalten Sie einen Brief zur Nesselsucht (Urtikaria), eine allergische Hautkrankheit. Wie es der "Zufall" manchmal so will: Zwei Kunden fragten uns, was man bei Nesselsucht tun kann. Hier das Ergebnis meiner Recherchen:

Krankheiten – so überraschend sich es sich zuerst auch anhört – haben eine Lobby in der öffentlichen Darstellung (oder auch nicht). So beginnt jedes Jahr zu Beginn der Saison ein Medienfeuerwerk zum Heuschnupfen oder im Herbst eines zum Beginn der Grippewelle. Die Migräne ist ganzjährig präsent, bestimmte Tumoren wie der Darm- und Brustkrebs sowieso. Nicht aber z.B. der Lungenkrebs, obschon ähnlich häufig, oder andere, zwar nicht lebensbedrohende, aber äußerst unangenehme Erkrankungen. Zur letzten Gruppe gehört die Urtikaria.

Unter den verschiedenen Formen der Urtikaria (oder Urticaria) – das deutsche Wort Nesselsucht weist auf die typischen Beschwerden hin – leiden in Deutschland rund eine Millionen Menschen. Ungefähr 800.000 betrifft davon die chronische Form mit teilweise jahrelangen Verläufen, Frauen sind durchweg häufiger betroffen.

Beschwerden

Die sichtbaren Beschwerden sind "noch das Wenigste": Es bilden sich rote Flecken auf der Haut, die nach einigen Minuten erhaben werden mit einem hellen Zentrum. Diese Quaddeln ähneln denen nach Kontakt mit der Brennessel. Daraus leitet sich der Name ab: botanisch nennt sich die "zweihäusige Brennessel" *Urtica dioica* (lat. uro = ich brenne). Vergleichbar zum Kontakt mit einer Brennessel (oder einem Mückenstich) ist auch der intensive Juckreiz.

Für die Urtikaria ist typisch, dass die Quaddeln über den ganzen Körper wandern; sind sie an der einen Stelle nach ungefähr 20 Minuten verschwunden, treten in der Zwischenzeit an anderer Stelle die nächsten auf. Teilweise fließen die Herde auch ineinander und bilden eine größere rote Fläche oder einen Streifen. Der quälende Juckreiz ist es, was den Betroffenen am meisten stört und schließlich professionelle Hilfe anfordern lässt. Die Zahl der Schübe ist sehr unterschiedlich: Betroffene berichten von mehreren täglich, andere von einigen Tagen Abstand. Übrigens leiden

auch Tiere wie Pferd und Hund an Urtikaria-Schüben.

Varianten

Sehr wichtig für das weitere Vorgehen ist die Unterscheidung zwischen akuter und chronischer Form und der auslösende Mechanismus. Von einer akuten Variante wird gesprochen, wenn das Geschehen nicht länger als vier bis sechs Wochen andauert. Tatsächlich hat man nämlich beobachtet, dass nach dieser Zeit neun von zehn Urtikaria-Patienten vollkommen beschwerdefrei sind, als wäre nie etwas gewesen. Und das interessanterweise, ohne dass eine Ursache bekannt oder gar behandelt wird. Experten vermuten, dass ein Großteil der Menschen in Deutschland irgendwann eine akute Urtikaria durchläuft. Im Klartext bedeutet das, bei einer neu aufgetretenen Nesselsucht wird erst einmal abgewartet. Nur wenn die Beschwerden sehr groß sind, wird behandelt wie unten beschrieben.

Nach einer Leidenszeit von sechs Wochen handelt es sich um eine chronische Urtikaria. Erst jetzt steigt man in die teilweise aufwändige Diagnostik ein. An erster Stelle steht die genaue Anamnese: wann und wie treten die Nesseln auf? So lassen sich in einem Teil der Fälle physikalische Ursachen finden: Druck, Kälte und Hitze lösen über nicht ganz geklärte Vorgänge in den Hautzellen Quaddeln und den quälenden Juckreiz aus. Das lässt sich dann mit einem aufgelegtem Gewicht, Eiswürfeln oder heißen Tüchern provozieren und objektivieren.

Oft kann man durch Druck mit einem Spatel eine Quaddel erzeugen, indem der Untersucher z.B. auf den Rücken eine Zahl "schreibt", die noch nach Stunden sichtbar ist. Diese "Urticaria factitia" ist aber nicht nur bei der Druck-Urtikaria zu beobachten, sondern bei allen Formen mit starken Schüben. Sie ist daher kein sicheres Unterscheidungsmerkmal.

Diagnose

Die genannten physikalischen Auslöser sind bei sorgfältiger Untersuchung und entsprechender Testverfahren leicht zu verifizieren, aber insgesamt selten. Viel häufiger sind es Allergene, Pseudoallergene und andere Faktoren. Typische Allergene, die hier in Frage kommen, sind Nahrungsmittel wie Sellerie und Nüsse, Medikamente wie Penicillin oder so genannte Kontaktallergene wie Pollen, Latex und Mehl.

Als Pseudoallergene gelten Nahrungsmittel (Erdbeeren, Speiseöl: "China-Restaurant-Syndrom") oder opiathaltige Medikamente sowie Röntgenkontrastmittel. Der Unterschied zwischen Allergen und Pseudoallergen ist wissenschaftlich-funktionell: ersterer sind IgE-vermittelt (IgE: Immunglobulin E), die zweiten nicht. Die biochemisch verursachenden Komplexe wie das Histamin werden entweder als Mediatoren oder zum Komplementsystem gehörend gezählt, einem Teil des Immunsystems. Den Betroffenen ist das im Grunde egal, sind doch die Beschwerden identisch.

Zu den anderen Faktoren gehören so allgegenwärtige Dinge wie Tabakrauch und Stress sowie Infekte aller Art. Dazu zählen auch Gelbsucht, Wurmbefall und der Magenkeim "Helicobacter pylori". Hilfreich bei der Suche nach der auslösenden Stecknadel im Heuhaufen sind manchmal ein Tagebuch der Symptome und ein detailliertes Ernährungsprotokoll.

Aus dieser Zusammenstellung sind mehrere Schlüsse zu ziehen: (Chronische) Urtikaria trifft oft, aber eben bei weitem nicht immer, Menschen, die "allergieanfällig" sind – und zum Beispiel unter Heuschnupfen leiden -, und das Herausfinden ist ein schwieriger Prozess, der einen erfahrenen

Untersucher wie einen Hautarzt bzw. Allergologen erfordert. Zu guter Letzt gilt: nicht selten bleibt die Ursache unklar.

Behandlung

Die akute Form wird, wenn überhaupt, mit Antihistaminika, den Heuschnupfenmitteln, als Tabletten behandelt. Nur wenn in seltenen Fällen schockähnliche Symptome vorliegen, wird entsprechend intensiver therapiert. Andere Formen der Behandlung aus mehr naturheilkundlicher Sicht haben wir weiter unten aufgeführt.

Die ideale Behandlung der chronischen Form ist das Vermeiden oder Entfernen des Auslösers. Ist dieser unbekannt oder gelingt das nicht (Wer kann schon jedweden "Stress" abschalten?) sind ebenfalls die Antihistaminika das Mittel der ersten Wahl. **Übrigens: Vitamin C ist ein hochwirksames Antihistaminikum.** Zu beachten ist, diese in genügend hoher Dosierung einzunehmen.

Faustregel: doppelte Stärke wie beim klassischen Heuschnupfen. Damit verschwindet der in der Regel der Juckreiz, während die Quaddeln noch bleiben. In hartnäckigen Fällen bewährt hat sich die Kartoffel-Reis-Wasser-Diät: Nach ca. einer Woche Ernährung ausschließlich mit diesen Stoffen sistiert der Juckreiz. In Extremfällen wird auf Immunsuppressiva zurückgegriffen. Der Einsatz von Kortison ist nicht das "Gelbe vom Ei": es hilft zwar kurze Zeit, lässt aber die Beschwerden fast immer noch stärker zurückkommen.

Auch die chronische Form verschwindet bis auf ganz wenige Ausnahmen irgendwann. Da das aber durchaus mehrere Jahre auf sich warten lassen kann, ist diese Tatsache im akuten Schub nur ein schwacher Trost.

Häufige Ursachen

- Insektenstiche
- Kälte, Hitze
- Sonnenbestrahlung
- Körperliche Anstrengung
- Entzündungen im Körper,
- Viren
- Stress
- Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt (*helicobacter pylori*)
- Medikamente (z. B. Penicillin, Acetylsalicylsäure)
- Nahrungsmittel (z. B. Nüsse, Kuhmilch, Schalentiere, Erdbeeren)
- Lebensmittelzusatzstoffe, z. B. Chinin in Tonic water, Menthol in Zahnpasta, Färbemittel etc.
- Rückstände von Spritzmitteln auf Obst und Gemüse
- Brennnesseln
- Einatmen von Pollen, Tabak, Pilzsporen

Was Sie selbst tun können

- Sind die Allergene bekannt, so sollten diese möglichst vermieden werden
- Bei Juckreiz juckreizstillende Salben auftragen

- Gegen den Juckreiz helfen feuchte, kühle Umschläge oder auch eine kühlende Dusche
- 10 Tropfen Grapefruitkernextrakt (Pro Seed) mit einem Eierbecher voll ozonisiertem Olivenöl vermischen und auf die juckenden Stellen auftragen
- Die betroffenen Stellen mit Kamillen- oder Vogelmierenlösung beträufeln (lindert den Juckreiz)
- Vitamin C - für eine Weile lang in höheren Dosen eingenommen - kann Rückfälle verhindern
- MSM kann helfen, die allergischen Reaktionen in den Griff zu bekommen

Allergien sind immer ein Zeichen eines gestörten Immunsystems. Wir empfehlen deshalb, begleitend zur Behandlung der akuten Beschwerden eine Leberreinigung und eine Nierenreinigung durchzuführen. Auch eine Darmreinigung ist hervorragend geeignet, das Allergiepotezial in ihrem Körper zu verringern.

Wann Sie zum Arzt müssen

- Bei starken Beschwerden oder wenn sich die Beschwerden nicht bessern
- Wenn Sie die Ursache / das Allergen nicht identifizieren können
- Wenn die Allergie im Mund-Gesichtsbereich oder im Schleimhautbereich des Rachens oder des Kehlkopfes auftritt.
- Bei Atemnot, starken Durchfällen oder wenn Fieber, Übelkeit oder Schwindel auftreten.

Weiterführende Informationen erhalten Sie auf den Internetseiten des urticaria network e.V:

<http://www.urtikaria.net/index.php?id=68&L=0>

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln