

Dr. Earl Mindell / Dr. Pamela Wartian Smith



DIE ALLERGIE- **BIBEL**

- Ursachen
- Symptome
- Behandlung

Mit zahlreichen Tabellen
allergieauslösender Substanzen

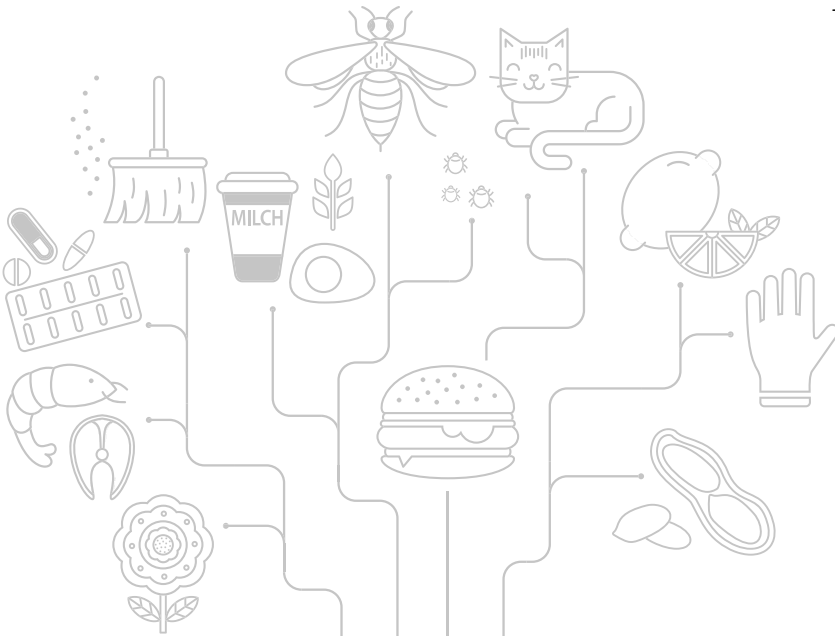
**man
kau:**

DR. EARL MINDELL
DR. PAMELA WARTIAN SMITH

DIE ALLERGIE-BIBEL

URSACHEN – SYMPTOME – BEHANDLUNG

AUS DEM ENGLISCHEN VON
THERESIA ÜBELHÖR



HABEN SIE FRAGEN AN DEN VERLAG?
ANREGUNGEN ZUM BUCH?
ERFAHRUNGEN, DIE SIE
MIT ANDEREN TEILEN MÖCHTEN?

NUTZEN SIE UNSER INTERNETFORUM:
WWW.MANKAU-VERLAG.DE

**man
kau**

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dr. Earl Mindell / Dr. Pamela Wartian Smith

Die Allergie-Bibel

Ursachen – Symptome – Behandlung

1. Aufl. Mai 2018

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-462-5

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-461-8, 1. Auflage 2018)

Mankau Verlag GmbH

D – 82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Übersetzung: Theresia Übelhör, Heidelberg

Lektorat: Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Germering

Cover/Umschlaggestaltung: Manuela Hutschenreiter, X-Design, München

Layout und Satz: Mankau Verlag GmbH

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhoring

Illustrationen: Damaratskaya Alena/Shutterstock.com (Grafik Cover); zffoto/Shutterstock.com (Hintergrund Cover/U4); Can Stock Photo / 4774344sean (10/11); Can Stock Photo / aletia (126/127); Can Stock Photo / Subbotina (170/171)

Die Originalausgabe ist im Verlag Square One Publishers, Inc. (New York, USA) unter dem Titel „What You Must Know About Allergy Relief“ erschienen.

© 2016 by Earl Mindell and Pamela Wartian Smith. This Translation published by exclusive license from Square One Publishers, Inc. with Agence Schweiger

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe: © 2018, Mankau Verlag GmbH, Murnau

Wichtiger Hinweis des Verlags:

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den hier erteilten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Die vorgestellten Hilfestellungen und Therapieansätze sollen den Besuch beim entsprechenden Facharzt, Psychologen oder Heilpraktiker nicht ersetzen, sondern ergänzen.

INHALT

EINLEITUNG	6
TEIL I – DAS ALLERGIEPROBLEM	11
KAPITEL 1 – DIE ALLERGIEEPIDEMIE	12
KAPITEL 2 – LEBENSMITTELALLERGIE UND -UNVERTRÄGLICHKEIT	28
KAPITEL 3 – GUT LEBEN MIT ASTHMA	61
KAPITEL 4 – ALLERGIE GEGEN LATEX UND CHEMIKALIEN	70
KAPITEL 5 – HEUSCHNUPFEN SOWIE ANDERE SAISONALE ALLERGIEEN	79
KAPITEL 6 – VERMEIDUNG VON EKZEMEN UND DERMATITIS	105
TEIL 2 – VERÄNDERUNGEN DER LEBENSGEWÖHNEITEN	127
KAPITEL 7 – ALLERGIEN AM ARBEITSPLATZ	128
KAPITEL 8 – MACHEN SIE IHR ZUHAUSE ALLERGIKERGERECHT	137
KAPITEL 9 – MIT HAUSTIEREN LEBEN	156
KAPITEL 10 – ALLERGIKER AUF REISEN	164
TEIL 3 – ALLERGIEBEHANDLUNGEN	171
KAPITEL 11 – EIN LEITFADEN FÜR NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL GEGEN ALLERGIEN UND ASTHMA	172
KAPITEL 12 – EIN LEITFADEN FÜR MEDIKAMENTE GEGEN ALLERGIEN UND ASTHMA	256
KAPITEL 13 – ALTERNATIVE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN	284
SCHLUSSFOLGERUNG	299
ANMERKUNGEN DER REDAKTION	300
RESSOURCEN	302
QUELLENANGABEN	304
ÜBER DIE AUTOREN	311
STICHWORTREGISTER	312

EINLEITUNG

Aufgrund der Tatsache, dass Sie dieses Buch aufschlagen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie oder ein Ihnen Nahestehender an Allergien oder Asthma oder an beiden Erkrankungen leiden. Und wahrscheinlich denken Sie, dass es unmöglich ist, den Tag ohne die Einnahme von frei verkäuflichen oder rezeptpflichtigen Arzneimitteln zu überstehen, insbesondere während der Allergiesaison. Manche von Ihnen sind möglicherweise besorgt, dass Sie von starken Medikamenten abhängig werden könnten. Vielleicht haben Sie bereits versucht, alternative Behandlungsmethoden, wie zum Beispiel die Einnahme von Vitaminen, Heilpflanzen und Nahrungsergänzungsmitteln, in Ihren Behandlungsplan zu integrieren. Doch als Sie zur Apotheke oder zum Reformhaus gegangen sind, waren Sie vom Produktangebot überfordert und wussten nicht, welche Mittel für Sie die richtigen sind. Falls Sie bereits alternative Therapien nutzen, sind Sie sich möglicherweise nicht sicher, ob Sie sie richtig anwenden oder ob Sie tatsächlich das für Ihr Problem beste Ergänzungsmittel einnehmen. *Die Allergie-Bibel* liefert Ihnen die Informationen, die Sie über Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel und alternative Therapien wirklich benötigen.

Dr. Earl Mindell ist approbierter Pharmazeut, Kräuterexperte und Ernährungsmediziner. Er ist ein international anerkannter Experte auf dem Gebiet der Ernährung, der Arzneimittel, der Vitamine und der Kräuterheilkunde. Seine langjährige Ausbildung in Komplementärmedizin hat nicht dazu geführt, dass er Arzneimittel grundsätzlich ablehnt, aber er spricht sich dafür aus, sie nur dann zu nutzen, wenn es absolut notwendig ist. Er ist der Meinung, dass viele Fälle von Allergien und Asthma durch Veränderungen des Lebensstils und der Ernährung sowie durch die vernünftige Nutzung natürlicher Ergänzungsmittel erfolgreich behandelt werden können.

Dr. Pamela Wartian Smith ist eine international bekannte Autorin und Referentin zum Thema Funktionale und Personalisierte Medizin. Außerdem ist sie Mitdirektorin des *Master's Program in Metabolic and Nutritional Medicine* am *Morsani College of Medicine* der Universität von South Florida. Dr. Smith hat fast vierzig Jahre lang als Ärztin praktiziert und sowohl schulmedizinische Verfahren als auch Naturheilbehandlungen eingesetzt.

Ziel beider Autoren ist, Ihnen zu einem so erfüllten, gesunden und medikamentenfreien Leben wie nur möglich zu verhelfen. Viele von Ihnen, die leichte allergische Symptome aufweisen, werden feststellen, dass sie ihre Medikamente deutlich reduzieren können oder diese vielleicht gar nicht mehr benötigen wer-

den, wenn sie die in diesem Buch gegebenen Empfehlungen befolgen. Diejenigen, die an stärkeren Formen von Allergien oder Asthma leiden, werden vielleicht weiter die herkömmlichen Arzneimittel benötigen, aber sie sollten dennoch eine Verbesserung ihrer Symptome feststellen. Zumindest werden Sie die Verantwortung für Ihre Gesundheit übernehmen und positive Dinge tun, die nicht nur zur Linderung Ihrer Allergie oder Ihres Asthmas beitragen, sondern auch das Risiko vermindern, zahlreiche chronische Erkrankungen zu entwickeln.

Beide Autoren haben ein persönliches Interesse an diesem Buch. Sowohl Dr. Earls Frau als auch sein Sohn leiden unter schweren Allergien, die inzwischen mit Ergänzungsmitteln und anderen komplementären Therapien erfolgreich behandelt werden. Diese Heilmittel können wirksam sein, wenn man weiß, wie sie sicher und effektiv anzuwenden sind.

Dr. Smith hat mehr als fünfzig Jahre lang an Allergien gelitten. In den vergangenen dreißig Jahren hat sie natürliche Heilverfahren angewendet.

Zunächst werden wir Ihnen erklären, was eine Allergie ist und weshalb sie sich zu einer Epidemie entwickelt hat, deren rasante Ausbreitung in der Geschichte einzigartig ist. Hätten Sie vor hundert Jahren gelebt, dann hätten Sie höchstwahrscheinlich keine allergischen Symptome, und dieses Buch wäre völlig überflüssig!

Am Beginn des 20. Jahrhunderts war eine Allergie eine rätselhafte und seltene Erkrankung, die nur sehr wenige Menschen betraf. Nur wenige Generationen später sind Allergien so weit verbreitet wie eine normale Erkältung. Trotz der zunehmenden Bemühungen der Ärzteschaft, die Allergieepidemie unter Kontrolle zu bringen, verschlimmert sie sich weiter. Der Prozentsatz der US-Bevölkerung, die auf eines oder mehrere Allergene positiv getestet wurde, liegt bei 55 Prozent.

Fünfzehn Millionen US-Amerikaner haben Lebensmittelallergien. Jedes 13. Kind leidet an einer Lebensmittelallergie, und die Kosten dieser Allergien bei Kindern betragen jährlich 25 Milliarden Dollar. Laut einer vom US-Gesundheitsministerium 2013 veröffentlichten Studie stiegen die Lebensmittelallergien bei Kindern zwischen 1997 und 2011 um 50 Prozent an. Lebensmittelallergien sind in den USA inzwischen so weit verbreitet, dass – wenn man Kinder und Erwachsene zusammenzählt – alle drei Minuten ein Patient wegen einer Reaktion aufgrund einer Lebensmittelallergie in der Notaufnahme landet. Allergische Reaktionen sind jährlich für über 200.000 Notaufnahmen verantwortlich. Acht Lebensmittel führen zu 90 Prozent aller allergischen Reaktionen: Milch, Eier, Erdnüsse, Baumnüsse, Soja, Weizen, Fisch und Meeresfrüchte.

Auch die früher seltenen Innenraumallergien nehmen zu, einschließlich Allergien gegen Hausstaubmilben, Schimmel und Haustiere. Kein Wunder!

Heutzutage verbringen die Menschen 90 Prozent ihrer Zeit in geschlossenen Räumen. Auch am Arbeitsplatz greifen Allergien um sich. Die Allgegenwart neuer chemischer Stoffe und schlecht belüfteter „krank machender Gebäude“ hat neue Allergien ausgelöst.

Ein Beispiel: Fast zwölf Prozent aller im medizinischen Bereich Tätigen, die Latexhandschuhe tragen (um die Ausbreitung von HIV und anderen Infektionen zu verhindern), haben schwere Allergien gegen diesen Stoff entwickelt! Neue Arzneimittel bringen neue Allergien hervor. Etwa drei Prozent aller Krankenhauspatienten erleiden eine schwere allergische Reaktion auf ein neues Medikament.

Wir haben dieses Buch geschrieben, um Ihnen einen Gesamtüberblick über die Ursachen der allergischen Erkrankungen zu geben und Sie zu informieren, wie Sie Ihre Allergien sowohl mit alternativen als auch herkömmlichen Mitteln behandeln können.

Die Allergie-Bibel ist in drei Abschnitte unterteilt.

In Teil 1 wird das Allergieproblem untersucht. Die sechs Kapitel von Teil 1 konzentrieren sich auf die Allergieepidemie und ihre Ursachen, auf Lebensmittelallergien und die Behandlung von Asthma, auf Allergien, die Sie vielleicht am Arbeitsplatz entwickeln, auf Umweltallergien, auf allergische Reaktionen auf Latex sowie auf Hauterkrankungen wie zum Beispiel Ekzeme und Dermatitis.

In Teil 2 konzentrieren wir uns auf einfache Veränderungen des Lebensstils, die Sie vornehmen können, um trotz Ihrer Allergie ein gutes Leben führen oder die allergischen Reaktionen lindern zu können. In den vier Kapiteln dieses Teils geht es darum, Ihre Wohnung und Ihren Arbeitsplatz allergikergerecht zu machen, sowie um das Zusammenleben mit Haustieren und das Reisen als Allergiker.

In Teil 3 stellen wir Allergiebehandlungen, Ergänzungsmittel, Medikamente und alternative Heilmethoden vor. Im ersten Kapitel dieses Abschnitts werden 60 Ergänzungsmittel gegen Allergien und Asthma aufgelistet, die wir als die besten für die Linderung der durch Allergien ausgelösten Erkrankungen betrachten. Sie werden die Vorzüge jedes dieser Ergänzungsmittel erfahren und lernen, wie sie einzusetzen sind. Im nächsten Kapitel geht es um Medikamente gegen Allergien und Asthma, sowohl die frei verkäuflichen als auch die verschreibungspflichtigen. Sie werden für jedes Medikament den Markennamen sowie den Wirkstoff finden, den Medikamententypus, die empfohlene Einnahme sowie die wichtigsten Nebenwirkungen. Im letzten Kapitel konzentrieren wir uns auf alternative Behandlungsmethoden, die Ihnen helfen können, Allergiesymptome zu lindern – wie zum Beispiel Yoga, Akupunktur, Homöopathie, Hypnotherapie und Atemtherapie.

Wir haben uns bemüht, Ihnen Antworten auf Fragen bezüglich der am meisten verbreiteten Allergien zu geben. Allergien, die Ihnen den Tag verderben können, Allergien, aufgrund derer Sie sich elend fühlen, sodass Sie am liebsten im Bett bleiben würden. Dafür haben wir Verständnis. Wenn Sie die Abschnitte dieses Buches lesen, die Sie oder Ihren Angehörigen betreffen, werden Sie hoffentlich zu dem Schluss gelangen, dass die meisten Allergien unter Kontrolle gebracht, gelindert und in einigen Fällen sogar ganz überwunden werden können. Bei schweren Allergien sollten Sie jedoch immer Ihren Arzt konsultieren. Aber wenn auch Sie selbst Verantwortung für Ihre Gesundheit übernehmen, wird Ihnen vielleicht klar, dass die richtige Behandlung durchaus in Reichweite ist.





TEIL I
DAS ALLERGIEPROBLEM

KAPITEL I - DIE ALLERGIEEPIDEMIE

Allergische Erkrankungen greifen weiter um sich. Forschungen belegen, dass die Fälle von Krankheiten, wie zum Beispiel Asthma, Heuschnupfen, Lebensmittelallergien und Ekzeme, zunehmen. Mehr als 50 Millionen US-Amerikaner sind gegen *irgendetwas* allergisch. Was ist eine Allergie genau? Warum steigen die Zahlen an? *Eine Allergie ist eine Überreaktion des Immunsystems auf eine normalerweise harmlose Substanz, wie zum Beispiel Blütenstaub, Weizen, Tierhaare/-schuppen oder eine Chemikalie.* Die auslösende Substanz kann durch Mund oder Nase eingeatmet werden, sie kann geschluckt werden oder Kontakt mit der Haut haben. Im Gegensatz zu einer Infektion ist eine Allergie nicht ansteckend und wird nicht von Mensch zu Mensch übertragen.

Zunächst einmal kursieren zahlreiche Irrtümer in Bezug auf Allergien, die wir gern ausräumen wollen. Der erste ist, dass die meisten Menschen ihre *Symptome* mit ihren *Allergien* verwechseln. So können Sie zum Beispiel, wenn Ihre Nase juckt und läuft, der Meinung sein, dass Ihre Allergie etwas mit Ihrem Atmungssystem zu tun hat. Oder wenn Sie Hautausschläge bekommen, könnten Sie denken, dass Sie ein Hautproblem haben. Oder falls Sie an Lebensmittelallergien leiden, könnten Sie Ihre Symptome auf ein schwaches Verdauungssystem zurückführen. In Wahrheit haben alle Allergien, ungeachtet dessen, wo und wie sie sich äußern, nur eine Ursache – Ihr Immunsystem. Wenn Sie an einer Allergie leiden, dann haben Sie ein Problem mit Ihrem Immunsystem.

EINE ALLERGIE IST EINE STÖRUNG DES IMMUNSYSTEMS

Wo befindet sich Ihr Immunsystem, und warum ist es allergieanfällig? Ihr Immunsystem ist insofern einzigartig, als es nicht einfach mit einem bestimmten Organ in Verbindung gebracht werden kann, so wie zum Beispiel Ihr Herz mit Ihrem Herz-Kreislauf-System oder Ihr Gehirn mit Ihrem Nervensystem zusammenhängt. Das liegt daran, dass Ihr Immunsystem sich nicht an einer bestimmten Körperstelle befindet – es ist überall im Körper. Ihr Immunsystem ist eine Ansammlung von Milliarden spezialisierter Zellen, die Ihren Körper in verschiedenster Weise schützen. Immunzellen finden sich in der Haut, in der Lunge, in den Augen, den

DAS LEAKY-GUT-SYNDROM

Dieses Syndrom ist eine Erkrankung, bei der die Darmschleimhaut durchlässiger ist als gewöhnlich und zu Allergien führen kann, aber auch zu einer Vielzahl von Problemen, wie zum Beispiel einer mangelhaften Nährstoffaufnahme, Infektionen, Empfindlichkeiten gegenüber chemischen Stoffen sowie Autoimmunerkrankungen. Zu einem Leaky-Gut-Syndrom kommt es, wenn zwischen den Zellen des Darms (der Eingeweide) Lücken entstehen, sodass Bakterien, Toxine, Medikamente und vor allem teilweise verdaute Nahrungspartikel in den Körper eindringen können.

Die Symptome des Leaky-Gut-Syndroms sind vielfältig. Dazu zählen:

- ▶ Magen-Darm-Beschwerden
- ▶ Bauchschmerzen
- ▶ Blähungen
- ▶ Durchfall
- ▶ Gasbildung
- ▶ Verstopfung

Neurologische Probleme:

- ▶ Ängste
- ▶ Gedächtnisschwäche
- ▶ Stimmungsschwankungen
- ▶ Verwirrtheit
- ▶ Atembeschwerden:
- ▶ Asthma
- ▶ Kurzatmigkeit

Allgemeine Probleme:

- ▶ Abgeschlagenheit
- ▶ Gelenkschmerzen, chronische
- ▶ Immunschwäche
- ▶ Blasenentzündungen, wiederholte

Das Leaky-Gut-Syndrom kann viele Ursachen haben. Dazu zählen:

- ▶ Alkohol und Koffein
- ▶ Antibabypille
- ▶ Arzneimittel (das breite Spektrum der Antibiotika)
- ▶ Lebensmittelallergien
- ▶ Nährstoffmangel
- ▶ Nicht-steroidale entzündungshemmende Arzneimittel (NSAIDs)
- ▶ Pilzinfektion
- ▶ Prednison
- ▶ Schwermetalle, giftige
- ▶ Stress
- ▶ Umweltgifte
- ▶ Verdauungsenzymen, Mangel an
- ▶ Salzsäuremangel im Magen
- ▶ Zucker, raffinierter

Eine gesunde Ernährung kann zur Vermeidung des Leaky-Gut-Syndroms beitragen und helfen, dass sich der Darm erholen kann, wenn das Syndrom aufgetreten ist. Darüber hinaus können auch diverse Nahrungsergänzungsmittel die Darmgesundheit verbessern.

Nasenlöchern und in der Schleimhaut der inneren Organe, wie zum Beispiel Ihrem Darm. An allen diesen Stellen können allergische Reaktionen auftreten.

Die Aufgabe des Immunsystems besteht darin, den Körper vor Giften und Pathogenen zu schützen, die eine Krankheit auslösen könnten. Ihre Immunzellen sollen zwischen harmlosen Substanzen und fremden Substanzen unterscheiden, die dem Körper ernsthaft Schaden zufügen können. Im Falle einer Allergie sind Ihre Immunzellen verwirrt.

Sobald Ihre Immunzellen mit einer fremden Substanz, auch als Antigen bezeichnet, in Berührung kommen, wie zum Beispiel einem Bakterium oder Virus, produzieren sie bestimmte Proteine, Antikörper (oder Immunglobuline) genannt, die das Protein markieren, sodass auch die anderen Immunzellen wissen, dass sie es angreifen müssen. Ist ein Antikörper gegen ein bestimmtes Antigen produziert, sind die Immunzellen für immer auf der Hut vor diesem Antigen. Sobald Sie das nächste Mal mit diesem Antigen in Kontakt kommen, greift Ihr Körper dieses sogleich an. Das ist der Grund, warum Sie Windpocken oder Masern, wenn Sie die Krankheiten einmal durchgemacht haben, nicht mehr bekommen, weil Ihr Körper bereit ist, sofort zuzuschlagen, wenn die Viren erneut auftauchen.

Die Antikörper-/Antigen-Reaktion funktioniert sehr gut, wenn es um echte Feinde wie das Windpockenvirus geht, doch wenn Sie allergisch sind, wendet sie sich gegen Sie. Bei einer Allergie produzieren Ihre Immunzellen Antikörper gegen Substanzen, die Ihnen gar nicht schaden. Genau genommen ist es die Reaktion Ihres Körpers auf Substanzen, die Ihnen Schwierigkeiten bereitet, nicht die Substanz selbst. Wenn Sie beispielsweise gegen Pollen allergisch sind, beginnt Ihr Immunsystem jedes Mal, wenn Sie mit Pollen in Berührung kommen, einen bestimmten Antikörper auszuschütten, der IgE genannt wird und bei allen allergischen Reaktionen eine Rolle spielt. IgE stimuliert spezielle Zellen, Mastzellen genannt, zur Ausschüttung von Histamin, einem chemischen Stoff, der für die Verdauung und die Erweiterung der Blutgefäße maßgeblich ist, aber allergische Reaktionen hervorrufen kann, wenn er im Überfluss vorhanden ist. Es ist diese Ausschüttung von Histamin, die für Ihre laufende Nase, Ihre juckenden und tränenden Augen und Ihr allgemeines Gefühl von Unwohlsein verantwortlich ist (Histamin stimuliert auch die Schmerzrezeptoren).

Damit ist die allergische Reaktion aber nicht beendet. Während einer allergischen Reaktion kurbelt Ihr Immunsystem auch die Produktion anderer Zellen an, der Leukotriene, Prostaglandine und anderer Allergie-Mediatoren, die Entzündungen hervorrufen. Die ständige Belastung durch Entzündungen kann gesundes Gewebe und gesunde Organe schädigen und richtet im Fall von Asthma

insbesondere in Ihrer Lunge großen Schaden an. Und was die Sache noch verschlimmert, ist, dass Entzündungen die Bildung schädlicher chemischer Stoffe fördern, freie Radikale genannt, die in Ihrem ganzen Körper weitere Schädigungen hervorrufen können.

Zwar verwenden wir die Begriffe Allergie und Asthma häufig in einem Atemzug, aber es handelt sich um zwei verschiedene Probleme. Asthma kann zwar durch eine Allergie ausgelöst werden, doch es handelt sich um eine chronische Entzündung der Atemwege. Charakteristisch für diese Krankheit sind verschlossene Atemwege. Dazu kommt es, weil die Bronchien entzündet, verengt und mit Schleim verstopft sind.

Während eines Asthmaanfalls können die Atemwege so verengt sein, dass der Betroffene buchstäblich nach Luft ringt. Asthma kann zwar erfolgreich behandelt werden, dennoch kann es lebensbedrohlich sein, und eine medizinische Kontrolle ist immer erforderlich. Eine Asthmaattacke kann, wie bereits erwähnt, durch ein Allergen, wie zum Beispiel Blütenstaub, ausgelöst werden, oder aber durch Sport, kalte Luft oder chemische Stoffe, wie Zigarettenrauch oder Luftverschmutzung, oder aber durch eine allergische Reaktion auf einen Lebensmittelzusatzstoff.

SOLLTEN SIE SICH TESTEN LASSEN?

Jedes Mal, wenn eine Katze in Ihre Nähe kommt, müssen Sie niesen; Ihr Hals kratzt, wenn Sie eine Erdnuss gegessen haben; Ihre Augen fangen jeden Mai zu Beginn der Heuschnupfensaison an zu tränen. Manchmal ist die Frage, ob Sie allergisch sind, leicht zu beantworten, aber manchmal kann es komplizierter sein. Vielleicht haben Sie Symptome, aber kennen die Ursache nicht, insbesondere dann, wenn Sie gegen etwas wie Hausstaubmilben (mikroskopisch kleine Insekten im Hausstaub) und Schimmel allergisch sind, was ganzjährig Reaktionen hervorrufen kann.

Falls Sie allergische Symptome feststellen, sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker darüber sprechen. Ihr Hausarzt überweist Sie möglicherweise an einen Allergologen, einen Facharzt für die Behandlung von Allergien. Wenn Sie diesen Weg einschlagen, empfehlen wir Ihnen, einen Arzt aufzusuchen, der ernährungsorientiert und bereit ist, auch andere Behandlungsmethoden als nur Medikamente in Ihre Therapie zu integrieren. Manche Patienten entscheiden sich dazu, sich von einem naturheilkundlichen Arzt behandeln zu lassen, der sowohl eine schulmedizinische als auch eine naturheilkundliche Ausbildung absolviert hat. Manche von Ihnen haben vielleicht das Glück, einen Komplemen-

tärmediziner aufsuchen zu können, einen Arzt, der sowohl schulmedizinische als auch alternative Therapien einsetzt.

Vielleicht finden Sie und Ihr Arzt durch eine gute Anamnese bereits die Ursache des Problems. Falls sich Ihre Symptome zum Beispiel nach einem mit Gartenarbeit verbrachten Nachmittag verschlimmern, ist naheliegend, an eine Pollenallergie zu denken. Verschlimmern sich Ihre Symptome dagegen im Winter, ist das ein deutlicher Hinweis, dass Sie womöglich an einer Hausstaub- und Schimmelallergie leiden.

Je nach Schwere der Symptome werden Sie eventuell die genaue Ursache identifizieren müssen, damit Sie das Problem behandeln können. Falls Sie einfach nur allgemeine Allergiemedikamente einnehmen (wie zum Beispiel ein Antihistaminikum oder ein abschwellendes Mittel), ist es weniger wichtig, das genaue Allergen zu kennen, doch wenn Sie eine Immuntherapie machen (Anti-allergiespritzen), dann muss Ihr Arzt das jeweilige Antigen kennen.

Manche Allergien, insbesondere Lebensmittelallergien, können lebensbedrohlich sein. Deshalb müssen Sie, wenn Sie an einer möglicherweise schweren Lebensmittelallergie leiden – falls Sie beispielsweise auf Erdnüsse oder Milchprodukte allergisch reagieren –, große Anstrengungen unternehmen, um diese Nahrungsmittel zu vermeiden. Möglicherweise dürfen Sie sich nicht einmal mit Menschen, die diese Nahrungsmittel essen, im gleichen Raum aufhalten! Aber bevor Sie Ihr ganzes Leben auf den Kopf stellen, um sich der Allergie anzupassen, sollten Sie definitiv wissen, dass dies auch zwingend notwendig ist.

Ein Allergietest kann konkrete Antworten liefern. Es gibt zwei Arten von Allergietests, die in einer Arztpraxis durchgeführt werden – der Hauttest und der Bluttest. Ein drittes Testverfahren – der Lebensmittel-Ausschlusstest – kann in manchen Fällen zu Hause vorgenommen werden.

DER HAUTTEST

Die meisten Allergologen verwenden einen einfachen Hauttest, um zu bestimmen, ob Sie allergisch sind. Ein verdünntes Extrakt des Allergens (Pollen, Hausstaubmilben, Schimmel oder Lebensmittel) wird entweder durch einen winzigen Schnitt in Ihre Haut aufgetragen (Prick-Test) oder in die oberste Hautschicht injiziert (Intrakutantest), gewöhnlich am Rücken oder Arm. Falls Sie gegen die Substanz allergisch sind, wird die Stelle, die mit dem Allergen in Kontakt gekommen ist, gerötet und gereizt, schwillt an oder es bilden sich Quaddeln. Die Reizung ist ein Hinweis darauf, dass Ihr Körper IgE-Antikörper gegen das Antigen gebildet hat, aber es bedeutet nicht notwendigerweise, dass diese bestimmte Substanz der Auslöser für Ihr Problem ist. Der Nachteil des Hauttests besteht darin, dass Sie, wenn Sie

gegen eine Substanz hochallergisch sind, in seltenen Fällen einen anaphylaktischen Schock erleiden und sogar sterben könnten, sobald Sie auch nur mit einer winzigen Menge dieser Substanz in Berührung kommen. Dies trifft insbesondere auf Lebensmittelallergien zu. Es kommt zwar selten vor, aber das Risiko besteht. Darüber hinaus können die Testergebnisse auch ungenau sein, wenn Sie zu Ekzemen und Hautausschlägen neigen, weil Ihre Haut dann ohnehin schon gereizt ist.

DER BLUTTEST

Eine weitere Möglichkeit ist der Bluttest (Radio-Allergo-Sorbent-Test, bzw. RAST). Dem Patienten wird eine Blutprobe entnommen und auf IgE-Antikörper gegen das bestimmte Antigen getestet. Dieser Test ist nicht so exakt wie der Hauttest, aber er ist risikofrei, weil der Patient nicht mit dem Antigen in Berührung kommt. Bluttests können außerdem den Hinweis auf eine Lebensmittelunverträglichkeit liefern.

Nicht jeder muss sich einem Allergietest unterziehen. Wenn Ihre Symptome schwach beziehungsweise gleichbleibend sind und Sie sich recht sicher sind, wodurch sie hervorgerufen werden, können Sie selbst mit einem Desensibilisierungsprogramm beginnen, das heißt, allergische Reaktionen verhindern und Schritte unternehmen, um Ihre Wohnung oder Ihren Arbeitsplatz allergikergerecht zu machen. Haben Sie jedoch schwere und chronische Symptome und wissen nicht mit Sicherheit, wodurch diese verursacht werden, dann halten wir es für eine gute Idee, einen Allergietest durchführen zu lassen. Doch wir empfehlen Ihnen, einen ernährungsorientierten Arzt aufzusuchen, der bereit ist, alle Behandlungsoptionen auszuprobieren, und der Ihnen nicht nur ein Rezept ausschreibt und Sie damit wegschickt.

DER LEBENSMITTEL-AUSSCHLUSSTEST

Die dritte Art des Allergietests – der Ausschlusstest – kann in den meisten Fällen zu Hause durchgeführt werden. Falls Sie vermuten, dass ein bestimmtes Nahrungsmittel Ihr Problem verursacht, streichen Sie es ein paar Tage lang von Ihrem Speiseplan und verzehren es dann wieder, um zu sehen, ob die Symptome erneut auftreten. Gehen Sie vorsichtig vor!

Wichtig: Dieser Test eignet sich aufgrund der Gefahr eines anaphylaktischen Schocks nicht für Menschen mit schweren Allergien.

In manchen Fällen kann dieser Test auch im Krankenhaus durchgeführt werden, wenn der Patient eventuell sofort behandelt werden muss (siehe Kapitel 2, Seite 28ff., „Symptome von Lebensmittelallergien“).

WAS EINE ALLERGIE NICHT IST

Über Allergien kursiert ein weiteres Missverständnis, das korrigiert werden muss: Eine Allergie ist keine Unverträglichkeit. Millionen Menschen vertragen zum Beispiel keine Milchprodukte, weil ihnen ein Enzym fehlt, um diese richtig verdauen zu können. Dieser Zustand wird als Laktoseintoleranz bezeichnet. Millionen andere können kein Getreide essen, weil sie ein in den meisten Getreidesorten enthaltenes Protein, Gluten genannt, nicht verdauen können – dieser Zustand heißt Glutenintoleranz. Die Symptome können zwar ähnlich sein, doch bei keinem dieser Probleme handelt es sich wirklich um eine Allergie. In Wahrheit ist eine Allergie eine sehr spezifische Immunreaktion, die mit der Bildung von IgE-Antikörpern einhergeht.

VERSCHIEDENE ALLERGIEN

Die meisten Allergien sind zwar nicht lebensbedrohlich, aber auch kein banales Problem. Die häufigsten Allergene sind:

- ▶ Arzneimittel, frei verkäufliche
- ▶ Arzneimittel, rezeptpflichtige
- ▶ Baumnüsse
- ▶ Blütenpollen
- ▶ Eier
- ▶ Erdnüsse
- ▶ Fisch und Meeresfrüchte
- ▶ Giftefeu
- ▶ Hausstaubmilben
- ▶ Milch
- ▶ Soja
- ▶ Tierhaare/-schuppen
- ▶ Weizen

Allergien können vor allem dazu führen, dass die Betroffenen sich elend fühlen. Tatsächlich sind allergische Symptome in den Vereinigten Staaten für mehr als 3,8 Millionen versäumte Arbeits- und Schultage jährlich verantwortlich. Und Allergien verursachen hohe wirtschaftliche Kosten. Wir geben jährlich mehr als 4,5 Milliarden Dollar für Arztbesuche und Medikamente aus. Darüber hinaus können Allergien unsere Gesundheit möglicherweise durch Prozesse gefährden, die noch nicht ganz erforscht sind. So legen zum Beispiel einige Studien den Schluss nahe, dass unerkannte Lebensmittelallergien mit zahlreichen Krankheiten in Verbindung stehen könnten, wie zum Beispiel mit der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD, chronische Bronchitis und Lungenemphysem), mit der rheumatoiden Arthritis (einer Autoimmunerkrankung, bei der die Immunzellen die Gelenke angreifen), mit der Aufmerksamkeits-Defizit-Störung (ADHS) bei Kindern und sogar mit Migräne.

Erstaunlicherweise könnten sogar auch Ihre Gedanken und Taten von allergischen Reaktionen gesteuert werden. Die Wissenschaft hat begonnen, einen Zusammenhang zwischen Allergien und einer Reihe von mentalen und emotionalen Symptomen herzustellen. Zu diesen Symptomen zählen:

- ▶ Angstzustände
- ▶ Aufmerksamkeits-Defizit-Störung (ADHS)
- ▶ Depression
- ▶ Desorientiertheit
- ▶ Epilepsie
- ▶ Gedächtnisverlust
- ▶ Gefühlsausbrüche
- ▶ Legasthenie
- ▶ Lethargie
- ▶ Panikattacken
- ▶ Paranoia
- ▶ Reizbarkeit
- ▶ Stimmungsschwankungen
- ▶ Unruhe
- ▶ Verwirrtheit
- ▶ Weinerlichkeit
- ▶ Zwangsverhalten

Allergische Rhinitis, der medizinische Begriff für die verstopfte und juckende Nase, die durch Heuschnupfen hervorgerufen wird, ist eine der Hauptursachen der wiederkehrenden Sinusitis beziehungsweise Nasennebenhöhleninfektion, einer Entzündung der Sinusmembranen, an der Millionen Menschen leiden und die gewöhnlich zu einer Operation führt, die das Problem allerdings häufig nicht behebt. Wir erzählen Ihnen dies nicht etwa, um Ihnen Angst einzujagen, sondern um Ihnen klarzumachen, warum es wichtig ist, Ihre Allergien unter Kontrolle zu bringen.

WARUM NEHMEN ALLERGIEN DERART ZU?

Zwar steht zweifelsfrei fest, dass die Fälle von Allergien dramatisch zunehmen, dennoch bleiben Allergien weiter ein medizinisches Rätsel. Niemand weiß, warum manche Menschen Allergien entwickeln und andere nicht.

DIE GENE

Selbstverständlich spielen die Gene eine Rolle. Manche Allergien, insbesondere Lebensmittelallergien, scheinen in manchen Familien gehäuft aufzutreten. Falls eines Ihrer Elternteile allergisch ist, liegt die Wahrscheinlichkeit, dass auch Sie eine Allergie – aber nicht notwendigerweise die gleiche – entwickeln, bei 20 bis 50 Prozent. Sind beide Elternteile allergisch, liegt die Wahrscheinlichkeit, dass auch Sie gegen irgendetwas allergisch sein werden, bei 75 Prozent.

IST ES EINE ERKÄLTUNG, DIE GRIPPE ODER EINE ALLERGIE?

Das wird sich mit der Zeit herausstellen! Zu Beginn kann es sehr schwierig sein zu sagen, ob es sich um eine Erkältung oder eine Allergie handelt. Beide Krankheiten beginnen zwar mit einer juckenden Schnupfennase und Kratzen im Hals, aber der weitere Verlauf ist unterschiedlich. Hier finden Sie Anhaltspunkte, um die Erkrankungen auseinanderhalten zu können.

Tabelle: Haben Sie eine Erkältung, die Grippe oder eine Allergie?

Symptome	Erkältung	Grippe	Allergie
Dauer	3 bis 14 Tage	mehrere Tage bis Wochen	Wochen
Durchfall		gelegentlich	
Erbrechen		manchmal	
Erschöpfung		stark	
Fieber	selten	38 bis 39 Grad	
Halsschmerzen	gewöhnlich	manchmal	manchmal
Husten	leicht bis moderat	häufig	gelegentlich
Juckende Augen	selten	selten	häufig
Kopfschmerzen	manchmal	häufig	manchmal
Laufende Nase	häufig	häufig	häufig
Müdigkeit	gelegentlich	2 bis 3 Wochen lang	gelegentlich
Niesen	gelegentlich	manchmal	gewöhnlich
Schmerzen	gering	häufig und stark	
Verstopfte Nase	gewöhnlich	manchmal	gewöhnlich

Schauen Sie sich Ihre Taschentücher an! Falls Sie an einer Allergie leiden, ist das Nasensekret flüssig und klar. Haben Sie eine Erkältung, ist das Nasensekret zähflüssig und kann gelb bis grünlich sein, was auf eine Infektion hinweist.

Doch die genetische Veranlagung allein kann die rasante und beispiellose Zunahme der Allergien im Laufe der vergangenen hundert Jahre nicht erklären. Unsere Gene haben sich nicht verändert, aber unsere Allergiefähigkeit ist eindeutig angestiegen.

Die Wissenschaftler machen alles Mögliche für die Allergieepidemie verantwortlich, von veränderten Wetterbedingungen aufgrund der Erderwärmung, die die Belastung durch Pollen und Luftverschmutzung erhöhen, was das Atemsystem schwächt, bis hin zur Belastung durch chemische Zusatzstoffe in der Nahrung, die das Immunsystem vor große Herausforderungen stellen. Die eigentliche Ursache für die Zunahme der Allergien ist wahrscheinlich eine Kombination aus mehreren Faktoren.

WANN IST ES EINE ERKÄLTUNG?

Eine richtige Erkältung dauert in der Regel sieben bis zehn Tage, und die Symptome lassen etwa ab dem fünften Tag nach. Eine Allergie kann man für immer haben, ohne dass eine Verbesserung der Symptome festzustellen ist. Wenn Sie leichtes Fieber haben, dann handelt es sich wahrscheinlich um eine Erkältung.

Falls Sie allem Anschein nach jedes Jahr etwa zur gleichen Zeit eine Erkältung bekommen, könnte dies ein Anzeichen für eine saisonale Allergie sein. Sollten Sie an einer saisonalen Allergie leiden, verschlimmern sich die Symptome, sobald Sie sich im Freien aufhalten oder das Fenster öffnen. Und selbst wenn gerade nicht Heuschnupfenzeit ist, könnte es sich um eine allergische Reaktion auf ein Allergen im Haus handeln, wie zum Beispiel Staub, Schimmel oder ein Haustier.

Lassen die Symptome nach zwei Wochen noch immer nicht nach und fühlen Sie sich elend, dann sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, egal, ob Sie an einer Allergie oder einer Erkältung leiden. (Sollten Sie sich plötzlich sehr krank fühlen oder hohes Fieber bekommen, dann rufen Sie Ihren Arzt natürlich sofort an.)

Ein Allergietest wird Aufschluss geben, ob Sie an einer Allergie leiden und wogegen Sie allergisch sind (siehe Seite 15ff., „Sollten Sie sich testen lassen?“).

BELASTUNG DURCH CHEMIKALIEN

Der gestiegene Kontakt mit chemischen Stoffen steht auf unserer Liste der möglichen Schuldigen ganz oben. Die Menge der in die Umwelt freigesetzten neuen chemischen Stoffe übersteigt unsere Vorstellungskraft. Laut Aussage der US-Umweltschutzbehörde wurden in nur einem Jahr (2015) in den USA knapp 2 Milliarden Kilogramm giftiger Chemikalien, einschließlich 33 Millionen Kilogramm nachgewiesener Karzinogene, in die Umwelt freigesetzt. Was geschieht, wenn diese Chemikalien in unseren Körper eindringen? Der Körper besitzt ein ausgeklügeltes System zur Entgiftung gefährlicher chemischer Stoffe, aber der Körper kann überfordert wer-

SIND WIR ZU SAUBER?

Diese Theorie wird als Hygiene-Hypothese bezeichnet. Manche Wissenschaftler sind der Meinung, dass der exponentielle Anstieg der Allergiehäufigkeit im vergangenen Jahrhundert zum Teil auf unseren Sauberkeitsfimmel zurückzuführen ist! Und zwar aus folgendem Grund: Vor Beginn des 20. Jahrhunderts, als die meisten Menschen auf Bauernhöfen beziehungsweise in ländlichen Gemeinden lebten, pflegten Kleinkinder auf Lehmböden oder in Höfen herumzukrabbeln, auf denen es vor Mikroorganismen nur so wimmelte. Im Gegensatz dazu sind die heutigen Kinderzimmer antiseptisch und blitzblank geschrubbt. Zwar würde allein der Gedanke, dass Babys Schmutz essen, die meisten Eltern heute in helle Aufregung versetzen, aber Tatsache ist, dass viele Forscher die Meinung vertreten, Schmutz enthalte nützliche Bakterien, die mit dem Immunsystem zusammenwirken sollen. Darüber hinaus brachte der frühe und regelmäßige Kontakt sowohl mit nützlichen als auch schädlichen Bakterien den Immunsystemen der Kinder bei, zwischen Freund und Feind zu unterscheiden. Weil die Immunsysteme der Kinder diese wertvollen Lektionen heute nicht mehr aus erster Hand lernen können, sind sie nicht mehr in der Lage, zwischen Gut und Böse zu unterscheiden, und werden allergieanfällig. Damit wollen wir nicht etwa vorschlagen, dass Sie Babys mit Schmutz füttern – es gibt saubere Möglichkeiten, unseren Körpern nützliche Bakterien zuzuführen (siehe „Probiotika“ auf Seite 228ff.).

Wir verschlimmern dieses Problem, indem wir kleinen Kindern Antibiotika verabreichen, vor allem wenn sie diese nicht wirklich benötigen. Antibiotika töten nicht nur sowohl nützliche als auch schädliche Bakterien ab, sondern beeinträchtigen die normale Immunfunktion, wenn sie zu häufig eingenommen werden.

den, was negative Auswirkungen auf sämtliche Organe und auch auf das Immunsystem zur Folge haben muss. Tatsächlich vermuten manche Wissenschaftler, dass die ständige Giftbelastung das Immunsystem zur Übersteuerung veranlassen kann, wodurch allergische Reaktionen und Autoimmunerkrankungen ausgelöst werden.

VERBESSERTE HYGIENE UND IMPFHÄUFIGKEIT

Darüber hinaus vermuten viele Forscher aufgrund der Tatsache, dass eine unverhältnismäßig große Zahl wohlhabender Menschen an Allergien leiden, dass die

Manche Kritiker der modernen Medizin behaupten, auch Impfungen im Kindesalter gegen Krankheiten, wie zum Beispiel Masern, Mumps, Keuchhusten und Windpocken, seien für den Anstieg der Allergien verantwortlich. Sie erklären, dass wir durch die Impfung der Kinder ihrem Immunsystem die Erfahrung vorenthalten, Krankheiten zu bekämpfen, und damit „gelangweilte“ Immunzellen schaffen, die dann später harmlose Substanzen angreifen. Darüber hinaus würden Impfungen spezielle, für Allergien verantwortliche Immunzellen überstimulieren. Dies ist unter Wissenschaftlern ein hitzig diskutiertes Thema, aber Tatsache ist, dass vor der Impf-Ära der Tod aufgrund von Kinderkrankheiten an der Tagesordnung war. Heutzutage sterben nur wenige Babys oder Kleinkinder. Falls die Verhinderung von grausamen Krankheiten, wie zum Beispiel der Kinderlähmung, in späteren Jahren mit Heuschnupfen erkaufte wird, sei's drum!

Besorgte Eltern können ihre Kinder vor zu vielen modernen Eingriffen schützen, indem sie ihnen nur dann Antibiotika geben, wenn es absolut notwendig ist, und indem sie im häuslichen Bereich nicht ständig antibakterielle Reinigungsprodukte verwenden. Diese Produkte sind eigentlich für den Gebrauch in Krankenhäusern gedacht, um die dort Arbeitenden vor schweren Infektionen, wie zum Beispiel Staphylokokken, zu schützen, nicht für die alltägliche Nutzung. Der übermäßige Einsatz dieser Produkte kann auf lange Sicht eine schädliche Wirkung auf die Immunfunktion haben und zu Problemen wie Allergien und Autoimmunerkrankungen beitragen. Außerdem werden diese Produkte uns nicht vor Infektionskrankheiten schützen. Ironischerweise ist die Gefahr, sich eine Antibiotika-resistente Infektion einzufangen, die lebensbedrohlich sein kann, umso größer, je mehr wir diese Produkte nutzen.

gleichen Maßnahmen, die zur dramatischen Verlängerung der Lebenserwartung geführt haben, wie zum Beispiel die verbesserte Hygiene und die Impfungen im Kindesalter, die normalen Immunfunktionen unbeabsichtigt gestört haben, so dass die Immunzellen auf normalerweise harmlose Substanzen überreagieren (siehe Kasten auf Seite 22f.).

ANTIBIOTIKA

Die Überbelastung durch Antibiotika ist ein weiterer möglicher Allergieauslöser. Werden Antibiotika zu häufig eingesetzt, können sie die Immunfunktion beeinträchtigen, indem sie die Fähigkeit der Immunzellen, miteinander zu kommunizieren, stören. Und dies kann zu der Art von Verwirrung führen, die die Zellen veranlasst, harmlose Substanzen anzugreifen. Außerdem töten Antibiotika nicht nur schädliche Keime ab, sondern auch nützliche Bakterien, die den Darm besiedeln und die normale Immunfunktion gewährleisten. Mit zahlreichen Studien wurde nachgewiesen, dass Menschen mit einer Autoimmunerkrankung (bei der das Immunsystem fälschlicherweise das Körpergewebe angreift) in der Regel einen niedrigen Spiegel nützlicher Darmbakterien aufweisen.

ALLERGIEBEHANDLUNGEN

Die Allergieepidemie hat eine Multi-Milliarden-Dollar-Industrie hervorgebracht, die Medikamente, Ergänzungsmittel und andere hochmoderne Produkte zur Kontrolle von Allergiesymptomen bereitstellt. Die Standardbehandlungen von Allergien – Spritzen, Antihistaminika und Nasensprays – wirken zwar, aber nur bis zu einem bestimmten Punkt. Und jeder an einer Allergie Leidende weiß, dass diese Behandlungen mit Nachteilen verbunden sind.

ANTIHISTAMINIKA

Zunächst können viele häufig eingesetzte Antihistaminika unangenehme Nebenwirkungen haben und zum Beispiel zu einem trockenen Mund und Herzrasen führen, weshalb sie für Menschen mit Herzerkrankung, Bluthochdruck oder Diabetes nicht geeignet sein können. Das Hauptproblem bei Antihistaminika ist jedoch, dass sie die Nutzer schläfrig und weniger wachsam machen.

Tatsächlich wurde mithilfe einer Studie, die in den *Annals of Internal Medicine* veröffentlicht wurde, festgestellt, dass eines der in den USA gebräuchlichen frei verkäuflichen Antihistaminika, Benadryl (siehe Anmerkung 1, Seite 300), die Fähigkeit von Autofahrern, ein Fahrzeug zu steuern, so stark beeinträchtigte, dass die Fahrer sich ebenso gut betrunken hinter das Steuer hätten setzen können. Zwar führt die neueste Generation von Allergiemedikamenten, wie zum Beispiel Clarinex® und Telfast®, wahrscheinlich weniger zu Schläfrigkeit, aber sie sind teuer, werden in den Vereinigten Staaten von vielen Krankenkassen nicht erstattet und sind ihrerseits möglicherweise mit Nebenwirkungen verbunden – wie zum Beispiel Schwindelgefühle und Schlafstörungen.

DESENSIBILISIERUNG

Anti-Allergiespritzen beziehungsweise Immuntherapien sind bei vielen Betroffenen wirksam, aber nicht bei allen. Spritzen werden vorwiegend gegen Umweltallergien, wie zum Beispiel Pollen, eingesetzt. Bei jeder Behandlung wird eine winzige Menge des Allergens unter die Haut gespritzt – nicht genug, um eine allergische Reaktion auszulösen, aber genug, um das Immunsystem zu warnen, dass der Körper mit einer neuen Substanz konfrontiert wird. Im Laufe der Zeit sollte der Körper gegen das Allergen desensibilisiert sein, sodass er nicht mehr darauf reagiert und es angreift. Doch Anti-Allergiespritzen sind mit

IST LACHEN DIE BESTE MEDIZIN?

Spielen Ihre Allergien verrückt? Laut einem japanischen Forscher könnte ein Arzt seinen Allergiepateinten durchaus eine Dosis Lachen verschreiben! Ein Allergologe aus Kyoto untersuchte sechszwanzig Patienten mit atopischer Dermatitis beziehungsweise Hautausschlägen, die von Allergenen wie Haustieren, Staub und Pollen ausgelöst wurden. Nachdem die Patienten sich das Video von *Moderne Zeiten* angeschaut hatten, dem urkomischen Film mit Charlie Chaplin in der Hauptrolle, zeigten sie bei einem Standard-Hauttest signifikant geringere allergische Reaktionen als vor der Filmvorführung. Warum? Der Forscher vermutet, dass Lachen Stress hervorragend abbaut, und es ist bekannt, dass Stress die normale Immunfunktion beeinträchtigen kann. Es handelt sich also um eine Behandlungsmethode, die absolut sicher ist und mit keinerlei Nebenwirkungen verbunden ist. Probieren Sie aus, ob sie bei Ihnen funktioniert!

Nachteilen verbunden. Sie sind teuer und unbequem, weil sie von einem Arzt verabreicht werden müssen, und es kann mehrere Jahre dauern, bis die volle Wirkung erreicht ist.

NASENSPRAYS

Asthma und schwere Allergien werden häufig mit Steroiden behandelt, die in Form von Inhalatoren oder Nasensprays verabreicht werden. Bei ganz schweren Fällen wird manchmal die orale Einnahme verordnet. Zwar lindern sie die Symptome, zumindest vorübergehend, doch die langfristige Nutzung von Steroiden kann besonders gravierende Nebenwirkungen haben, einschließlich einer geschwächten Immunfunktion, die die Infektanfälligkeit erhöht und zu Knochen-schwund oder sogar zu Gedächtnisverlust führen kann.

Das Problem bei all diesen herkömmlichen Therapien besteht darin, dass sie lediglich die Symptome behandeln, nicht aber das zugrunde liegende Problem, das die Allergie auslöst. Der naturheilkundliche Ansatz bei der Behandlung von Allergien und Asthma ist anders und unserer Erfahrung nach langfristig sehr wirksam. Wir erkennen zwar an, dass es wichtig ist, die Symptome unter Kontrolle zu halten, dennoch sind wir der Meinung, dass es von gleicher Bedeutung ist, im Körper Verhältnisse zu schaffen, die ihn allergieresistent machen. Damit meinen wir, dass unser Ziel darin besteht, die Symptome zu lindern und den Kontakt mit Giften, die die Immunfunktion schwächen, zu reduzieren und zugleich das Immunsystem zu stärken, damit die Wahrscheinlichkeit geringer wird, dass es sich einer Allergie geschlagen geben muss.

Wir wollen damit nicht etwa sagen, dass Sie Ihre Medikamente wegwerfen sollten, keineswegs! Aber wir hoffen, dass Sie diese im Laufe der Zeit immer seltener einnehmen müssen, und dass Sie Ihre Symptome schließlich mit einfachen naturheilkundlichen Therapien in den Griff bekommen können, die keine Nebenwirkungen haben und tatsächlich häufig neben der Allergiekontrolle viele Vorzüge mit sich bringen. Eine ausführlichere Beschreibung der pharmazeutischen Mittel, die zur Behandlung von Allergien und Asthma eingesetzt werden, finden Sie in Kapitel 12.

DIE ALTERNATIVEN

Immer mehr Allergiker lehnen die Vorstellung ab, dass sie starke Medikamente einnehmen müssen, um ihre Symptome unter Kontrolle zu halten, und wenden

sich alternativen Methoden zu, um ihre Symptome zu behandeln und vor allem, um diese zu *verhindern*. Sie geben viele Millionen Dollar für antiallergische Ergänzungsmittel aus, auch für pflanzliche Heilmittel, wie zum Beispiel Quercetin, Brennesseln und MSM (Methyl-Sulfonyl-Methan). Diese Ergänzungsmittel haben nicht die gleichen gravierenden Nebenwirkungen wie herkömmliche Medikamente, sind aber erstaunlich wirksam. In Kapitel 11, Seite 173ff., finden Sie eine Liste der 60 wirksamsten Ergänzungsmittel gegen Allergien und Asthma sowie Informationen, wie sie am besten anzuwenden sind.

Allergiker investieren auch viel Geld in Haushaltsprodukte, wie zum Beispiel Hightech-Staubsauger, Luftreiniger, allergikerfreundliche Waschmittel und Bettzeug, um ihre Wohnung, ihren Arbeitsplatz und sogar ihre Autos „allergikergerecht“ zu machen!

Sie setzen auf nicht pharmazeutische Behandlungsmethoden, wie zum Beispiel Akupunktur, Hypnose, Homöopathie und andere Formen alternativer Therapien. Leider ist es für die meisten Betroffenen reine Glückssache, ob sie die richtige alternative Allergiebehandlung finden. Es liegen nur wenige gesicherte Informationen darüber vor, welche dieser Produkte und Behandlungen tatsächlich wirksam und welche reine Geldverschwendung sind. Außerdem wissen die Menschen nicht wirklich, wie diese Produkte effektiv einzusetzen sind.

ZUSAMMENFASSUNG

Wie jeder Allergiker weiß, kann eine Allergie beträchtliche Auswirkungen auf den Lebensstil haben. Sie kann Ihre Aktivitäten im Freien einschränken, Sie davon abhalten, auswärts essen zu gehen, und Sie sogar zögern lassen, Freunde und Verwandte zu besuchen. In manchen Fällen kann sie sogar Ihre Berufswahl einschränken. Wir haben dieses Buch geschrieben, um Allergikern zu helfen, ihr Leben so genussvoll und unbeeinträchtigt und dabei so medikamentenfrei wie nur möglich führen zu können.

In diesem Buch finden Sie Antworten auf Ihre Fragen im Hinblick auf Allergieprodukte und alternative Heilmittel. Sie werden die besten Methoden zur Kontrolle Ihrer Innenraumallergien, Umweltallergien, Lebensmittelallergien und Hautallergien kennenlernen. Unser Ziel ist, Ihnen die gesicherten, aktuellen und wissenschaftlich fundierten Informationen an die Hand zu geben, die Sie benötigen, um Ihre Allergiesymptome selbst erfolgreich behandeln oder die ärztliche Behandlung optimieren zu können.

KAPITEL 2 – LEBENSMITTELALLERGIE UND -UNVERTRÄGLICHKEIT

Leiden Sie an einer Lebensmittelallergie? Wie die meisten Menschen werden auch Sie zweifellos eine Reihe von Nahrungsmitteln kennen, die Ihnen nicht bekommen und die Sie vermuten lassen, dass Sie dagegen allergisch sein könnten. Zwar sind viele Menschen der Meinung, dass sie an einer Lebensmittelallergie leiden, doch eine echte Lebensmittelallergie kommt relativ selten vor. Bis zu 15 Millionen US-Amerikaner denken, sie hätten eine Lebensmittelallergie, aber tatsächlich ist das lediglich bei drei bis vier Prozent der US-Bevölkerung der Fall.

WAS IST EINE ECHETE LEBENSMITTELALLERGIE?

Ähnlich wie Pollen- oder Hausstauballergien sind Lebensmittelallergien das Ergebnis einer unangemessenen Reaktion des Immunsystems. Wenn Sie mit dem betreffenden Lebensmittel in Berührung kommen, produziert Ihr Immunsystem den Allergie-Antikörper IgE, der wiederum die Ausschüttung von Histamin durch die Mastzellen stimuliert. Im Gegensatz zu Umweltallergien, bei denen das Allergen über die Nase oder durch Hautkontakt aufgenommen wird, können Lebensmittelallergien noch gravierender sein, weil das Nahrungsmittel dadurch, dass es verdaut wird, jede Stelle Ihres Körpers erreicht.

SYMPTOME

Die Symptome einer Lebensmittelallergie können sich von Mensch zu Mensch unterscheiden, je nach Schwere der Allergie. Die Symptome können sehr schwach sein – ein leichtes Kratzen im Hals, ein paar Mal Niesen, schon ist es vorbei – oder sehr schwer ausfallen und bis hin zum anaphylaktischen Schock reichen. Manchmal tritt die Allergie sofort auf und verursacht schon in dem Augenblick, in dem Sie das betreffende Nahrungsmittel verzehren, ein Jucken im Mund oder Hals. Manchmal zeigen sich die Symptome erst später.

Weil das Nahrungsmittel verdaut wird, kommen andere Körperstellen mit dem Allergen in Kontakt, das dort neue Symptome auslöst, wie zum Beispiel Erbrechen, Durchfall oder Magenschmerzen. Da das abgebaute Nahrungsmittel vom Körper durch den Blutkreislauf absorbiert wird, kann das Allergen in schweren Fällen zu einem plötzlichen Absinken des Blutdrucks führen. Erreicht das Allergen die Lunge, kann es Atemwegsbeschwerden hervorrufen, wie zum Beispiel Niesen und Keuchen – oder sogar einen Asthmaanfall auslösen. Wenn das Allergen schließlich im ganzen Körper zirkuliert und die Haut erreicht, kann der Allergiker mit Nesselausschlägen oder einem Ekzem reagieren. In der Regel lassen die Symptome nach wenigen Minuten (oder Stunden) nach, und in den meisten Fällen geht es Ihnen dann wieder gut. Bei stark allergischen Menschen ist das jedoch nicht der Fall. Sie können sehr schwer erkranken und in seltenen Fällen aufgrund des Kontakts mit dem Allergen sogar sterben.

Die Menge des allergenen Lebensmittels, die notwendig ist, um eine Reaktion auszulösen, variiert von Mensch zu Mensch. Auch die Schwere der Symptome reicht von schwach bis lebensbedrohlich. Doch im Allgemeinen führt eine Lebensmittelallergie zu einem oder mehreren der folgenden körperlichen Anzeichen:

- ▶ Abgeschlagenheit
- ▶ Anämie
- ▶ Anaphylaxie
- ▶ Atembeschwerden
- ▶ Augen, gerötete
- ▶ Augen, juckende und tränende
- ▶ Augenringe, dunkle
- ▶ Blutdruck, niedriger
- ▶ Brustschmerzen
- ▶ Durchfall
- ▶ Ekzeme
- ▶ Falten unter den Augen
- ▶ Flüssigkeitseinlagerung
- ▶ Gasbildung
- ▶ Hautausschläge
- ▶ Haut, juckende
- ▶ Heiserkeit
- ▶ Herzasen
- ▶ Husten, anhaltender
- ▶ Juckreiz, analer
- ▶ Kopfschmerzen
- ▶ Lebensmittelgelüste
- ▶ Magenkrämpfe
- ▶ Mundgeschwüre
- ▶ Mundwinkel, Einrisse
- ▶ Muskelschmerzen
- ▶ Nesselsucht
- ▶ Ohrengeräusche (Tinnitus)
- ▶ Rückenschmerzen
- ▶ Schniefen und Niesen
- ▶ Schwindelgefühle
- ▶ Sodbrennen
- ▶ Spannungskopfschmerzen
- ▶ Übelkeit
- ▶ Unterleibsschmerzen
- ▶ verstopfte Nase
- ▶ Wasserlassen, häufiges
- ▶ Zittern

KREUZKONTAMINATION

Bei schweren Allergien brauchen Sie das betreffende Nahrungsmittel nicht einmal zu sich zu nehmen, um eine allergische Reaktion auszulösen. Schon der Verzehr eines Nahrungsmittels, das im selben Topf gekocht wurde wie eine Speise, die Ihr Allergen enthielt, oder das in derselben Lebensmittelfabrik verarbeitet wurde wie ein Produkt mit Ihrem Allergen (oder das auf einem Schneidebrett mit Ihrem Allergen in Berührung gekommen ist), könnte bei Ihnen eine allergische Reaktion auslösen. Dies wird als Kreuzkontamination bezeichnet. Selbst das Einatmen von Dämpfen eines Allergens kann bei sehr allergischen Menschen Probleme verursachen. Wir sind der Meinung, dass eine schwere Lebensmittelallergie als eine potenziell lebensbedrohliche Erkrankung behandelt werden sollte.

Falls Sie an einer schweren Lebensmittelallergie leiden, sollten Sie sich von einem sachkundigen Arzt behandeln lassen. Vielleicht müssen Sie ständig eine Allergie-Notausrüstung (eine Epinephrin-Spritze) bei sich haben, um sich im Notfall selbst behandeln zu können. Außerdem ist es wichtig, dass Sie sich über Lebensmittelallergien gründlich informieren und sich kundig machen, wie Sie Ihrem Allergen aus dem Weg gehen können.

LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEIT

Zahllose Menschen leiden an einer anderen Krankheit, die als Lebensmittelunverträglichkeit oder -empfindlichkeit bezeichnet wird. Die Symptome sind nicht so leicht zu identifizieren, weil sie verzögert oder verdeckt auftreten können. Dieser Zustand kann viele Jahre anhalten, ohne diagnostiziert zu werden. Wenn diese Menschen ein bestimmtes Nahrungsmittel zu sich nehmen, können sie viele der gleichen Symptome entwickeln, die für eine allergische Reaktion charakteristisch sind, aber nicht die IgE-Histaminausschüttung stimulieren. Doch eine Lebensmittelunverträglichkeit kann ebenso ernst sein wie eine Allergie und sogar eine Art anaphylaktischen Schock auslösen. Manche Nahrungsmittel verursachen eher Probleme als andere.

Zwar sind Lebensmittelunverträglichkeiten mit vielen der gleichen Symptome verbunden wie Lebensmittelallergien, doch die Mehrzahl der Beschwerden konzentriert sich auf den Magen-Darm-Trakt, weil es sich um ein Verdauungsproblem handelt. Falls Sie nach dem Essen eines oder mehrere der folgenden Symptome feststellen, leiden Sie möglicherweise an einer Unverträglichkeit: