



**Wo würden Sie nach der Ursache eines fehlprogrammierten Immunsystems suchen?** Man unterscheidet verschiedene Reaktionstypen, die zu unterschiedlichen Erscheinungsformen einer Allergie führen. Fast jedes Organ kann betroffen sein. Demzufolge sind auch die Krankheitsbilder sehr vielfältig. Die beiden wichtigsten sind die Reaktionen vom Soforttyp und vom Spättyp (s. Tabelle).

Die häufigsten Erscheinungsformen allergischer Erkrankungen sind:

**Bindehautentzündung (Konjunktivitis)** Die Bindehaut gehört funktionell zu den Atemwegen. Daher ist sie typischerweise auch bei einer Allergie auf Pollen, dem sogenannten Heuschnupfen, mitbeteiligt.

**Schnupfen (Rhinitis)** Die Reizung von Nervenendungen löst die charakteristischen Niesattacken aus. Die Nase fängt an zu laufen. Bei längerem Allergenkontakt schwellen die Schleimhäute an und die Nase ist verstopft.

**Asthma bronchiale** Anzeichen sind Anfälle von Atemnot unterschiedlicher Ausprägung. Sie reichen von leichter Atemnot bei körperlicher Anstrengung über Reizhusten bis zu schweren Atemnotzuständen. Die häufigsten Ursachen sind Pollen von Gräsern und Bäumen, Hausstaubmilben, Tierhaare, Pilzsporen, Medikamente und Berufsallergene. Bei Allergenkontakt verkrampft innerhalb von Minuten die Atemmuskulatur, die Schleimhaut schwillt an und eine vermehrte Produktion von Schleim beginnt.

**Neurodermitis (Atopisches Ekzem)** Das Ekzem kann sich aus Bläschen, Schuppen und Schwellungen zusammensetzen. Die akute Form macht sich durch stark juckenden, nässenden und geröteten Hautausschlag bemerkbar. Das chronische Ekzem ist eher trocken und

bildet auf den betroffenen Hautoberflächen schuppige, juckende und leichter gerötete Entzündungen. Aus homöopathischer Sicht ist die Neurodermitis eng mit dem Asthma bronchiale verwandt. Daher ist auch die Behandlung ähnlich.

**Nahrungsmittelallergien** Durch Aufnahme bestimmter Nahrungsmittel, z. B. einem Biss in einen Apfel, entwickelt sich auf den Lippen und in der Mundhöhle ein brennendes, kribbelndes oder pelziges Gefühl. Es kann auch zu einer Schwellung kommen. Auslöser sind neben Äpfeln auch Karotten, Sellerie, Paprika, Nüsse und Mandeln. Diese allergischen Reaktionen haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Oft handelt es sich um sogenannte Kreuzreaktionen: Durch die biologische Verwandtschaft bestimmter Pollen entwickelt sich mit der Zeit z. B. aus einer Allergie gegen Birke und Haselnussbaumpollen zusätzlich eine Allergie auf Haselnüsse, Wallnüsse und Mandeln.

**Tipp:** Einige Apfelsorten, vor allem alte und pestizidfreie Sorten wie Boskop, aber auch Topas und Elise, werden von Allergikern gewöhnlich gut vertragen. Grund dafür ist der hohe Gehalt an Polyphenolen. Diese Polyphenole werden aus den neueren Sorten heraus gezüchtet, weil sie u. a. für das Braunwerden der Äpfel verantwortlich sind.

**Nesselsucht (Urtikaria)** Charakteristisch sind Rötungen und Schwellungen der Haut wie nach der Berührung von Brennnesseln. Ursachen können allergene Nahrungsmittel, insbesondere Milchprodukte, Eier, Fisch, Erdbeeren, Honig, Kräuter, Nüsse und Getreide sein. Weitere Ursachen sind Medikamente, Licht- und Temperaturreize. Auch emotionale Belastungen und Stress spielen eine große Rolle.

**Quincke-Ödem** Die Quaddeln beim Quincke-Ödem sind ausgeprägter als bei der Urtikaria. Sie sitzen meistens im Gesicht, können aber auch die Halsregion befallen, was eine sofortige Behandlung erforderlich macht, um eine drohende Atemnot zu vermeiden.

**Allergische Reaktionen des Darms** Blähungen, diffuse Leibschmerzen und Durchfälle stehen hier im Vordergrund. Weitere Reaktionen sind allgemeine Quaddelsucht, Atemnot und Blutdruckabfall. Es wird immer wieder vermutet, dass die chronische Dickdarmentzündung (Colitis ulcerosa) durch eine Allergie entsteht. Liegt die Ursache der Beschwerden im unteren Darmabschnitt, können von der Aufnahme der Allergene bis zum Auftreten der Beschwerden fünf bis acht Stunden vergehen, was die Diagnose erschweren kann.

**Maßnahmen zur Behandlung und Vorbeugung allergischer Erkrankungen** 80 % unseres Immunsystems liegen im Darm!

„Ist der Darm gesund, ist der Mensch gesund!“, lautet ein alter Spruch der Mediziner, der wahrscheinlich auf den bedeutenden Arzt Paracelsus (geb. 1493) zurückgeht. Heute weiß man: Paracelsus hatte recht! Der Darm ist die wichtigste Barriere gegen Eindringlinge und Schadstoffe. Er spielt bei der Entstehung und Bekämpfung von Allergien eine bedeutende Rolle. Durch ungesunde Ernährung und Einnahme von Medikamenten (z. B. Antibiotika) wird die schützende Darmflora mehr und mehr geschädigt.

### 1. Allgemeine Maßnahmen

Darmreinigung und Symbioselenkung (z. B. mit Glaubersalz oder Bittersalz aus der Apotheke) – dazu mindestens zwei bis drei Liter Mineralwasser täglich trinken! Vernichtung schädlicher Keime mit kolloidalem Silber oder



© apops - Fotolia.com

Grapefruitkernextrakt. Mit einer vollwertigen und ballaststoffreichen Ernährung (Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, rohes Sauerkraut, rohe Möhren, Äpfel, probiotischer Joghurt), ggf. mit Präparaten, die probiotische Keime enthalten (aus der Apotheke oder dem Reformhaus) für den Aufbau und Erhalt einer schützenden Darmflora sorgen. Außerdem die Aufnahme von Konservierungsmitteln, Farbstoffen und gehärteten Fetten reduzieren.

- Tägliche Bewegung an der frischen Luft (z. B. kurzer Spaziergang in der Mittagspause).
- Den Körper mit Saunabädern und Kneippgüssen stärken.
- Zucker ist Gift für Allergiker; Alternativen sind Stevia und Xucker.
- Vermeidung von Stress, ausreichend Schlaf. Hier können Bach-Blüten helfen, z. B. Elm (bei Überforderung), Gentian (bei Pessimismus und Sorgen) oder Star of Bethlehem (bei Kummer und Enttäuschungen).

Auch Chakrablüten können eine positive Wirkung haben, z. B. „Herzchakra-Essenz“ (harmonisiert und befreit von Kummer, Sorgen,

seelischen Verletzungen, Kränkungen und Ängsten), „Kelch des Lebens“ (unterstützt bei akuter und chronischer Immunschwäche als Folge von Stress und Überanstrengung), „Leberchakra-Essenz“ (hilfreich zur Verdauung leberbelastender Vergiftungen sowie bei der „Laus, die über die Leber gelaufen ist“).

- Handys, Laptops, Schnurlostelefone, elektrische Geräte auf Standby sowie Radiowecker schwächen die Immunabwehr und haben im Schlafzimmer nichts verloren.

### 2. Spezielle Maßnahmen bei Hausstauballergie

- Milbendichte Überzüge für Matratze und Bettzeug
- Federbetten durch synthetisches Material ersetzen
- Bettwäsche mindestens alle zehn Tage bei 60°C waschen
- Nicht in Wohnräumen rauchen
- Staubsauger mit Feinstaubfilter benutzen
- Auf Pflanzen im Schlafzimmer verzichten
- Keine Stofftiere im Bett

### 3. Spezielle Maßnahmen bei Pollenallergie

- Bei starkem Pollenflug (Sonne und Wind) die Fenster geschlossen halten
- Vor dem Zubettgehen duschen und Haare waschen
- Tagsüber getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer ablegen

### 4. Akutmaßnahmen

- Nachtkerzenöl innerlich und äußerlich, kolloidales Silber, Vitamin-B12-Creme bei geröteter, gereizter, juckender Haut

### Homöopathie

- Euphrasia D6 bei mildem Schnupfen und Bindehautentzündung. Allium cepa D6 bei mildem Tränenfluss und brennendem Schnupfen. (Halbstündlich fünf Globuli bis zur Besserung, die nach zwei Stunden eingetreten sein sollte.)
- Natrium muriaticum D12: Chronische Neigung zu Hautausschlägen, die bei Stress schlimmer werden. (Stündlich bis zur Besserung, die nach zehn Stunden eingetreten sein sollte.)

### Pflanzenheilkunde

- Bei Husten und leichten Atembeschwerden helfen die Einnahme sowie das Inhalieren einiger Tropfen spasmolytisch wirkender Kräuter oder Pflanzen, z. B. Thymian oder Pestwurz
- Chakrablüten-Essenzen: „Juwel der Essenzen“ harmonisiert das Stirnchakra, hilfreich bei tränenden Augen und Schnupfen, „Herzchakra-Essenz“ wirkt harmonisierend auf die Atemwege (Viertelstündlich zwei bis fünf Tropfen bis zur Besserung, die nach kurzer Zeit eingetreten sein sollte)

**Fazit** Um herauszufinden, ob und auf welches Allergen die Beschwerden zurückzuführen sind, hilft es oftmals, ein Allergietagebuch zu führen.



Sabine Sondermann

Heilpraktikerin

praxis@naturheilpraxis-sonderman.de