



ALLERGIEN

natürlich behandeln

Allergien sprechen gelegentlich richtig gut auf Natursubstanzen an. Bei anderen klappt es erst, nachdem sie mehreres ausprobiert haben und bei manchen hilft nur Schulmedizin. Aber was, wenn gar nichts durchschlagend wirkt? Dauerstress oder Herde im HNO-Bereich können Ursachen dafür sein, dass man eine Allergie nicht in den Griff bekommt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Allergien, ganz egal worauf, sind oft schwer beeinträchtigend, unberechenbar und mit teilweise erheblichen Beschwerden verbunden. Nun gibt es mehrere schulmedizinische Möglichkeiten, einer Allergie zu begegnen.

ANTIHISTAMINIKA UND CORTISON

Am einfachsten ist die Anwendung eines Antihistaminikums, das – wie schon der Name sagt – die körpereigene Ausschüttung von Histamin und damit der Ursache der Beschwerden wie rinnende Nase, Atemprobleme (Asthma), Schwellung, Juckreiz, Ausschlag, aber auch Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Herzrasen usw. blockiert.

Bei schweren allergischen Geschehen wird auch Cortison eingesetzt, das die Entzündungsreaktion unterbricht. Langfristig kann es hier aber bei höheren Dosen zu erheblichen Nebenwirkungen kommen. Dennoch: Cortison kann lebensrettend sein und schwere allergische Episoden erst erträglich machen. Wichtig: Genau an die ärztlichen

man den Körper an das Allergen. Das ist aber wiederum nur bei wenigen Allergieauslösern, wie Bienengift, sinnvoll und nicht etwa bei Pollenallergie gegen viele verschiedene Pollen. Man muss drei Jahre Behandlungszeit durchhalten und die Risiken sind bekannt: Die eingesetzten Mittel können schwere allergische Reaktionen bis hin zum

Anweisungen halten, da ein plötzliches Absetzen von Cortison schwere Folgen haben und sogar lebensbedrohlich sein kann.

HYPOSENSIBILISIERUNG

Ist der Allergieauslöser bekannt, gibt es die weitere Möglichkeit der Hyposensibilisierung. Dabei gewöhnt

Kreislaufchock auslösen. Das passiert in weniger als einem von 1000 Fällen, ist dann aber lebensbedrohlich, weshalb nach jeder einzelnen Behandlung eine Nachbeobachtungszeit eingeplant werden muss.

GIBT ES ALTERNATIVEN?

Man sieht schon, es kann unbefriedigend sein. Vor allem, wenn man unter mehreren Allergieauslösern leidet oder solchen, die nicht nur für kurze Zeit auftreten. Darum wünschen sich doch viele Betroffene zumindest Linderung durch die Naturmedizin. Kann sie das bieten?

WAS WIR BIS JETZT ERFAHREN HABEN

Ein Allergieproblem zu lösen, kann ganz einfach und genauso sehr schwierig sein. Dabei ist nicht ausschlaggebend, wie stark die Symptome auftreten. Die meisten positiven Rückmeldungen gibt es definitiv beim *Reishi* oder beim *Agaricus blazei murill Vitalpilz*. Beide können schnell und durchschlagend helfen. Sogar von der ersten Einnahme an oder am nächsten Tag. Das haben wir bei starker Pollenallergie (Heuschnupfen) schon öfters in dieser Geschwindigkeit erlebt. Aber es funktioniert eben nicht immer. Wann nicht?

WENN STRESS NICHT KONTROLLIERT WERDEN KANN

Dass Stress Allergiesymptome verstärkt, ist keine neue Erkenntnis. Ist der Stresslevel über lange Zeit erhöht, müssen die Nebennieren außerordentlich viel vom Stresshormon Cortisol bilden und können dadurch erschöpft werden. In einer Studie der Universität Dresden reagierten 75 Prozent der Allergiker mit Neurodermitis bei einem Stresstest mit einem Allergieschub. Danach hatten sie deutlich weniger vom stressregulierenden Hormon Cortisol in ihrem Speichel als die nicht-allergische Kontrollgruppe und am nächsten Tag ein deutlich verschlechtertes Hautbild mit größeren geröteten, entzündeten Stellen. Vermutlich liegt das daran, dass Cortisol Entzündungsreaktionen in einer Bela-

stungssituation reguliert und eine überschießende Immunantwort verhindert. Bei Allergikern fehlt diese Kontrollbremse offensichtlich. Ihr Immunsystem bleibt auf höchster Alarmstufe und Entzündungen haben freie Bahn.

REISHI UND CORDYCEPS VITALPILZ ERHÖHEN DIE STRESSTOLERANZ

Der *Reishi* oder der *Cordyceps Pilz* könnten hier Ausgleich schaffen. Aber es kann einige Wochen dauern, da es sich um eine

und bewahrt die Nebennieren vor übertriebener Cortisolausschüttung. Es ist also die regulierende, adaptogene Wirkung, die den *Cordyceps Pilz* für Allergiker so interessant macht.

ALLERGIE DURCH STILLE ENTZÜNDUNG?

Wenn der Körper durch Störherde, die eine „stille Entzündung“ darstellen, geschwächt ist, kann Regulation nicht mehr in erforderlichem Maß stattfinden. Nesselausschläge beispielsweise können auf einen Herd im HNO-Bereich zurückzuführen sein und nach Entfernung des Störfeldes endlich verschwinden.

KIEFEROSTITIS – NICO

Wenn übermäßige Histamin-Ausschüttung im Erwachsenenalter plötzlich auftritt, kann eine sogenannte „fettig-degenerative Entzündung“ des Knochens (Kieferostitis/NICO /FDOK) dahinterliegen. Vor allem Zahn- und Kieferherde an alten Operationswunden (beispielsweise von gezogenen Weisheitszähnen), an wurzelbehandelten Zähnen und an anderen chronisch entzündeten Gebieten können den ganzen Körper beeinträchtigen. Nur die ganzheitliche Zahnheilkunde ist damit befasst und kann auch die Nachweise dafür bringen, wenn man im normalen Röntgen nichts davon wahrnimmt (im 3-D-Röntgen eventuell schon). Es nutzt deshalb meist nichts, mit dem Zahnarzt des Vertrauens darüber zu sprechen. Einer der Vorreiter für mehr Verständnis solcher Herde ist der Münchener Zahnarzt Dr. Dr. Johann Lechner, der viel zu NICO (Neuralgia Inducing Cavitational Osteonecrosis) forscht. Es handelt sich dabei um eine Erweichung des Knochens (Knochennekrose), die in zahnlosen Kieferarealen auftritt. Noch sind nicht alle Ursachen abschließend geklärt, es handelt sich aber um eine Mangelversorgung in Form einer Stoffwechsel-Störung mit einer fettig-degenerativen Knochenauflösung als Folge. Degenerierte Fettzellen bilden dabei Entzündungsbotenstoffe, die auf andere Organe und das Gesamtsystem wirken. Da offensichtliche Entzündungszeichen wie Schmerzen und Schwellungen



Der *Agaricus blazei murill*, der *Cordyceps* und der *Reishi* sind die wirksamsten Pilze bei Allergien

Umstimmung im Körper handelt und nicht um eine Sofortwirkung. Die bietet der *Reishi* zwar auch, weil seine Triterpene histaminsenkend wirken. Doch bei vielen geht es um die fehlende Kontrollbremse bei Stress. Beide Pilze – der *Reishi* und der *Cordyceps*, oft auch gemeinsam gegeben – können Abhilfe schaffen, daher beginnt man schon Wochen vor der individuellen Allergiezeit mit der Einnahme. Wie der *Reishi* stimuliert und stärkt auch der *Cordyceps* das Abwehrsystem, wenn es geschwächt ist oder besonderer Unterstützung bedarf wie etwa bei Infektionskrankheiten, Alterung oder Krebs. Der *Cordyceps* bremst und reguliert das Abwehrsystem, wenn es überaktiv ist bei chronischen Entzündungskrankheiten oder wenn es aus dem Gleichgewicht geraten ist wie bei Stress, Allergien oder Autoimmunkrankheiten. Der Pilz erhöht die Stresstoleranz



> WEITERE WIRKSAME NATURSUBSTANZEN BEI ALLERGIEN

> Astragalus

Durch seine immunmodulierende Wirkung gleicht der *Astragalus* das Immunsystem aus und das führt nach längerer Einnahme zu einem Rückgang der allergischen Symptome bis hin zur Beschwerdefreiheit. Die Wurzel ist vor allem geeignet bei Allergien, die aus Kältesymptomatik (Milz-Qi-Schwäche) resultieren. Nicht geeignet ist sie bei Hitzezuständen (erkennbar an gelbem Zungenbelag).

> Schwarzkümmel

Histaminsenkend und reich an Gammalinolensäure, ist der *Schwarzkümmel* hervorragend bei Asthma, aber auch geeignet bei Heuschnupfen, Hausstaubmilben- und Tierhaarallergie sowie bei allergischen Ekzemen. Bei Allergikern ist – vermutlich aufgrund eines Enzymdefektes – der Aufbau von Prostaglandin aus Gammalinolensäure und Arachidonsäure gestört. Allergiker benötigen daher mehr ungesättigte Fettsäuren als andere, können sie jedoch aus der normalen Nahrung nicht gut aufnehmen.

> Akazienfaser

Das faserreiche, getrocknete Harz der afrikanischen Akazien regt Darmbakterien zur Bildung eines Schutzfilms auf der Darmschleimhaut an und ist deshalb günstig bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Neurodermitis.

> Traubenkernextrakt (OPC)

OPC senkt die Histaminausschüttung und reduziert Allergiesymptome im Akutfall oft sehr erfolgreich.

> MSM

Die pflanzliche Schwefelverbindung versieht die Schleimhäute (Lunge, Nasennebenhöhlen) mit einem Schutzfilm, der sie vor potentiellen Allergenen schützt und wirkt entzündungshemmend. Die Einnahme sollte idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit beginnen.

> Weihrauch

Weihrauch ist ein natürliches Antihistaminikum. Er hilft vor allem bei Heuschnupfen, allergisch bedingter Entzündung der Bindehaut und allergischen Ausschlägen (Nesselsucht). Etwas bedeutendes zum *Weihrauch* hat man erst kürzlich herausgefunden: Der Entzündungsstoff 5-Lipoxygenase produziert unter dem Einfluss der Boswelliasäure aus dem Weihrauch entzündungsaflösende Substanzen – das Entzündungsenzym wird so zu einem entzündungsaflösenden Enzym umprogrammiert.

> Agaricus blazei murrill Vitalpilz und Katzenkrallen

Wenn alle anderen Naturheilmittel nicht helfen sollten, liegt die letzte Chance für Allergiker mit Heuschnupfen oder Asthma oft in einer gemeinsamen Einnahme der *Katzenkrallen* und des *Agaricus blazei murrill Vitalpilzes*. Die Liane und der Pilz wirken regulierend auf ein überschießendes Immunsystem, entgiftend, entzündungshemmend, histaminsenkend und aufbauend. Der *Agaricus* wird bei Pollenallergie, allerg. Asthma und allerg. Hautreaktionen eingesetzt.

> Baikalmelisse mit Andrographis

Baikalmelisse kann mit seiner blockierenden Wirkung auf die Histaminausschüttung hilfreich sein und auch Hauterscheinungen reduzieren. Es leitet Hitze aus, die bei akuten Allergien auftritt.

> Magnesium

Magnesium hemmt die Freisetzung von Histamin aus den Mastzellen, indem es Calciumionen reguliert, die die Ausschüttung von Histamin verursachen und so zu juckenden Augen, laufender Nase und Niesen führen.

fehlen und normale Röntgenaufnahmen nicht ausreichen, um eine NICO sicher zu bestätigen, wird das Übel lange nicht oder überhaupt nie erkannt. Aufschluss gibt die digitale Volumetomographie oder – strahlungsfrei! – das CaviTAU Ultraschallgerät (Ärzteliste siehe Internet).

BLUTUNTERSUCHUNG MÖGLICH

Erste Hinweise kann aber auch schon eine RANTES Blutuntersuchung (z. B. Institut Prof. Greilberger, Laßnitzhöhe) geben, wofür man 3 ml Vollblut hinschickt. RANTES ist ein „sehr böses“ Zytokin, ein Entzündungsbotenstoff, vor allem aus versteckten Zahnherden im Kieferknochen, der schwere Leiden auslösen kann. RANTES moduliert das Immunsystem, das daraufhin gewisse Teile attackiert und eine Autoimmunerkrankung auslösen kann. Ein erhöhter RANTES-Wert kann außer bei Allergien und Asthma auch bei Gelenkentzündungen oder rheumatoider Arthritis, Multipler Sklerose, ALS, Chronischer Müdigkeit, Altersdemenz und Morbus Alzheimer, Schlafstörungen, Migräne, Polyneuropathien, erhöhter Infektanfälligkeit, bakteriellen Infektionen, Schilddrüsenproblemen, Hirntumor, Brust-, Prostata- und Darmkrebs eine große Rolle spielen. Ein RANTES-Wert über 30 ng/ml deutet darauf hin, dass eine stille Entzündung vorliegt (Vitamin C darf man vor der Blutabnahme nicht einnehmen, da der RANTES-Wert dadurch kurzfristig sinkt).

WARUM ALLERGIE BEI NICO MÖGLICH?

Man kann eine NICO als stumme chronische Entzündung (Silent Inflammation, stille Entzündung) verstehen. Sie aktiviert Leukozyten in entzündlich veränderten Gebieten und verursacht die Freisetzung von Histamin. Die entzündlichen und degenerativen Vorgänge sowie die Zellbotenstoffe haben Auswirkungen auf den ganzen Körper (Fernwirkungen). Bei NICO muss das nekrotische Gewebe entfernt werden, danach wird mit der sogenannten Mikroimmuntherapie unterstützt, außerdem sollte der Vitamin D-Spiegel hoch sein. Um den Knochen wieder aufzubauen und um gegen die Knochenerweichung zu wirken, ist das Ayurvedamittel *Cissus* ideal.

