

Dr. Earl Mindell / Dr. Pamela Wartian Smith



# **DIE** ALLERGIE- **BIBEL**

- Ursachen
- Symptome
- Behandlung

Mit zahlreichen Tabellen  
allergieauslösender Substanzen

**man  
kau:**

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 Allergiepazienten 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
- ▶ Herzrasen
- ▶ 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