



ALLERGIE? JETZT SCHON VORBEUGEN!

Wer nicht gerade auf die ganzjährig aktive Hausstaubmilbe, Tierhaare, Schimmelpilze oder Lebensmittel allergisch ist, kann zumindest im Winter aufatmen. Doch mit dem Frühling kommt auch der nächste Pollenflug und damit sind der lästige Heuschnupfen, die juckenden Augen, der Nesselausschlag oder das Asthma wieder da. Dagegen können Natursubstanzen helfen, doch einige brauchen eine gewisse Vorlaufzeit.



Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Heuschnupfen ist eine Entzündung der Nasenschleimhaut bzw. der Bindehaut, ausgelöst durch Pollen oder Staub, auf die die Person allergisch ist. Welche Pollen das sind, ist individuell unterschiedlich. Im Frühjahr sind es die Strauch- und Baumpollen, etwa die Hasel oder die Birke, später Gräser- oder manche Beikrautpollen, dann der Beifuß (Ambrosia), die die Beschwerden hervorrufen können. Werden diese Allergene eingeatmet, kann ein darauf sensibilisiertes Immunsystem mit der Produktion des Allergieantikörpers Immunglobulin E (IgE) reagieren, das sich an bestimmte weiße Blutkörperchen, die Mastzellen und Basophile, bindet, die wiederum Histamin und andere allergievermittelnde Mediatoren freisetzen. Übermäßige Schleimbildung, Schwellungen, Ausschlag und Juckreiz sind die Folgen, in leichter Form oder auch in schwerer. Wie schwer, das kann man teilweise selbst beeinflussen, indem man Pollen so gut es geht aus dem Weg geht oder auch, indem man frühzeitig mit unterstützenden Maßnahmen eingreift.

RECHTZEITIG IM FRÜHJAHR VORSORGEN

Mehrere Natursubstanzen haben sich dafür besonders bewährt. Sie balancieren das entgleiste Immunsystem, doch das braucht seine Zeit. Man sollte früh und noch vor der individuellen Allergiezeit mit der Einnahme beginnen. Hervorragend geeignet sind dafür der *Reishi*, der *Agaricus blazei murrill* oder der *Maitake Vitalpilz*. Sie sind gleichwertig effektiv und doch reagiert der eine besser auf den einen, der andere besser auf den anderen. Womit man am besten zum Ziel kommt, wird von Therapeuten energetisch ausgetestet. Die Vitalpilze bremsen auch die Histaminfreisetzung, also das akute Allergiegesehen. Das haben schon viele festgestellt, die mit dem Reishi oder dem Agaricus Vitalpilz die Allergiesymptome relativ schnell lindern konnten. Für die Immunbalance brauchen Vitalpilze allerdings länger. Wie lange, ist individuell unterschiedlich und reicht von einem halben Jahr bis etwa vier Wochen.

WENN DIE CORTISOLPRODUKTION ERSCHÖPFT IST

Seltener wird in Zusammenhang mit Allergien der *Cordyceps Vitalpilz* genannt. Es gibt aber Therapeuten, die gerade auf die-

sen Vitalpilz schwören. Neben der balancierenden Wirkung auf das Immunsystem, unterstützt er auch noch die Cortisolproduktion. Cortisol ist das körpereigene Pendant zu Cortison, das künstlich hergestellt und bei Allergien zur Unterbrechung der allergischen Reaktion eingesetzt wird. Vor allem Stressgeplagte, die nach Phasen heftiger Cortisolausschüttung oft nicht mehr genügend körpereigenes, entzündungshemmendes Cortisol in den geschwächten Nebennieren produzieren können, profitieren vom *Cordyceps*. Auch er braucht aber eine Vorlaufzeit von einigen Wochen.

BAIKAL HELMKRAUT BEI ALLERGIE UND ZU VIEL HITZE

Die Mischung *Baikal Helmkraut mit Andrographis* kann bei Allergien helfen, bei der vorwiegend Hitze (Entzündung, Rötung) im Spiel ist, etwa bei allergischen, entzündlichen Hauterscheinungen wie Ekzemen und auch bei Neurodermitis. *Baikal Helmkraut* enthält antientzündliche Wirkstoffe, die auch antiallergisch und beruhigend wirken und den Drang, bei Juckreiz zu kratzen, dämpfen. Es soll aber auch die Atemwege vor dem Kontakt mit Pollen schützen, das Immunsystem stärken und wie ein Antihistaminikum wirken. Das heißt, körpereigenes Histamin, das im Zuge der allergischen Reaktion freigesetzt wird, wird unterdrückt. *Andrographis paniculata* soll ebenfalls sehr positive Auswirkungen bei Allergien haben, etwa unangemessene Allergiereaktionen auf Mastzellen im Gewebe verhindern. Man kann also gespannt sein, welche Rückmeldungen zur Mischung *Baikal Helmkraut und Andrographis* einlangen werden, da sich unsere Erfahrungen in unserem Verein Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie vorerst auf antivirale und antibakterielle Wirkung beschränken, während wir mit Vitalpilzen schon seit Jahren Erfahrungen von Allergikern sammeln.

ASTRAGALUS BEI ALLERGIE UND ZUVIEL KÄLTE

Durch seine immunmodulierende Wirkung gleicht der *Astragalus* das Immunsystem aus und das führt zu einem Rückgang der allergischen Symptome bis hin zur Beschwerdefreiheit nach längerer Einnahme. Allerdings hilft der *Astragalus* aus Sicht der TCM in erster Linie Allergikern mit Kälte-

symptomatik, also denjenigen, deren Milz-Qi schwach ist und wo Yang konstitutionell unterstützt werden muss. Bei allen anderen ist er nicht die erste Wahl, würde in der Allergiezeit sogar noch „Öl ins Feuer gießen“, wenn ohnehin schon Hitzesymptome (Yang) vorherrschend sind. Auch wenn es für unseren Verein die erste „Allergiesaison“ mit *Astragalus* werden wird, sind die Erwartungen für Allergiker mit Kältesymptomatik, etwa erkennbar an weißem Zungenbelag, groß. *Astragalus* könnte bei ihnen noch besser wirken als Antihistaminika, die erst spät in der Entzündungskette ansetzen, indem sie Histamin nur vom Rezeptor verdrängen. Wichtig für Allergiker mit Kältesymptomatik ist außerdem: Die schwache Milzfunktion nicht noch weiter schwächen mit Süßigkeiten, Milch, Milchprodukten, Weizen oder Rohkost.

DARM UND ALLERGIEN

Wie man sieht, muss der Allergiker an vieles gleichzeitig denken. Wenn man Glück hat, reicht schon eine einzige Natursubstanz, um keine Allergiesymptome mehr zu haben. Wenn der Darm allerdings Mitursache ist, wird eine Darmsanierung notwendig sein, bevor etwas anderes wirken kann. Bei vielen Mitteleuropäern hat nicht nur die Anwendung von Antibiotika, sondern auch die moderne, ballaststoffarme Ernährungsweise zusammen mit unverträglichen Nahrungsmitteln dazu geführt, dass die wichtigen schützenden Darmbakterien nicht in ausreichender Zahl vorhanden sind oder dass die Darmschleimhaut undicht ist (Leaky-Gut-Syndrom). Das gestörte Darmmilieu und der durchlässige Darm sind recht häufig Mitursache für ein entgleistes Immunsystem. Mit dem *Hericium* und dem *Pleurotus Vitalpilz* kann man viel zum Wiederaufbau der so wichtigen Schleimhautbarriere im Darm und die schützende Darmflora tun. Eine besondere Rolle spielen dabei lösliche Ballaststoffe, wie sie in *Baobab* oder *Akazienfaser* vorkommen und zusätzlich zur gesunden Ernährung empfohlen sind. Sie gewährleisten, dass dem Organismus genügend Butyrate, kurzkettige Fettsäuren, zur Verfügung stehen. Butyrat-Mangel steht in Verbindung mit Leaky-Gut-Syndrom (löchriger Darm). Butyrate dienen besonders denjenigen Darmbakterien als Energiequelle und Regeneration, die eine besondere Schutzfunktion für den Menschen haben. Sie regen im Körper die Produktion soge-

nannter regulatorischer T-Zellen (Tregs) an. Tregs tragen zur Aufrechterhaltung der Toleranz unseres Immunsystems gegenüber der Darmflora und damit zur bakteriellen Vielfalt im Darm bei und spielen darüber hinaus noch eine entscheidende Rolle bei der Immunantwort auf Allergene.

DIE ENTZÜNDUNGS- UND ALLERGIEBEREITSCHAFT SENKEN

Wie wäre es außerdem mit dem Senken der Entzündungs- und Allergiebereitschaft? Dafür sorgt einerseits der längere Einsatz der pflanzlichen Schwefelverbindung *MSM*, die entzündungshemmend wirkt und zugleich einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten produziert. *MSM* wird gern bei Entzündungen und Schmerzen im Bewegungsapparat eingenommen, wobei der positive „Nebeneffekt“ auf Allergien festgestellt werden kann. *MSM* hat sogar eine gewisse vorbeugende Wirkung in Hinblick auf Allergiesymptome, da aufgrund des Schutzfilms Allergenen die Anhaftung an der Schleimhaut erschwert wird und allein dadurch schon weniger Symptome auftreten. Eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren – mit *Krillöl* oder mit dem veganen *Mikroalgenöl* – hat sich in den letzten Jahren ebenfalls als sehr wirksam erwiesen, denn sie senken die Entzündungs- und Allergiebereitschaft maßgeblich. Und auch *Weihrauch* ist sehr hilfreich gegen die Entzündung bei Allergien.

SOFORTHILFE OPC

Bleibt nur noch eine Natursubstanz zu nennen: OPC! Auch diesen Weg gehen viele Allergiker schon seit Jahren. Der *Traubenkernextrakt (OPC)* hilft in der akuten Allergiezeit Allergiesymptome schnell zu reduzieren, indem die Histaminausschüttung gebremst wird. Wer OPC ohnehin schon dauerhaft zum Gefäßschutz einnimmt, genießt gleich automatisch den positiven Nebeneffekt in Bezug auf Allergiesymptome mit. ☺

