

# Allergische Reaktionen

## Minimierung des Risikos durch biologische Ansätze

VON DR. ULRICH KRAFT

.....  
**Fulda.** Etwa ein Drittel aller Europäer (Angaben der „Europäischen Stiftung für Allergieforschung“ - ECARF) leiden an einer Allergie. Wir kennen inzwischen circa 20.000 allergie-auslösende Substanzen, zum Beispiel Hausstaubmilben, Pollen, Tierhaare und Nahrungsmittel. Allergien gab es schon immer – aber heute nehmen sie zu. Allergie bedeutet, dass das Immunsystem auf bestimmte Substanzen eine Kettenreaktion auslöst. Dabei kommt es zu einer überschießenden Reaktion des Immunsystems auf an sich harmlose Stoffe der Umgebung. „Überschießend“, weil das Immunsystem auf Fremdstoffe wie Pollen überreagiert, obwohl diese eigentlich keine Gefahr für die Gesundheit darstellen. Solch eine allergische Reaktion führt jedoch zu Entzündungsprozessen im Körper. Warum reagiert der eine und der andere nicht? Warum nehmen Allergien epidemieartig zu? Den genetischen Faktoren und dem Immunsystem kommt hier, zusammen mit Umwelteinflüssen, die größte Bedeutung zu. Das Krankheitsbild und der Verlauf sehen bei jedem Patienten anders aus. Die Beschwerden reichen von laufender oder verstopfter Nase und tränenden Augen über Juckreiz und Hautausschlag bis hin zu Magen-Darm- und Atembeschwerden. Der allergische Schock (auch anaphylaktischer Schock genannt) ist die Extrem-Variante, die bis zum Kreislaufzusammenbruch und Herzstillstand führen kann.

Es gibt ständig neue Medikamente gegen Allergien, aber diese wirken überwiegend nur gegen die Symptome. Meiden der allergieauslösenden Stoffe ist nicht immer einfach. Antihistaminika und Kortison unterdrücken lediglich die Symptome der Allergie. Hyposensibilisierungen sind nur bei bestimmten Allergien möglich. Die Therapie mit sogenannten Biologika steht noch am Anfang und ist somit nur schweren Verläufen vorbehalten. Für die Diagnostik und die Therapie schwerwiegender allergischer Erkrankungen braucht man einen darauf spezialisierten Arzt. Zur Vorbeugung gegen Allergien und zu unter-

stützenden Maßnahmen bei Allergien kann man selber beitragen.

### Allgemeine Tipps für Allergiker

- Reduzieren Sie den Kontakt mit Ihren Allergieauslösern
- Trinken Sie mindestens 1½ bis 2 Liter pro Tag. Schleimhäute werden so feucht gehalten und Allergene besser abgefangen
- Essen Sie 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag, davon 1 Apfel oder 1 rote Zwiebel
- Essen Sie drei Mal pro Woche Fleisch, Eier oder Fisch
- Vermeiden Sie Fertiggerichte und Lebensmittel mit vielen Konservierungs- und Farbstoffen
- Bevorzugen Sie Bio-Lebensmittel (weniger Pestizide)
- Meiden Sie histamin-reiche Lebensmittel wie Käse (v. a. Parmesan und Brie), Produkte aus Weizen, Sauerkraut, geräucherten Schinken, Salami, Spinat, Tomaten oder Bananen
- Verzichten Sie auf Alkohol, vor allem Bier und Rotwein
- Meiden Sie Zigarettenrauch

### Orthomolekulare Prävention und Therapie

(Therapie mit Vitaminen, Mineralien und weiteren Nahrungsergänzungsmitteln)

Für den Einstieg in diese Therapie brauchen Sie einen Arzt oder Apotheker mit Ausbildung in orthomolekularer Medizin, der Ihnen eine spezielle Diagnostik anbieten kann und der Ihnen bei der Präparateauswahl und der für Sie wichtigen individuellen Dosierung hilft.

### Vitamin D

Wirkung: Verringert das Allergie-Risiko, reguliert das Immunsystem, verbessert den Calcium-Spiegel, mildert allergische Reaktionen  
 Wissenschaft: Reguliert proinflammatorische Zytokine, die T-Zell-Aktivierung und die Immunsystem-Antwort

### Vitamin E

Wirkung: Mildert die nasalen Symptome der allergischen Rhinitis (Heuschnupfen).

Wissenschaft: Vermindert den IgE-Spiegel („Allergie-Antikörper“) um bis zu 62%. Führt zu einer vermehrten Bildung von Leukotrienen, die



Dr. Ulrich Kraft.

bis zu 200-fach stärker wirksam sind als Histamin. Ferner anti-entzündliche Effekte.

### Vitamin C

Wirkung: Schützt vor oxidativem Stress aus allergischen Reaktionen.  
 Wissenschaft: Fängt freie Radikale wirksam ab. Senkt das C-reaktive Protein und wirkt entzündungshemmend.

### Selen

Wirkung: Schützt vor oxidativem Stress aus allergischen Reaktionen  
 Wissenschaft: Ähnlich wie bei Zink fördert auch ein Selenmangel eine TH2-Immundominanz. Die selenhaltigen Glutathionperoxidasen sind wichtige antioxidative Schutzmechanismen.

### Quercetin

Wirkung: Wirkt anti-allergisch und anti-entzündlich. Reguliert das Immunsystem und mildert allergische Entzündungen  
 Wissenschaft: Verhindert die Histaminfreisetzung und wirkt entzündungshemmend

### Traubenkernpolyphenole

Wirkung: Reduzieren allergische Symptome  
 Wissenschaft: Mildern als Antioxidantien Entzündungen und oxidativen Stress aus allergischen Reaktionen

### Schwarzkümmelöl

Wirkung: Mildert allergische Reaktionen ab  
 Wissenschaft: Der Hauptwirkstoff

Thymoquinon senkt die Synthese von Leukozyten und reduziert Marker für Atemwegsentzündungen wie Leukotriene B4 und C4 und die Th2-Zytokine.

### Omega-3-Fettsäuren

Wirkung: Mildern Allergiesymptome  
 Wissenschaft: Mindern entzündliche Serie-2-Prostaglandine zugunsten von entzündungshemmenden Serie-3-Prostaglandinen.

### Gamma-Linolensäure

Wirkung: Mildert allergische Reaktionen ab.  
 Wissenschaft: Der Hauptwirkstoff Thymoquinon senkt die Synthese von Leukozyten und reduziert Marker für Atemwegsentzündungen wie Leukotriene B4 und C4 und die Th2-Zytokine.

### Glutathion

Wirkung: beruhigt die Schleimhäute und wirkt entzündungshemmend.  
 Wissenschaft: Eine allergische Reaktion führt zu einer vermehrten Freisetzung von Entzündungsmediatoren und Sauerstoffradikalen und erhöht den Glutathion-Verbrauch. Glutathion ist das wichtigste Antioxidans im Flüssigkeitsfilm der Schleimhäute.

### Cystein

Wirkung: Schutz der Schleimhäute  
 Wissenschaft: Cystein verbessert im Blut und auf den Schleimhäuten die Glutathion-Konzentration. Umweltgifte, Zigarettenrauch, Autoabgase etc. senken den Glutathion-Spiegel und fördern damit Schleimhautirritationen. Glutathion ist eines der wichtigsten Entgiftung-Moleküle des Stoffwechsels.

### Probiotische Milchsäure-Bakterien

Wirkung: Wirken präventiv und therapeutisch bei Allergien, besonders Neurodermitis  
 Wissenschaft: Senken die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut für Allergene und regulieren das Darm-Immunsystem.



Weitere Informationen gibt es unter [www.ulrich-kraft.de](http://www.ulrich-kraft.de) im Internet.