

Allergisch oder unverträglich?

Zahlen-Daten-Fakten:

- **Jeder Dritte** leidet in Deutschland einmal oder dauerhaft unter einer Allergie
- Frauen sind häufiger betroffen
- Heuschnupfen, Asthma bronchiale und Neurodermitis gehören dazu
- Immer mehr Kinder leiden an Allergien
- Die Kosten und der Leidensdruck für die Patienten sind enorm

Allergie-Typen

Wenn man von Allergie spricht, so denkt man meist an DIE Allergie. Doch hier liegt bereits der erste Irrtum! Tatsächlich gibt es vier unterschiedliche Allergie-Typen, die in ihrem Ablauf und Symptomen *sehr* unterschiedlich sind.

Der wohl bekannteste Allergietyp ist die Sofort-Reaktion oder Allergie Typ 1: Erdnuss in den Mund gesteckt und schon fängt es an auf der Zunge zu kribbeln, die Schleimhäute des Mund- und Rachenraumes schwellen an und eventuell bekommt man auch noch schwerer Luft bis hin zur Atemnot. Die heftigste Komplikation beim Typ 1 ist der anaphylaktische Schock. Aber der Reihe nach. Betrachten wir uns zunächst mal genauer, was im Körper bei einer Sofort-Reaktion so abläuft:

Wie der Name es schon sagt, erfolgt die Reaktion auf das Allergen **SOFORT**. Als Allergene können alle Stoffe dienen, die der Körper als fremd erkennt und damit entscheidet, dass er dagegen etwas unternehmen muss. (Kann man auch eine Allergie gegen Schwiegermütter haben? Oder gegen Weihnachten?) Beim Typ 1 bildet der Körper ganz spezielle ANTI-Körper. Diese passen wie Faust auf's Auge zum Allergen, das die Reaktion auslöst. Man nennt sie auch IgE-Antikörper. Sie werden unbemerkt vom Patienten beim ersten Kontakt zu der jeweiligen Substanz produziert. Bis hierher hat der zukünftige Allergiker noch nichts bemerkt, er befindet sich in der Sensibilisierungsphase. Diese IgEs setzen sich nun auf sogenannte Mastzellen, die sich hauptsächlich in den Schleimhäuten von Lunge und Magen-Darm-Trakt befinden. Mastzellen enthalten Histamin, ein Botenstoff, der für die Auslösung von Entzündungsreaktionen im Körper verantwortlich ist. Auch dieser Vorgang verläuft für den Patient völlig unbemerkt ab. Kommt es aber jetzt zu einem zweiten Kontakt mit demselben Allergen, ist alles präpariert für die Ausschüttung des Histamins aus der Mastzelle. Und das Histamin zeigt jetzt Wirkung, denn es kann:

- Juckreiz auslösen
- Die Durchblutung steigern (Rötung)
- Die Gefäße für Wasser durchlässig machen (Schwellung)
- Die Bronchien verengen
- Den Herzschlag erhöhen

- Die Magensäureproduktion steigern
- Erbrechen auslösen
- ...und noch vieles mehr (evtl. auch den Appetit zügeln)

Die meisten Allergiker *wissen* um Ihre Sofort-Allergien, denn die erleben sie ja unmittelbar nach Genuss oder Kontakt mit der Auslösenden Substanz. Logischerweise *meiden* sie dann genau diese Substanzen oder auch Allergene.

Zum Allergen kann quasi jede, auch noch so harmlose Substanz werden. Die Palette reicht vom Wespen- oder Bienengift über Kosmetika bis zu den Lebensmitteln. Aber auch Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel oder Kräuter können eine Allergie auslösen. Das macht die Suche nach dem Auslöser oft zur Suche nach der Nadel im Heuhaufen. Aber wie bereits beschrieben, wissen die meisten Patienten um Ihre Sofort-Reaktionen. Das ist enorm hilfreich, denn die Labordiagnose kann täuschen:

Technisch ist es möglich, gegen fast alle Substanzen, die Allergien auslösen, das genau zum Auslöser passende IgE im Blut zu suchen und zu finden. Also zum Beispiel das Anti-Erdnuss-IgE oder das Anti-Brokkoli-IgE. Doch hier folgt die Einschränkung:

Nimmt der Patient kein weiteres auslösendes Allergen zu sich, (was er oft tun wird, da er die Auswirkungen ja selbst gespürt hat) werden die in der Sensibilisierungsphase gebildeten spezifischen IgE-Antikörper im Blut wieder reduziert. Der Körper behält aber die Fähigkeit darauf zu reagieren, wie eine Art Gedächtnis. Heißt in der Praxis:

Der Bluttest zeigt: Keine Anti-Erdnuss-IgE, der Körper aber weiß genau, dass er darauf reagieren wird. FAZIT: Auch Bluttest liefern kein 100 %-iges Ergebnis. Dennoch kann ein Bluttest hilfreich sein, jedoch sollte man nicht völlig im Dunkeln tappen, denn sonst wird es richtig umfangreich und damit teuer.

Ähnlich verhält es sich mit den Haut-Test, die wohl jeder kennt. Beim Prick-Test wird die zu testende Substanz mit einer kleinen Nadel in die oberste Hautschicht eingebracht (keine Blutung). Das Ergebnis wird nach 24 h abgelesen. Aber: Die Haut ist nicht die Schleimhaut des Verdauungstraktes oder der Lunge.

Einfacher und treffsicher sind Weglass-Versuche: Die im Verdacht stehenden Nahrungsmittel werden für mindestens 3 Monate vom Ernährungsplan gestrichen. (das kann in manchen Fällen eine ganze Menge sein!) Der Patient beobachtet in dieser Zeit sein Befinden. Insbesondere die Haut ist ein guter Indikator für die Verträglichkeit. Aber auch Die Funktion des Verdauungstraktes, der Atmung und der Gesamt-Leitungsfähigkeit sollte dabei berücksichtigt werden. Stellt sich eine Verbesserung des Befindens ein, sind wir auf dem richtigen Weg.

Nun wollen die meisten Menschen nicht zeitlebens auf ein Lebensmittel verzichten. Und selbst wenn sie dies wegen des gestiegenen Wohlbefindens akzeptieren würden, so finden wir doch Spuren von vielen Substanzen in zahlreichen Zubereitungen und Fertigwaren, auch im Restaurantessen wieder. Diese Tatsache macht das meiden oft enorm schwierig bis unmöglich. So finden sich Spuren von Hühnereiweiß zum Beispiel in Wurst, Brot und Brötchen, ja sogar in Käse. Nach den 3 Verzicht-Monaten, werden einzelne Nahrungsmittel

wieder verzehrt. Aber achtsam und der Reihe nach: Der Patient nimmt immer nur EIN vermutetes Allergen wieder in seinen Speiseplan auf, und isst an einem Tag davon viel. An den folgenden 3 Tagen beobachtet er sich wieder, wie oben beschrieben. Stellt er keine Veränderung fest, kann das Nahrungsmittel auf die „Zum-Verzehr-geeignet-Liste“ hinzugefügt werden.

Diese Form der Testung kann auch bei den anderen Typen von Allergien zum Einsatz kommen. Ein Typ, der in der Ernährung eine wichtige Rolle spielt ist die Typ 3 Reaktion, die auch Immunkomplex-Typ genannt wird. Und wie der Name bereits verrät kommt es auch hier wieder zur Bildung von Antikörpern gegen Nahrungsmittel oder deren Bestandteile. Nun jedoch zu IgG, IgM oder IgA-Antikörpern, die etwas anders gebaut sind als die IgE-Antikörper aus der Sofortreaktion. Außerdem lösen sie KEINE Histaminausschüttung aus. Und die Reaktion erfolgt deutlich später als beim Sofort-Typ.

Immunkomplexe sind Verbindungen zwischen Antikörpern und Antigen, in unserem Falle dem Allergen oder dem speziellen Nahrungsmittel. Ein Vorgang, den der Körper ständig ausführt, jedoch um Bakterien und Viren abzufangen. Nun bestehen Antikörper aus Eiweiß und sind damit relativ große Moleküle im Blut und Gewebe. Diese will der Körper mit Hilfe von Enzymen auflösen und damit ganz loswerden. Was auch gelingt, jedoch wird bei der allergischen Form *überschießend* reagiert und das umliegende Gewebe angegriffen. Das hat zahlreiche und sehr unterschiedliche Symptome zur Folge:

- Magen-Darm Probleme
- Reizdarm
- Hauterscheinungen
- Antriebsstörung
- Kopfschmerzen
- Erhöhter Blutdruck
- ...

Nur wenige der genannten Symptome lassen eine Allergie vermuten. Darum bitte immer bei unklaren Symptomen daran denken!

Nun können auch diese Antikörper der Typ 3 Reaktion im Blut untersucht werden. Meist handelt es sich um IgG-Antikörper, die gegen Nahrungsmittel gebildet werden. Diese Tests werden von unterschiedlichen Herstellern angeboten (Enterosan, ImuPro, Cerascreen und viele mehr), erforderlich ist lediglich eine Blutentnahme. Die Anzahl der zu testenden Lebensmittel variiert und macht natürlich einen Unterschied im Preis. Meist muss der Test vom Patient selbst bezahlt werden. Dafür bekommt er eine genaue Auswertung und meist auch einen genauen Ernährungsplan zu den Ergebnissen. Eine gute Beratung seitens des Ernährungsberaters und/oder Heilpraktikers und/oder Arztes ist zusätzlich anzuraten, ebenso die individuelle Begleitung während der Umstellung und Beantwortung der aufkommenden Fragen.

Grundlegend für die Entstehung einer Allergie nach dem Typ 3 Schema ist oft ein sogenanntes „Leaky-gut-Syndrom“, was nichts anderes heißt, als Löcher im Darm. Nun stell Dir bitte keine scheunentorgroßen Löcher vor, durch die der aufgenommene Nahrungsbrei

direkt in den Bauchraum fließt! Diese „Löcher“ sind mikroskopisch klein und befinden sich in der innersten Schicht des Darmes. Dadurch gelangen Nahrungsbestandteile in die tieferen Schichten in denen wir, wie bereits im Kapitel Aufbau des Verdauungstraktes erklärt wurde, eile des Immunsystems wiederfinden. Und das übererregte Immunsystem kämpft nun eben auch gegen Nahrungsmittel.

In vielen Fällen macht es Sinn, erst einmal zu überprüfen, OB ein Leaky-gut_Syndrom vorliegt und dieses dann als ursächliche Therapie zu beheben. Dafür gibt es einen Wert, das alpha1-Antitrypsin, das in einer einfachen Stuhlprobe für wenig Geld ermittelt werden kann. (Enterosan, Labor Rosler, Labor Dres. Hauss). Das alpha1-Atnitrypsin ist bei Vorliegen eines Löchrigen Darms erhöht.

Ein weiterer Marker ist das Zonulin, welchen ebenfalls einfach aus einer Stuhlprobe nachgewiesen werden kann. Dieses Eiweiß-Molekül beeinträchtigt die Verbindung der Darmzellen untereinander: Diese halten quasi Händchen, um eine funktionierende Barriere zu erreichen. Zonulin klopft den Darmzellen auf die Finger und sie lockern die gegenseitige Verbindung. Auch hier ist ein erhöhter Wert einen Hinweis auf das „Leaky-gut-Syndrom“.

Mein Vorgehen ist Folgendes: Ich lasse die Darmflora und die Leaky-gut-Marker überprüfen. Meist ist auch die Darmflora im Argen. Dann wird diese zuerst saniert. Da wir den Erfolg der Darmsanierung eh gerne kontrollieren möchten, bietet es sich an, dann nochmals die Leaky-gut-Marker zu testen. Aus meiner Erfahrung sind diese dann oft bereits wieder normal und die Patienten vertragen wieder mehr Lebensmittel als davor.

Es gibt aber auch die Fälle, bei denen nach der Darmsanierung immer noch Probleme bestehen. Dann empfehle ich zusätzlich den Bluttest. Ich mache also eine Stufen-Diagnostik.

Der Vollständigkeit halber seien noch die Typ 2 und 4 Reaktionen erwähnt. Beide kommen weniger bei Lebensmitteln vor, darum erwähne ich sie hier nur am Rande.

Die Typ 2 Reaktion wird auch als zyto (zell)-toxische (giftige) Reaktion beschrieben. Sie kommen oft als Reaktion auf Arzneimittel vor. Auch hier kommt es zur Bildung von Antikörpern. Das Allergen, also meist ein Arzneimittel, dockt an Blutzellen an. Da der Antikörper aber genau auf das Allergen passt, werden nun Immunkomplexe gebildet, die die Blutzellen mit beinhalten. Auch diese will der Körper auf Dauer loswerden und baut sie enzymatisch ab, unter Verlust der jeweiligen Blutzellen.

Die Typ 4 Reaktion finden wir hauptsächlich bei Kontaktallergien, z.B. auf Latex oder Nickel. Hier werden gar keine Antikörper gebildet. Botenstoffe des Immunsystems signalisieren spezielle Fresszellen, dass an der Kontaktstelle zum Allergen Alarm herrscht. Die Fresszellen oder Makrophagen folgen ins Gewebe und lösen dort eine Entzündungsreaktion aus.

Ursachenforschung

An dieser Stelle möchte ich mal zum Nachdenken anregen: nach dem Ende des zweiten Weltkrieges sind die Allergien sprunghaft angestiegen. Was hat sich damals alles verändert?

- Neue Lebensmittel durch Flug-Import

- Mehr Fertig-Lebensmittel
- Weniger Regionale Produkte
- Fleisch war wieder erhältlich
- Weizen als Grundnahrungsmittel
- Vielfältige Medikamente wurden entwickelt (Fluch und Segen)
- Die Schadstoffbelastung nimmt zu
- Gestiegene, teilweise übertriebene Hygiene
- Arbeiten in geschlossenen Räumen
- ...

Tatsächlich ist nie eine einzige Ursache schuld an der Auslösung einer Allergie. Vielmehr führt die Summe der Belastungen letztlich zur Überreaktion und die Schwelle zur Auslösung ist bei jedem Menschen unterschiedlich.

Maßnahmen

Wenn wir die Ursachen betrachten, können wir daraus Maßnahmen ableiten, die zur Vermeidung von Allergien beitragen könnten:

- Saisonale Lebensmittel aus der Region
- Frische und einfache Gerichte sind auch Lecker (frisches Essen muss nicht auswendig sein!)
- Weniger Fleisch und wenn Fleisch, dann gutes Fleisch
- Mehr Variation bei den Getreidesorten
- Medikamentenpläne auf echte Notwendigkeit überprüfen
- Jeder Einzelne für sich: nicht noch mehr Schadstoffe produzieren, dazu gehört auch die Verwendung von Plastik
- Hygiene ist gut, aber der Körper muss auch lernen Freund von Feind zu unterscheiden, also: entspannen!
- Raus in die Natur: 30 Minuten laufen, spielen oder einfach nur Spazieren gehen pro Tag und die Lunge freut sich.

Intoleranzen

Von den echten Allergien abzugrenzen sind die Intoleranzen. Bekannt sind die Laktose- und Fruktose-Intoleranz. Hierbei gibt es KEINE Beteiligung des Immunsystems, sondern einen Mangel an abbauenden Enzymen. Je nach Ausprägung des Mangels, toleriert der Betroffene mehr oder weniger Laktose oder Fruktose.

Bei der Laktose-Intoleranz fehlt es dem Patient an Laktase, dem Enzym, das im Darm den Milchzucker abbauen kann. Bei uns sind ca. 15 % der Menschen davon betroffen. Wird Laktose nicht oder nur unzureichend abgebaut, gelangt sie in den Dickdarm. Dort freuen sich die Darmbakterien, die Laktose verwerten und daraus Gase bilden. Der Betroffene leidet unter Blähungen und Darmkrämpfen. Andere Patienten klagen über Durchfälle. Ganz ähnlich

verhält es sich mit der Fruktose, dem Fruchtzucker: Wird dieser im Dünndarm nicht aufgenommen, bedienen sich die Darmbakterien und machen daraus Luft.

Auch hier gibt mehr oder weniger raffinierte Testverfahren. Am einfachsten und individuell: Weglassen! Beides! Über 3 Wochen und protokollieren, wie es dann geht.

Es geht auch aufwendiger. Mit den Atemtests. Hier werden die über die Atemluft die Gasanteile gemessen, die von den gefräßigen Darmbakterien mit Milchzucker und/oder Fruchtzucker produziert werden. Die Test-Sets können in der Apotheke erworben werden. (Kosten ca. 40 – 50 €). Die Auswertung erfolgt dann in einem Labor.

Das ist der HIT: Histamin-Intoleranz

Eine Erkrankung, die sich perfekt tarnt und mit merkwürdigen Symptomen aufwartet ist der HIT : Histamin-Intoleranz. Diese Form der Intoleranz ist darum so interessant, weil sie kaum einer erkennt. Das liegt an der Vielfältigkeit der Symptome:

- Hauterscheinungen: Juckreiz, Nesselsucht, Rötungen
- Kopfschmerzen bis Migräne
- Hitzewallung
- Schwindel
- Behinderte Nasenatmung
- Luftnot
- Verdauungsapparat: Blähungen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfälle, Magenschmerzen....
- Menstruationsbeschwerden mit Schmerzen
- Wassereinlagerungen
- Blutdruck-Unregelmäßigkeiten
- Herzrasen
- Müdigkeit bis Erschöpfung
- Antriebsstörung

Hier tauchen auch sehr merkwürdige Symptome auf: Ich hatte eine Patientin, die nicht schlafen konnte, weil ihr jeden Abend beim zu Bett gehen, also beim Hinlegen, die Nase komplett zu ging. Also denkt bitte bei jeder Merkwürdigkeit auch mal an einen HIT.

Bei der Histamin-Intoleranz handelt es sich ebenfalls um einen Enzym-Mangel. Hier sprechen wir vom Enzym Diaminoxidase, welches das mit der Nahrung zugeführte Histamin abbaut. Über die Wirkung des Histamins habe ich mich uns ja bereits ausgelassen. Genau dasselbe passiert hier: Durch den Nicht-Abbau oder nur Teil-abbau des Histamins in allen gereiften Lebensmitteln, kommt es zu einem Überschuss, mit den oben beschriebenen Folgen.

Jeder kann das durch einen Test selbst provozieren: Beim nächsten Besuch beim Italiener gönnt Ihr Euch einfach eine Pasta mit vier-Käse-Soße und ordentlich alten Parmesan drauf. Dazu noch ein schönes Glas Rotwein aus dem Barrique-Fass. Wer hierbei keine Probleme bekommt, hat entweder zu wenig Rotwein getrunken oder ist gut ausgestattet mit Diaminoxidase.

Histamin ist leider in allen Lebensmitteln, die eine lange Reifungszeit haben. Leider! Denn diese Sachen schmecken einfach gut:

- Alter Käse
- Lange gereifter Schinken
- Salami
- Champagner
- Rotwein
- Sauerkraut
- Essig
- Schokolade
- ...es gibt lange Listen im Internet...

Einfach weglassen und nur frische Lebensmittel verzehren? Ja, ist eine Möglichkeit. Aber wer verzichtet schon freiwillig dauerhaft auf Champagner? Die Mechanismen, die zum Histamin-Überschuss führen sind so vielseitig, wie sie Symptome.

Neben dem Enzymmangel und dem Überangebot in den Nahrungsmitteln kommen noch weitere Punkte hinzu:

Die Histamin-Liberatoren. Ebenfalls Nahrungsmittel. Sie sorgen dafür, dass Histamin gerne und viel zu unmotiviert von den Mastzellen ins Gewebe abgegeben wird. Die Mastzellen scheinen nämlich nicht besonders stabil zu sein. Aus meiner Erfahrung kann der Grund hier in einer Besiedelung des Darmes mit Pilzen liegen. Das sollte auf jeden Fall geprüft werden. Auch hier finden sich unendliche Infos im Internet. An dieser Stelle sein nur einige erwähnt:

- Viele Früchte, wie: Erdbeeren, Ananas, Zitrusfrüchte, Himbeeren...
- Hülsenfrüchte
- Einige Nüsse
- Geschmacksverstärker, wie Glutamat, ect...
- ...

Doch damit nicht genug: es gibt einen weiteren Grund warum es zum Histamin-Überfluss kommt. Und das Bei eigentlich ausreichender Produktion des Enzyms DAO. Denn Enzyme sind empfindliche Gebilde: Einige Medikamente führen zu einer Blockade des Enzymes. Obwohl es vorhanden ist, kann es nicht arbeiten. Und es handelt sich dabei eben um Medikamente, die häufig zum Einsatz kommen, wie:

- Hustenlöser
- Diverse Antibiotika
- Schmerzmittel
- ...

Wieder ein Grund mehr, die Medikamente zu erfragen. Dann aber bitte nicht gleich weglassen, sondern mit dem behandelnden Arzt besprechen! In vielen Fällen gibt es Alternativen.

Und zum Schluss noch eine Möglichkeit zum HIT zu werden: Bei Durchfällen wird das produzierte Enzym DAO eben auch vermehrt ausgeschieden und steht somit nicht mehr im Darm zum Histaminabbau zur Verfügung.

Fassen wir nochmal zusammen, was zu einer HIT führen kann:

- Enzymmangel, angeboren oder erworben
- Aufnahme von Histamin-Liberatoren und instabile Mastzellen
- Diaminoxidase hemmende Medikamente
- Durchfälle

Psyche und Allergie

Wie wir wissen und es jeder sicher schon mal erlebt hat, kann uns die Psyche bei jeder Erkrankung oder auch ganz ohne derartige Beschwerden in die Suppe spucken. An manchen Tagen steht man auf und fühlt sich einfach „unverträglich“. Nun, da hilft nur eines raus aus der Krise, nämlich MITTEN DURCH ! Wissen wir doch alle, dass Stress quasi jede Erkrankung verschlimmert. Seien wir achtsam und schieben die Signale nicht beiseite, denn das ist die Sprache unseres Körpers. Gerne zitiere ich hier Ulrich Schaffer: „Geh Du voran“, sagt die Seele zum Körper, „auf mich hört er nicht“. Die Naturheilkunde hat merk!-würdige Erklärungen für die Entstehung einer Allergie:

Die einen behaupten: Wenn`s dem Immunsystem langweilig wird, schießt es gegen alles. Auch harmlose Substanzen. Denn wer aus übertriebener Hygiene nichts lernen darf, der lernt eben das trotzdem was, aber halt das Falsche. Was Studien belegen: Stadtkinder leiden häufiger unter Allergien und Asthma als Kinder, die auf dem Bauernhof groß geworden sind, insbesondere, wenn Kühe dort gehalten werden.

Die anderen beziehen die Psyche tiefer mit ein: Allergie ist ein Zeichen für ein Abgrenzungsproblem. Nicht NEIN sagen zu können, wäre ein Anzeichen. Es allen recht machen zu wollen und selbst zu kurz zu kommen. Die Meinung der anderen wird zur Wahrheit über uns selbst. Trifft vor allem auf Frauen mittleren Alters zu, so meine Erfahrung.

Klingt beides logisch, und ist sicher wert, sich darüber Gedanken zu machen. Weil eben die Allergie nicht nur durch einen einzigen Auslöser entsteht, sollten wir therapeutisch auch ganzheitlich ansetzen. Patienten sind froh, wenn sie als ganzer Mensch wahrgenommen werden. Nicht nur als Allergiker.