

Liebe Patienten,

Sie wissen: Gesundheitsvorsorge wird immer notwendiger. Denn nicht nur die Rentenkassen werden stärker beansprucht, sondern auch bei den Krankenkassen unterliegen die zur Verfügung stehenden Mittel einer großen Schwankungsbreite.

Wie gut, dass Sie durch bewusstes Denken und Handeln etwas über den Tellerrand hinaus schauen, indem Sie sich um Alternativen kümmern und Ihre Gesundheitsvorsorge selbst in die Hand nehmen. Um Ihnen dabei zu helfen, informieren wir Sie mit unserem aktuellen Gesundheitsbrief.

Scheuen Sie sich nicht, uns bei auftauchenden Fragen anzusprechen. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Gesunde und herzliche Grüße

Ihr Praxisteam



Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Ursachen, Therapie und Ernährungstipps

Allergie kommt aus dem Griechischen und bedeutet eine fehlregulierte Reaktion des körpereigenen Abwehrsystems auf eigentlich harmlose Stoffe aus der Umwelt, die als Allergene bezeichnet werden. Im Unterschied zu der Reaktion auf einen Krankheitserreger ist die Reaktion auf ein Allergen jedoch deutlich übersteigert und überschießend. Zur Behandlung von Allergien werden am häufigsten Antihistaminika und kortisonhaltige Präparate eingesetzt. Diese wirken jedoch nur kurzfristig und haben oft Nebenwirkungen. Eine Allergie ist nicht nur eine lästige Krankheit mit unangenehmen Begleitscheinungen, sondern kann auch in Folgeerkrankungen wie Asthma resultieren. Deshalb sollte man der Fehlsteuerung des Immunsystems vorbeugend und frühzeitig entgegensteuern. Bei fast allen Allergien wird eine direkte Verbindung zum Darm festgestellt. Allergien entwickeln sich insbesondere dann, wenn die Darmflora aus dem Gleichgewicht geraten und die Darmschleimhaut beschädigt ist. Wird der Darm mit Probiotika saniert, können Allergien und deren Auswirkungen deutlich gelindert werden.



In den Industrieländern wird eine deutliche Zunahme von Allergien festgestellt. Etwa 20 Prozent der europäischen und nordamerikanischen Bevölkerung weisen allergische Beschwerdebilder wie Neurodermitis, Asthma bronchiale und Heuschnupfen auf. Gerade Kinder leiden immer häufiger an diesen Erkrankungen, wobei Wohnort, Umwelteinflüsse und Alter eine Rolle spielen. Besonders erhöht ist das Allergierisiko für Kinder, wenn beide Elternteile allergisch vorbelastet sind (47,5 Prozent), dieser Anteil ist bei Kindern gesunder Eltern geringer (15 Prozent).

Ursachen für Allergien

Grundsätzlich kann jeder Stoff aus der Umwelt zum Allergieauslöser werden wie z. B.

- Pflanzen (z. B. Baum- oder Gräserpollen)
- Nahrungsmittel
- Tierprodukte (z. B. Tierhaare, Insektengift)
- Metalle (z. B. Nickel)
- Chemikalien (z. B. Konservierungsstoffe)

Allergiker reagieren häufig nicht nur auf ein einziges Allergen. Die überempfindliche Reaktion des Immunsystems hat zur Folge, dass es immer häufiger überreagiert und Allergiker im Laufe der Zeit auf immer mehr Substanzen, die über den Magen-Darm-Trakt, über die Nase oder über die Haut registriert werden, eine über-

schießende Reaktion zeigen – d. h. allergisch reagieren.

Fast Food begünstigt Allergien

Fast Food ist nicht nur ungesund, weil es dick macht – Studien zufolge erhöhen Burger und Pommes auch das Risiko für Heuschnupfen, Asthma und Hautekzeme bei Jugendlichen. So nimmt das Allergierisiko bei Heranwachsenden, die mehrmals wöchentlich Schnellgerichte und Fertigprodukte verzehren, um 39 Prozent zu. Dies könnte auf die Zusammensetzung dieser Lebensmittel zurückzuführen sein, da diese Histamin enthalten, das häufig Bestandteil von Fertiggerichten und Lebensmitteln wie Dauerwurstwaren oder Schmelzkäsezubereitungen ist. Histamin spielt bei allergischen Reaktionen eine Schlüsselrolle. Auch Transfettsäuren, die u. a. in Instantsuppen, Croissants, Chips oder Pommes vorkommen, können Entzündungen verstärken und zu Asthma führen. Softdrinks wie Cola können Asthma ebenfalls fördern. Hierfür werden vor allem die enthaltenen Farbstoffe und Konservierungsstoffe verantwortlich gemacht.

Rolle der Darmschleimhaut bei Allergien: Darmflora und Leaky Gut Syndrom

Der Darm ist das größte Immunorgan. Die Darmwand mit der intakten Darmschleimhaut und der sogenannten Darmflora sind ein wichtiger Teil des Darm-Immunsystems. Bei länger anhaltender Einwirkung von Störfaktoren, wie z. B. durch die Einnahme von Antibiotika, ungesunde Ernährung oder Stress, kann es jedoch zu einer Zerstörung der Oberfläche der Darmschleimhautzellen kommen. Ist die Schutzbarriere der Darmwand nicht intakt, spricht man vom Leaky Gut Syndrom („durchlässiger Darm“). Das bedeutet, dass die Schutzfunktion der Darmschleimhaut gegen Krankheitserreger und Toxine empfindlich gestört ist. Dadurch

gelangen Stoffe aus der Luft oder über die Nahrung, wie unvollständig abgebaute Lebensmittelbestandteile, Stoffwechselabfallprodukte, Krankheitserreger und eben auch Allergene, in den Blutkreislauf. Das Immunsystem erkennt diese Substanzen als Eindringlinge und reagiert auf diese vermeintlichen Schadstoffe mit einer überschießenden entzündlichen oder allergischen Immunreaktion.

Die erhöhte Durchlässigkeit des Darms und das in Folge erhöhte Eindringen von Antigenen aus der Nahrung gilt als Voraussetzung für die Entstehung von Lebensmittelallergien bei Kindern.

Ursachen für Leaky Gut Syndrom

Entzündungen, Nahrungsmittel-Intoleranzen (wie Gluten-, Histamin- und Lactoseintoleranz), Medikamente (z. B. Antibiotika), Entzündungen, Schwermetalle sind mögliche Ursachen. Auch Stress und nicht zuletzt eine Fehlbesiedelung der Darmflora können Auslöser für ein Leaky Gut Syndrom sein.

Die Bedeutung der Darmflora für die Gesundheit

Die Darmschleimhaut ist besiedelt mit einer Darmflora. Damit die Darmbarriere intakt bleibt und gut funktioniert, müssen die Darmflora und die Ernährung gut zusammenspielen. Bei der Darmflora handelt es sich um natürlicherweise im Darm vorkommende Bakterien. Die Darmflora hilft ganz entscheidend mit, die aufgenommene Nahrung aufzuschließen und so Vitamine und Mineralstoffe in den Körper aufzunehmen. Eine wichtige Aufgabe der Darmflora ist es, krankheitserregende Keime, die unter anderem aus der Nahrung aufgenommen werden, abzuwehren. Die bakterielle Flora ist somit ein wesentliches Element der normalen Darmfunktion und ein entscheidendes Merkmal eines gesunden Organismus.

Die Darmschleimhaut ist jedoch sehr empfindlich und kann durch unausgewogene Ernährung, wiederholte Infektionen, Antibiotika-Gaben und die Belastung mit Schwermetallen schnell geschädigt werden, sodass es in Folge zu einer Dysbiose kommt.

Darmflora und Antibiotika: Antibiotika können nicht zwischen „guten“ und „schlechten“ Bakterien unterscheiden, und somit wird auch die gesunde Darmflora zerstört. Ist beispielsweise die Anzahl der Milchsäurebakterien dezimiert, können sie den pH-Wert im Darm nicht mehr

Verschiedene Allergene – unterschiedliche Symptome

Die unterschiedlichen Substanzen, die eine allergische Reaktion hervorrufen, verursachen auch vielfältige Symptome. Reaktionen auf ein Allergen können lokal begrenzt sein, sich aber auf den gesamten Körper auswirken, je nachdem, ob Nase, Haut, Magen-Darm-Trakt, Bronchien oder Kreislaufsystem betroffen sind.

Typische allergische Reaktionen

- **Atemwege:** Niesattacken, Fließschnupfen, verstopfte Nase, Husten, Atemschwierigkeiten, Asthma
- **Augen:** Rötungen, Juckreiz, Lichtempfindlichkeit, Bindehautentzündung
- **Haut:** gereizte Haut, Schwellungen, Hautausschläge, Ekzeme, Nesselausschlag, Rötungen, Juckreiz
- **Magen/Darm:** Unterleibskrämpfe, Durchfall, Verstopfung, Erbrechen, Koliken, Blähungen
- **Allgemein:** Kreislaufbeschwerden, anaphylaktischer Schock



Darmflora und Probiotika

Insgesamt gibt es rund 400 verschiedene Bakterienstämme, die den menschlichen Verdauungstrakt besiedeln. Den größten Anteil an der Darmflora nehmen Milchsäurebakterien, z. B. *Lactobacillus* und *Bifidobakterien*, ein. Besondere Bedeutung besitzt die Gruppe der Probiotika. Diese Unterarten der Milchsäurebakterien sind gegen Magensäure sehr beständig und haften besonders gut an den Saumzellen der Dünndarmschleimhaut an. Probiotika sorgen für eine saure Umgebung im Darm. Sie produzieren Milch- und Essigsäure. Dadurch werden Pilze und krankmachende Keime sowie Fäulnisbakterien, die besser in neutraler bis basischer Umgebung wachsen, unterdrückt.



leicht sauer halten und keine ausreichende Barriere für schädliche Eindringlinge bilden. Nach einer Therapie mit Antibiotika dauert es mindestens drei Monate, bis sich die Darmflora wieder regeneriert hat.

Allergien vermeiden – Darmflora von Anfang an aufbauen

Kinder mit gestörter Darmflora neigen scheinbar häufiger zu Allergien. Der Grund: Die Darmflora entwickelt sich innerhalb der ersten Lebensjahre. Während der Geburt und kurz danach findet die erste bakterielle Besiedlung des vorher sterilen Darms statt. Bei Kindern, die natürlich geboren werden, beginnt die Besiedlung bereits während der Geburt. Bei einem Kaiserschnitt ist der Aufbau der Darmflora dagegen gestört bzw. die volle Ausbildung der Darmbarriere verzögert. Auch die Nahrung beeinflusst die Darmflora. Die Zusammensetzung der Darmflora zeigt, ob ein Baby gestillt wird oder Flaschnahrung erhält. Babys, die während der ersten vier Lebensmonate ausschließlich gestillt wurden, haben bzw. entwickeln offenbar seltener allergische Symptome.

Probiotikagabe während der Schwangerschaft beugt späteren Allergien bei Kindern vor

Bestimmte Probiotika können einen antiallergischen Schutz bilden. Studien an genetisch vorbelasteten Säuglingen und Kleinkindern haben gezeigt, dass bei Kindern von Müttern, die während der Schwangerschaft und Stillzeit Probiotika eingenommen haben, die Neigung, Allergien zu entwickeln, später weniger ausgeprägt war. Dass die Verabreichung von Probiotika während der Schwangerschaft und/oder des ersten Lebensjahres die Verbreitung von Infektionskrankheiten in der Kindheit reduzieren kann, wird auch durch Studien bestätigt.

In diesem Zusammenhang wird auch die Hygiene-Hypothese diskutiert: Das Immunsystem wird während der Kindheit aufgrund der verbesserten Hygiene in den Industrienationen mit immer weniger bakteriellen, parasitären und viralen Erregern konfrontiert, was sich auf die Entwicklung eines gesunden Immunsystems jedoch negativ auswirkt und möglicherweise dazu beiträgt, dass sich das Immunsystem gegen eigenes Gewebe oder andere, normalerweise harmlose Stoffe, wie Pollen und Nahrungsmittel, richtet. Der Rückgang der Infektionskrankheiten führt demnach gleichzeitig zu einer Zunahme von Allergien. Kinder, die Keimen ausgesetzt sind, wenn sie z. B. auf einem Bauernhof oder mit Haustieren aufwachsen, sind dagegen seltener von allergischen Erkrankungen betroffen.

Probiotika sind wirksam bei Heuschnupfen und Asthma

Einen sehr guten Schutz vor Allergien bietet die Gabe von Probiotika. Probiotika beeinflussen die gestörte Immunitätslage im Darm positiv, unterstützen den Aufbau und Erhalt der Darmflora und gleichen Störungen in der Darmpermeabilität aus. Wird der Darm mit Probiotika saniert, kann das wesentlich dazu beitragen, z. B. Heuschnupfen zu lindern. Es gibt zahlreiche Studien, die einen Nutzen von Probiotika bei Heuschnupfen aufzeigen. Die probiotischen Bakterien reagieren direkt mit dem Immunsystem und verringern die permanenten Überreaktionen und damit die Symptome wie Niesreiz und Fließschnupfen.

Nicht nur die Symptomatik kann durch die Probiotika-Gabe verbessert werden, auch der Medikamentenbedarf lässt sich offenbar reduzieren. Auch bei Patienten mit Hausstaubmilben-Allergie wurde

festgestellt, dass die Einnahme eines Probiotikums zu einer enormen Verbesserung der Lebensqualität führt.

Wichtig ist dabei die Zusammensetzung der probiotischen Bakterienstämme. Besonders wirksam sind aktive, probiotische Milchsäurebakterien, die sich in der Darmflora ansiedeln und diese im Gleichgewicht halten können. Zu empfehlen ist hier z. B. das Präparat Darmflora plus select von Dr. Wolz. Eine Tagesportion enthält 48 Milliarden Milchsäurebakterien in acht selektierten Kulturen, die auf die unterschiedlichen Darmabschnitte des menschlichen Körpers abgestimmt und gegen Magen- und Gallensäure geschützt sind. Die Milchsäurebakterien sind nicht nur bei Allergien, sondern auch bei der gleichzeitigen Einnahme von Antibiotika sinnvoll, denn sie regulieren die Darmtätigkeit und die Darmflora und fördern somit Gesundheit und Wohlbefinden.

Entzündungshemmende, immunstimulierende und entgiftende Substanzen

Menschen, die zu Allergien neigen, profitieren auch von Antioxidantien, auch Radikalfänger genannt, da diese entzündungsauslösende freie Radikale unschädlich machen. Eine konzentrierte Zufuhr hochwirksamer Antioxidantien entlastet das Immunsystem. Insbesondere dem Curcumin („Curry“) gilt hier zunehmend Interesse.

- **Curcumin:** Der Inhaltsstoff der Heilpflanze Kurkuma wirkt entzündungshemmend, fängt freie Radikale ab und schützt so vor oxidativem Stress. Dadurch wirkt es zusätzlich antiallergisch und antiasthmatisch. Kurkuma als Gewürz entfaltet jedoch keine ausreichende Wirkung, denn nur zwei bis fünf Prozent des Kurkumapulvers sind medizinisch wirksames Curcumin. Deshalb empfiehlt es sich, Curcumin in Kapselform einzunehmen (z. B. Curcumin 45 von Dr. Wolz), das dem Körper deutlich mehr Curcumin zur Verfügung stellt als reines Curcuminpulver.
- **Colostrum als Immunmodulator:** Im Colostrum enthaltene Bestandteile können helfen, die Überreaktion des Immunsystems zu regulieren und die Allergie zu verhindern bzw. einzudämmen. Durch die regelmäßige Einnahme (z. B. Colostrum Immun von Dr. Wolz oder Lactobin® N) wird die krankhafte Überaktivität des Immunsystems auf natürliche Weise positiv beeinflusst. So hilft Colostrum gegen Allergien ohne Nebenwirkungen.

- **Omega-3-Fettsäuren:** Wirksam gegen Heuschnupfen sind auch Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren, die in der Mittelmeerküche zu finden sind, bei der viel frisches Obst, Gemüse, Fisch und Olivenöl verzehrt wird. Wer wenig Fisch isst, kann auch Omega-3-Fettsäuren ergänzen (z. B. Omega 3 Fettsäuren Kapseln von Dr. Wolz)
- **Entgiftung:** Schwermetalle, wie z. B. Blei aus Abgasen, sowie weitere Giftstoffe (Toxine) belasten die Entgiftungsorgane Leber und Nieren, sodass die Toxine nicht mehr ausreichend neutralisiert und ausgeschieden werden und im Körper verbleiben, wodurch das Immunsystem zunehmend überlastet wird – mit möglichen Folgen wie die Entwicklung von Allergien. Produkte mit Entgiftungsenzymen sowie immunstimulierenden Substanzen (z. B. Zell Oxygen® Immunkomplex) unterstützen den Organismus beim Entgiften.

Wichtig bei Allergien: gesunde Ernährung

Die Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf das Gleichgewicht der Darmflora. Generell empfehlenswert ist eine vitaminreiche, frische und abwechslungsreiche Ernährung. Zucker, Fleisch, Eier und Milch sollten dabei nur in Maßen genossen werden. Ausreichendes Trinken ist wichtig für das Immunsystem. Zudem bilden befeuchtete Schleimhäute eine stärkere Barriere gegen Pollen. Auf Alkohol sollten Pollenallergiker hingegen besser verzichten, da er Histamine im Körper freisetzen und so die Symptome verschlimmern kann. Schwarzer Tee ist aufgrund seines hohen Histamingehalts bei Heuschnupfen ebenfalls nicht empfehlenswert. Vorsicht ist bei Grapefruitsaft geboten: Er kann zu Wechselwirkungen mit Antihistaminika führen.

Vitamine und Mineralstoffe bei Heuschnupfen

Einige Vitamine und Mineralien sind in der Lage, die Symptome des Heuschnupfens zu lindern. Sie stabilisieren die Schleimhäute, verhindern die Abgabe von Histamin in den Blutkreislauf oder begünstigen dessen Abbau.

- Vitamin B6 und Mangan (in Haferflocken, Vollkornreis, Weizenkleie, Nüssen)
- Magnesium (in Weizenkleie, Sonnenblumenkernen und Walnüssen)
- Calcium (in Joghurt, Käse, Soja)
- Selen und Zink (in Sesam, Paranüssen sowie Rindfleisch, Linsen und Vollkornprodukten)
- Vitaminreiches Obst und Gemüse sowie Kräuter wie Holunder, Sanddorn, schwarze Johannisbeeren, Acerolakirschen, Zitrusfrüchte, Paprika, Petersilie und Thymian, grünes Blattgemüse wie Brokkoli, Grünkohl, Spinat und Mangold
- Zwiebeln und Äpfel enthalten Quercetin, das ähnlich wirkt wie Antihistaminika.

Was tun bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten?

Nicht nur Allergien, auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die fließende Übergänge zu Nahrungsmittelallergien aufweisen und deren Symptome sich oft ähneln, nehmen zu:

- **Laktoseintoleranz:** Bei Menschen mit Milcheiweißallergie oder Laktoseintoleranz sollten Nährstoffdefizite ausgeglichen werden. Das betrifft insbesondere die Versorgung mit Calcium, Jod, Vitamin D und Vitamin B2. Nahrungsergänzungsmittel gleichen, natürlich immer in Kombination mit einer gesunden Ernährung, mögliche Defizite aus (z. B. Jod Calcium Kapseln von Dr. Wolz). Vitamin D wird bei Sonneneinstrahlung hauptsächlich über die Haut gebildet und ist in Lebensmitteln kaum vorhanden, daher ist es sinnvoll, ein Vitamin-D-Präparat einzunehmen (z. B. Vitamin D3 1000 I.E. Dr. Wolz). Zur Vitamin B-Versorgung sind Vitamin-B2-haltige Lebensmittel wie Muskelfleisch, Vollkornprodukte und Kartoffeln zu empfehlen. Bei Bedarf ist z. B. Vitamin-B-Komplex Dr. Wolz hilfreich. **Auch Probiotika sind sinnvoll:** Studien haben gezeigt, dass Probiotika den Lactoseabbau im Darm positiv beeinflussen.
- **Glutenunverträglichkeit (Zöliakie):** Zöliakie ist eine Unverträglichkeitsreaktion gegenüber Gluten. Gluten ist ein Sammelbegriff für Klebereiweiße in verschiedenen Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Grünkern. Es handelt sich um eine Mischform aus Allergie und Autoimmunerkrankung. Bei Personen mit einer Glutenunverträglichkeit führt die Zufuhr von Gluten zu einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut. Dadurch bilden sich die Zotten zurück und die Oberfläche des Dünndarms verringert sich (s. Leaky Gut Syndrom). Da nicht mehr genügend Nährstoffe aufgenommen werden, entste-

hen Nährstoffdefizite, die eine Reihe von Beschwerden auslösen können. Die häufigsten Symptome bei Zöliakie sind Übelkeit, Durchfall oder Blähungen.

- **„Gluten-Sensibilität“:** Neben der Zöliakie ist seit Kurzem das Krankheitsbild der Gluten-/Weizensensibilität anerkannt worden. Sie betrifft Menschen, die Gluten bzw. Weizen nicht vertragen, bei denen aber keine Zöliakie oder Weizenallergie diagnostiziert werden kann.
- **Glutenfreie Ernährung:** Während sich Zöliakiebetreffende ein Leben lang glutenfrei ernähren müssen, vertragen Menschen mit Gluten-/Weizensensibilität eine gewisse Menge davon. Allerdings ist auch hier die Vermeidung von Gluten die wichtigste Therapieform: In der Regel tritt schon nach ein bis zwei Wochen glutenfreie Ernährung eine Besserung ein. Wenn ein Produkt als glutenfrei gekennzeichnet ist, bedeutet das aber nicht, dass es wirklich völlig glutenfrei ist, sondern es könnten noch Spuren von Gluten enthalten sein. Und auch dann, wenn man außerhalb speist, sei es bei Freunden, auf Reisen, in der Kantine oder im Restaurant, besteht das Risiko, dass die dort verzehrten Lebensmittel „verstecktes“ Gluten enthalten. Studien zeigen, dass bereits kleinste Mengen Gluten (ab 10mg) bei Glutenunverträglichkeit Probleme bereiten können. Selbst wenn keine Beschwerden auftauchen, fördert Gluten Entzündungsprozesse im Darm. Für alle, die sich glutenfrei ernähren und verhindern möchten, dass durch Glutenspuren Beschwerden auftreten, gibt es jetzt ein spezielles Enzym, das dieses noch vorhandene Gluten in Nahrungsmitteln abbaut (enthalten in Gluten STOP Dr. Wolz).

Oft wird im Alltag jedoch zu wenig Obst und Gemüse verzehrt. Dann empfiehlt es sich, auf hochwertige Vitalstoffkonzentrate zurückzugreifen, die auch nachweisbar einen hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen enthalten (zu empfehlen hier insbesondere Vitalkomplex Dr. Wolz mit hochwertigen Kräuterausgüßen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, wie Vitamin C und B6, Magnesium, Calcium und Zink sowie einem hohen konkret ausgewiesenen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen wie Polyphenolen, Anthocyanen, Lycopin und Glucoraphanin aus ausgewähltem Obst und Gemüse).

Fazit

Viele Erkrankungen, wie z. B. auch Allergien, lassen sich auf eine gestörte Darmflora und eine defekte Darmbarriere zurückführen. Nicht nur bei Allergien und nach einer Therapie mit Antibiotika, sondern generell empfiehlt es sich, die Darmflora mit hochwertigen Probiotika zu unterstützen bzw. aufzubauen, denn sie üben eine gesundheitliche Wirkung aus und beeinflussen das Immunsystem positiv.

IMPRESSUM

Der „Gesundheitsbrief“ erscheint in regelmäßigen Abständen und liegt in Ihrer Praxis aus. Interessierte Praxen wenden sich bitte an:

PACs Verlag GmbH

Innere Neumatten 9 • D-79219 Staufen

Tel. 0 76 33/9 33 20-0 • Fax 9 33 20-20

pacs@pacs-online.com • www.pacs-online.com

Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Astrid Heini

Fotos ©: lev dolgachov/istock – getty images akz; annyart / 123RF