

Ausgabe Februar 2006

Thema: „Allergien“

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 38. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann. Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

Allergien - ein zunehmendes Problem

Allergien äußern sich in einer vielfältigen Symptomatik. Bei dem Einen tränen die Augen, beim nächsten läuft die Nase, wenn er im Frühjahr bei Pollenflug das Haus verlässt. Andere wachen morgens verkatert und mit verstopfter Nase auf, weil sie empfindlich auf die Hausstaubmilben in den Bettfedern reagieren. Manche bekommen ein Jucken des Mundes oder einen Hautausschlag nach dem Genuss von Erdbeeren. Hier ist die Nahrungsmittelallergie noch recht leicht zu erkennen. Treten jedoch **Blähungen, Durchfälle** oder eine unklare Gewichtsabnahme auf (sogar Gewichtszunahmen bei Allergien werden diskutiert), so sind entsprechende Nahrungsmittelallergien den verantwortlichen Lebensmitteln sehr schwer zuzuordnen, insbesondere, wenn diese täglich verzehrt werden wie etwa Milch oder Getreideprodukte. Auch die Auslösung von neurologischen Symptomen wie **Kopfschmerzen** oder psychischen Symptomen wie eine Depressionsneigung sollen unter Umständen auf Allergien zurückzuführen sein. Neurodermitis und Asthma sind weitere Erkrankungen des allergischen Formenkreises. Daneben existieren noch Allergien gegenüber Arzneimitteln, Insektengiften (beides in der Regel recht leicht zu erkennen), Schimmelpilzen (schon schwieriger) sowie Allergien gegenüber Nickel und anderen Metallen (durch Ohringe, Piercings etc.) recht häufig mit zunehmender Tendenz.

Auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Laktose, Fruktose, Gluten) möchte ich hier nicht eingehen, sondern verweise auf meine entsprechenden Internetartikel.

www.lebensmittelunvertraeglichkeiten.de/lactoseintoleranz/
www.lebensmittelunvertraeglichkeiten.de/fructoseintoleranz/
www.1-sprue.de

Langzeitstatistiken haben unzweifelhaft ergeben, dass die Häufigkeit von Allergien in den letzten Jahrzehnten geradezu explodiert ist. Es existiert keine Schulklasse mehr, in der es nicht mehrere Kinder mit Neurodermitis, Asthma, Heuschnupfen oder Nahrungsmittelallergien gibt. Allergologen sind sich einig darüber, dass Allergien etwas mit unserer westlichen Lebensweise zu tun haben, was immer das auch sein mag. In der Bevölkerung der DDR waren Allergien wesentlich seltener. Nach der Wiedervereinigung haben die Allergien dort jedoch deutlich aufgeholt und es gibt inzwischen fast keinen Unterschied mehr zwischen West und Ost. Auch in Ländern der dritten Welt sind Allergien in den Großstädten mit westlicher Lebensweise auf dem Vormarsch. Die einzelnen Faktoren, die hierfür verantwortlich zu machen sind, werden jedoch sehr widersprüchlich diskutiert.

Pollenflugkalender:

Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Haselnuss		X	X	x						
Weide		x	X	X						
Erle		x	X	x						
Pappel			X	X	x					
Birke			x	X	x					
Ulme			x	X	x					
Gräser				x	X	X	X	x	x	
Löwenzahn				x	X	X	x	x	x	
Buche				x	X	x				
Eiche				x	X	x				
Kiefer					X	X	x	x		
Roggen					x	X	x			
Linde						X	X			
Weizen						X	x			
Brennnessel					x	X	X	X	x	
Goldrute							x	X	X	
Mais							x	X	x	
Beifuß							x	X	x	

X = Hauptblüte

x = Vor- und Nachblüte

Kreuzallergien - Heuschnupfen und Nahrungsmittelallergien

Birke, Erle, Hasel	Kartoffeln, Karotten, Sellerie, Äpfel, Kirschen, Kiwi, Birnen, Pflaumen, Haselnüsse, Walnüsse, Paranüsse, Mandeln
Beifuß	Karotten, Sellerie, Petersilie, Dill, Kamille, Paprika, Pfeffer, Senf, Kümmel, Anis
Gräser	Kartoffeln, Tomaten, Erdnüsse, Sojabohnen, Weizen-, Roggenmehl

Allergieteste - hinweisend, aber nicht beweisend

Vor die Therapie haben die Götter die Diagnose gesetzt. Wann immer der begründete Verdacht auf eine Allergie besteht, sollten Allergieteste zur Bestätigung (oder zur Widerlegung) des Allergieverdachtetes durchgeführt werden. Der wichtigste Allergietest ist aber die genaue Beobachtung des Patienten!

Tritt immer wieder nach bestimmten Nahrungsmitteln dieselbe Reaktion auf? Werden die Beschwerden im Haus oder draußen schlimmer? Unterliegen die Beschwerden tageszeitlichen oder jahreszeitlichen Schwankungen? Die Antworten auf diese Fragen helfen schon enorm weiter. Im Pollenflugkalender können Sie nachschauen, welche Pollen zu welcher Zeit lästig sein können. Das hilft schon, die Allergiesuchtete einzugrenzen. Wenn schon Allergien gegen Pollen bekannt sind und wegen Bauchbeschwerden der Verdacht auf Nahrungsmittelallergien besteht, so lohnt es sich besonders, die Allergene zu untersuchen, bei denen so genannte Kreuzallergien (wenn allergisch auf das Eine, dann häufig auch auf das Andere) bekannt sind (siehe Liste).

Die in der Medizin anerkannten Teste sind:

- **Hautteste (Pflaster, Injektion, Kratztest)**
- **Provokations- und Eliminationsversuche**
- **Bluttest IgE (Antikörper vom Typ Immunglobulin E)**
- **Bluttest IgG (Antikörper vom Typ Immunglobulin G - in der Allergologie umstritten).**

Bei den Hauttesten werden verdächtige Substanzen auf die Haut (Pflaster) oder in die Haut (Injektion, Kratztest) gebracht. Entsprechende Hautreaktionen (Rötungen, Quaddelbildung) erhärten den Verdacht auf eine Allergie.

Provokations- und Eliminationsversuche eignen sich besonders gut für Nahrungsmittel. Ein verdächtigtes Lebensmittel wird für mehrere Tage weggelassen und dann in größerer Menge verzehrt (nicht bei starker allergischer Reaktion durchführen, da dann die Gefahr eines allergischen Schocks besteht). Tritt eine deutliche Reaktion auf, wird das Nahrungsmittel wieder für mindestens fünf Tage gemieden. Kommt es nach erneuter Provokation zur gleichen Reaktion wie beim ersten Mal, so ist eine Allergie oder Unverträglichkeit sehr wahrscheinlich. Das Mittel sollte dann für mehrere Jahre konsequent gemieden werden.

Symptome von Nahrungsmittelallergien

IgE-vermittelt	IgG-vermittelt
Schnelle Reaktion (Minuten bis Stunden)	langsame Reaktion (Stunden bis Tage)
Hautreaktionen	Durchfall, Blähungen, selten auch Verstopfung
Allergischer Schnupfen	Ekzematöse Hautveränderungen
Tränenfluss	Kopfschmerz/Migräne
Asthma	Reizbarkeit, Unruhe, Konzentrationsstörung
Schwellungen von Lippen, Zunge	chronische Müdigkeit
Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Durchfall	Rheumatoide Erkrankungen
Im Ernstfall Schocksymptome	Übergewicht wird diskutiert

Sehr einfach durchzuführen sind Blutteste. Dabei wird im Blut gemessen, ob Antikörper gegenüber bestimmten Lebensmitteln (Pollen, Tierhaare etc.) vorliegen. Beim IgE-Test ist es sinnvoll, das Gesamt-IgE im Serum zu bestimmen. Ist dieses erhöht, sind IgE-vermittelte Allergien wahrscheinlich und die weitere spezifische Suche ist sehr sinnvoll.

Die IgE-Antikörper vermitteln Allergien vom Soforttyp (Reaktionen innerhalb von Minuten bis Stunden). IgG-Antikörper führen meist zu Reaktionen vom verzögerten Typ (Reaktionen innerhalb von Stunden bis Tagen). Während die IgE-Teste schulmedizinisch anerkannt sind, werden die IgG-Teste von Allergologen kontrovers diskutiert. Dies liegt daran, dass IgG-Antikörper weniger häufig als IgE-Antikörper zu klinisch relevanten Reaktionen führen. Unter Umständen können IgG-Antikörper sogar vor allergischen Reaktionen schützen. Vom unkritischen Einsatz von IgG-Antikörper-Suchtesten mit teilweise mehreren hundert Substanzen und Kosten von mehreren hundert Euro ist daher dringend zu warnen! Bei diesen Tests kommt nämlich fast immer etwas heraus, auch bei völlig Gesunden. Manchmal muss der Patient eine solche Vielzahl von Lebensmitteln meiden, dass die Lebensqualität erheblich eingeschränkt ist. Keine Therapie sollte aber belastender sein als die zu behandelnde Krankheit!

Eine solche Diagnostik, die aufgrund der Profitabilität von immer mehr Laboren angeboten wird, sollte daher nur von Ärzten durchgeführt werden, die mit den entsprechenden Testen, deren Möglichkeiten und Grenzen wirklich gut vertraut sind. Alles andere ist in höchstem Maße unseriös! Insbesondere den von den Laboren den Untersuchungsergebnissen beigelegten Therapieempfehlungen und Diätplänen ist mit äußerster Vorsicht zu begegnen.

Mit Allergietesten kann eine Sensibilität des Immunsystems gegenüber einem Stoff nachgewiesen werden. Dies rechtfertigt jedoch noch keineswegs die Diagnose Allergie und schon gar nicht mitunter sehr drastische Einschränkungen in der Lebensweise. Die Ergebnisse sollten immer kritisch zusammen mit dem erfahrenen Arzt hinterfragt werden, der nicht nur die Laborergebnisse, sondern auch die klinische Symptomatik des Patienten kennt. Nur so macht eine Labordiagnostik wirklich Sinn. Jeder Allergietest kann falsch positiv (d. h. der Test ist positiv, es besteht aber keine Allergie) oder falsch negativ sein (d. h. der Test ist negativ, es besteht aber trotzdem eine Allergie). Jeder Allergietest ist also hinweisend, aber niemals alleine beweisend. Wenn etwa eine morgendliche starke Symptomatik besteht (z. B. Augentränen, verstopfte Nase), die sich nach Verlassen des Hauses bessert und der Test auf Hausstaubmilben positiv ist, dann ist eine Allergie ziemlich wahrscheinlich. Bei Lebensmitteln sollte das positive Ergebnis aber durch die oben erwähnten Provokations- und Eliminationsteste überprüft werden, wenn nicht schon vorher ein eindeutiger Zusammenhang beobachtet und jetzt durch den Test nur bestätigt wurde.

Kinesiologie, Elektroakupunktur nach Voll, Bioresonanz - was ist an diesen „energetischen“ Testen dran?

Viele Naturheiler und Heilpraktiker bieten eine Allergiesuche mit den oben genannten energetischen Testen an. Diese werden von der Schulmedizin nicht anerkannt. Hierzu sind zwei widersprüchliche Aussagen anzumerken:

- Im Einzelfall wurden durch solche Teste erstaunliche Erkenntnisse gewonnen, die sich auch im Alltag bestätigten.
- In der Überprüfung durch wissenschaftliche Untersuchungen haben alle diese Teste bisher kläglich versagt.

Was heißt das? Auf keinen Fall sollten Testergebnisse durch energetische Testverfahren unkritisch hingenommen werden. Ich habe viele Patienten erlebt, die durch ungeprüfte Diagnosen erheblich pathologisiert und neurotisiert wurden. Für diese Teste gilt also mindestens genauso wie für alle anderen Teste: Hinweisend, aber nicht beweisend, daher ist die Kontrolle durch ein anderes Testverfahren und/oder die Überprüfung im Alltag durch Provokation und Elimination anzuraten. Ich möchte mich an dieser Stelle als die Elektroakupunktur gelegentlich anwendender Arzt outen, überprüfe aber jedes meiner Ergebnisse kritisch und weise meine Patienten darauf hin, dass diese Testergebnisse nicht 1:1 wie etwa eine **Cholesterin-** oder **Blutdruckmessung** zu werten sind. Von vielen testenden Kollegen vermisse ich diese Selbstkritik, was nicht immer zum Nutzen des Patienten gerät.

Beim kinesiologischen Muskeltest wird der Muskelwiderstand nach Provokation mit einer Substanz getestet - ein schwacher Muskel spricht für Unverträglichkeit

Zusammenfassung:

Schulmedizinische Allergieteste sind recht zuverlässig, finden aber nicht alle Allergien/Unverträglichkeiten. IgG-Teste und energetische Messverfahren sind umstritten. Sie können in der Hand des kritischen Untersuchers wertvolle Hinweise liefern. In der Hand des unkritischen, von sich und seinem Verfahren fanatisch überzeugten Anwenders kann unter Umständen mehr Unheil angerichtet als Nutzen gestiftet werden.

Weitere Diagnostik - was sagen uns Blut oder Stuhl noch?

Gern bediene ich mich noch der Vollblutmineralanalyse auf Magnesium und Zink. Vollblutmineralanalyse deshalb, weil die Serumbestimmung dieser Mineralien viel zu ungenau ist. Magnesium und Zink deshalb, weil diese Mineralien einen leicht antiallergischen Effekt haben. Ein Mangel sollte bei Allergikern unbedingt beseitigt werden.

Bei Nahrungsmittelallergien besteht häufig ein so genanntes Leaky gut-Syndrom. Dabei handelt es sich um eine „undichte“ Darmschleimhaut. Während die normale Darmschleimhaut nur wenige größere Moleküle in den Körper lässt, können bei einer in ihrer Integrität beeinträchtigten Darmschleimhaut durchaus relevante Mengen von größeren Molekülen aus der Nahrung und damit auch von Allergenen in den Körper gelangen. Diese können dann Nahrungsmittelallergien auslösen.

Ein solches Leaky gut-Syndrom lässt sich heute bequem mit einer Stuhluntersuchung erkennen. Ist das α 1-Antitrypsin im Stuhl erhöht, liegt der Verdacht auf eine solche Undichtigkeit vor. Konsequenterweise sollte dann Nahrungsmittelallergien eine größere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Therapeutisch ist es natürlich wichtig, den Darm wieder „abdichten“, damit nicht weitere Allergien getriggert werden. Wie dies geschieht, erfahren Sie im 2. Teil, ebenso die weiteren antiallergischen Maßnahmen. Auch das sekretorische Immunglobulin A (sIgA) im Stuhl sowie das Lysozym geben Auskunft über die Integrität und die Abwehrkraft der Schleimhautbarriere im Darm.

Was ist eine Histaminose?

Bei allergischen Reaktionen spielt Histamin als Botenstoff eine wichtige Rolle. Es ist für eine Vielzahl der allergischen Symptome mitverantwortlich. Es ist jedoch auch möglich, dass durch hohe Histaminspiegel im Blut allergische Symptome auftreten, ohne dass eine Antigen-Antikörper-Reaktion wie bei einer „richtigen“ Allergie stattgefunden hat. Solche Reaktionen treten bei Zufuhr sehr histaminreicher Lebensmittel auf oder wenn Lebensmittelzusatzstoffe oder Medikamente eingenommen werden, die die Histaminfreisetzung begünstigen.

Das Enzym Diaminoxidase baut Histamin ab. Wenn dessen Funktion eingeschränkt ist, können auch kleinere Histaminbelastungen zu allergischen Symptomen führen. Wenn besondere Unverträglichkeiten von Lebensmitteln, Zusatzstoffen und/oder Medikamenten der aufgeführten Liste bestehen, ist an eine solche Histaminose zu denken. Die Untersuchung von Histamin im Blut oder Urin (nur während akuter allergischer Symptome) und Diaminoxidase im Blut ist dann sinnvoll. Therapeutisch müssten dann die Substanzen der Liste weitgehend gemieden werden. Zusätzlich kann man Nährstoffe einsetzen, die den Abbau von Histamin fördern.

Histaminreiche Lebensmittel

Käse, z. B. Appenzeller, Bergkäse, Emmentaler, Parmesan, Roqueforte, je älter, desto histaminreicher
Rohwurst, z. B. Salami, Schinken
Meerestiere, z. B. Hering, Makrele, Thunfisch, Tintenfisch, je älter, desto histaminreicher
Bananen, Erdbeeren
Bier, Wein (besonders alte Rotweine), Spirituosen
Sauerkraut

Zusatzstoffe

Benzoessäure und deren Salze	E 210-219
Sorbinsäure	E 200-203
Sulfite (Schwefelverbindungen in Wein und Trockenobst)	E 221-228
Glutamat	E 620-625

Farbstoffe

Amaranth	E 123
Chinolingelb	E 104
Cochenillerot	E 120
Erythrosin	E 127
Indigotin	E 132
Kurkumin	E 100
Lactoflavin	E 101
Patentblau	E 131
Tartrazin	E 102

Medikamente

ASS (Acetylsalicylsäure), z. B. Aspirin®
NSAR (nicht-steroidale Antirheumatika), z. B. Voltaren®
Muskelrelaxantien (Muskelentspannungsmittel)

Wichtige Untersuchungen bei Allergien

Gesamt IgE
Ggf. spezifisches IgE gegen bestimmte Lebensmittel, Pollen, Pilze etc.
Ggf. spezifisches IgG gegen Lebensmittel
Magnesium und Zink im Vollblut
sIgA, α 1-Antitrypsin, Lysozym im Stuhl
Ggf. Histamin in Blut, Urin, Diaminoxidase im Blut

Alle diese Tests (Gesamt-IgE, spezifisches IgE gegen Einzelallergene, IgG gegen Lebensmittel, Elektroakupunktur nach Voll, Vollblutmineralanalyse auf Magnesium und Zink, Diaminoxidase, Stuhluntersuchungen) können in der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik stationär oder in meiner Naturheilkundlichen Ambulanz ambulant durchgeführt werden.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Dr. Volker Schmiedel
Chefarzt der Inneren Abteilung
FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Naturheilverfahren, Homöopathie
Experte in biologischer Medizin (Univ. Mailand)

Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im März 2006:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“
02.03.2006 „Alt werden, jung bleiben – was ist dran an der Anti-Aging-Medizin?“ Teil 1
09.03.2006 „Alt werden, jung bleiben – was ist dran an der Anti-Aging-Medizin?“ Teil 2
16.03.2006 „Wenn die Welt ihren Bezug verliert – Demenz durch Alzheimer und Arteriosklerose“

Vorträge der Inneren Abteilung im März 2006:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

03.03.2006 *„Praktische Tipps bei Asthma bronchiale und chronisch obstruktiver Bronchitis“*
Referentin: Frau Nelli Bukmaier

10.03.2006 *„Visualisierung – die Bedeutung der Vorstellungskraft für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden“*

Referentin: Frau Anna Wilpert

17.03.2006 *„Fit und gesund mit Vitalstoffen“*

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

24.03.2006 *„Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“*

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

Weitere interessante Internet-Adressen, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/de/innere.htm>

(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)

http://www.habichtswaldklinik.de/Innere_Ambulanz.html

(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps.)

<http://www.wicker-kliniken.de/>

(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter bestellen oder abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail an:
innere@habichtswaldklinik.de

Newsletter vergangener Monate können Sie nachlesen unter:

http://habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html