

ALLERGIE-ZEIT



DAMIT DIE NASE NICHT MEHR RINNT!

Ende Jänner ist es wieder soweit – die Haselnuss blüht und die Pollensaison ist eröffnet. Alle Jahre wieder beginnt damit nicht nur die schöne Zeit der wiedererwachenden Natur, sondern für viele eine belastende Zeit mit allergischen Symptomen durch Pollen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Der Wind trägt den männlichen Samen windbestäubter Pflanzen über viele Kilometer über das Land. Pollenallergiker haben es dann schwer. Sie reagieren auf ganz natürliche Dinge wie Blütenstaub. Gräser, Sträucher, Kräuter und Bäume produzieren eine Vielzahl solcher Pollen, doch nicht jedes Jahr gleich viele. Es gibt „Birkenjahre“, dann wieder kommt ein „Gräserjahr“, in einem „Beifußjahr“ ist wieder eine andere Pflanzengattung besonders aktiv.

Welche gigantischen Ausmaße Pollenbelastungen mitunter annehmen können, zeigte sich im vergangenen November in Australien. Dort ist die Zahl der Allergiker besonders hoch. Ein Sturm brachte Millionen Weidelgraspollen zum Platzen und verteilte sie über der Stadt Melbourne. Sechs Menschen kamen ums Leben, denn besonders bei allergischem Asthma können solche Situationen lebensbedrohlich sein.

In den letzten Jahren haben sich die Pollenflugphasen durchschnittlich um zehn Tage früher eingestellt und dauerten um ca. acht Tage länger. Sind die Winter mild, setzt die Pollensaison früher ein und hält länger an. Bei besonders Geplagten gehen die einzelnen Belastungen sogar nahtlos ineinander über. Es beginnt Ende Jänner mit der Haselnuss, gefolgt von der Birke im März/April und weiteren Baumarten bis Juni, den Kräutern und Gräsern von Juni bis August bis zum Abschluss der Pollenzeit mit den besonders aggressiven Ragweedpollen von August bis Oktober.

Was hilft wirklich?

Allergiker nutzen Antihistaminika sowie Cortison und nehmen dabei wohl oder übel die Nebenwirkungen in Kauf. Doch so mancher fragt sich, ob es nicht auch anders geht. Dazu ist zu sagen: Ja, häufig – jedoch in schweren Fällen nicht immer gleich im ersten Jahr. In Frage kommen mehrere Natursubstanzen, die man durchaus auch energetisch austesten kann. Denn nicht alle Menschen sind gleich.

Reishi balanciert das Immunsystem

Am durchschlagendsten und häufigsten hilft bei Allergien der *Reishi Vitalpilz*, auch weil er durch seine cortisonähnliche Wirkung die Histaminausschüttung hemmen kann. Histamin ist ein vom Körper selbst produzierter Botenstoff, der die typischen Allergiebeschwerden wie rinnende Nase, Anschwellen der Schleimhäute, Atemnot usw. auslöst.

Reishi hilft bei dem einen schon nach einmonatiger Anwendung, beim anderen erst nach einjähriger Einnahme. Denn der *Reishi* senkt zwar Histamin sofort, braucht aber mitunter mindestens sechs Monate, um das aus dem Ruder gelaufene Immunsystem zu balancieren. Vitalpilze haben daher sogar übergeordnete Bedeutung bei Allergien. Außerdem leiten sie sanft und langfristig Schwermetalle und andere belastende Umweltgifte aus dem Körper

aus, indem sie körpereigene Entgiftungssysteme anregen.

Denselben Wirkungsbereich wie der *Reishi* hat auch der *Agaricus blazei murrill* oder der *Coriolus Vitalpilz*. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird bei Allergien sehr gern der *Coriolus* verabreicht, leitet er doch Schleim aus dem Körper aus und stärkt die Milz, was nach chinesischer Auffassung bei Allergien essentiell ist.

Cordyceps bei Nebennierenschwäche

Der *Cordyceps sinensis Vitalpilz* kann ebenso Histamin senken und das Immunsystem balancieren, hat aber noch als Zusatznutzen eine langfristig stärkende Wirkung auf die Cortisolproduktion der Nebenniere. Cortisol ist unter anderem an immunologischen Prozessen beteiligt und ein Stresshormon. Wenn man durch Dauerstress laufend Cortisol ausschüttet, erschöpft sich irgendwann die Cortisolproduktion und fällt deutlich ab. Man spricht dann von Nebennierenschwäche. Allergiker sind viel stressanfälliger als andere und ihr Cortisolspiegel ist niedriger als der anderer. Sind sie durch eine Situation zusätzlich gestresst, kann das zu einem Allergieanfall aus heiterem Himmel führen, nur weil der Stresspegel höher ist als der Körper Cortisol zur Verfügung hat. Dann wird synthetisch hergestelltes Cortison verabreicht zur Unterbrechung von allergischen Reaktionen und als „Entzündungsbremse“. Cortison stellt die Vorstufe für Cortisol dar, ist genauso aufgebaut wie Cortisol, aber viel wirksamer. Auf Dauer verabreicht, hat Cortison aber nachteilige und unkontrollierbare Wirkungen auf die ohnehin schon schwache körpereigene Cortisolproduktion. Wer also rechtzeitig und langfristig vor der Pollensaison seine Nebennieren wieder mit *Cordyceps Vitalpilz* aufbaut und dann eventuell zu *Reishi* übergeht, bzw. beide parallel anwendet, könnte am besten dran sein.

Wirkungsvolles bei Allergien

Folgende Natursubstanzen können – allein oder beliebig kombiniert – bei Allergien ebenso helfen:

Die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM* ist bei Allergien äußerst empfehlenswert. Man nimmt an, dass es eine natürliche

Schutzschicht auf der Schleimhaut bildet und damit Allergenen die Anhaftung an die Schleimhäute erschwert. Die Wirkung reicht Anwenderberichten zufolge nahezu an Antihistaminika heran – ohne deren Nebenwirkungen. Außerdem ist seine entzündungshemmende Eigenschaft von Vorteil. Schon die normale Tagesdosis hilft bei Staub-, Tierhaar-, Pollen-, Nahrungsmittel- und Medikamentenallergien. ♪

Krillöl+Vitamin D

Oft wird berichtet, dass *MSM* und *Krillöl* zusammen enorme Linderungen bei Allergien bringen. Ein Rückgang saisonal bedingter Allergiesymptome ist wohl auf die Gegenspielerfunktion zur entzündungs- und allergiefördernden Arachidonsäure aus der Nahrung (in tierischem Fett, in Omega 6-Speiseölen wie Sonnenblumen- oder Maiskeimöl) zurückzuführen. Durch den Zusatz von Vitamin D wird nicht nur die Neigung zur Sonnenallergie, sondern zur Allergie an sich reduziert.

Traubenkernextrakt

Damit kann man den Histaminspiegel senken. *Traubenkernextrakt* ist sehr schnell wirksam.

Weihrauch

Als natürliches Antihistaminikum spielt *Weihrauch* ebenso eine wichtige Rolle bei Heuschnupfen, allergisch bedingter Entzündung der Bindehaut und allergischen Ausschlägen (Nesselsucht).

Curcumin

Allergiker haben erhöhte Werte von bestimmten Abwehrzellen (Eosinophilen). Sie reifen und werden aktiviert durch den Th2-Immunbotenstoff Interleukin-5 (IL-5), der auch für die Entstehung von Nasenpolypen eine wichtige Rolle spielt. *Curcumin* senkt nun Interleukine, auch das Interleukin-5. Darum ist *Curcumin* eine Basistherapie bei allen Allergien und Entzündungen.



Kolloidales Mangan

Mangan zeigt oft überraschend positive Wirkungen bei Allergikern, deren Manganwerte meist deutlich erniedrigt sind. In der Haaranalyse lässt sich Manganmangel feststellen (ist aber nur möglich, wenn das Haar nicht gefärbt ist). Mangan spielt unter anderem eine wichtige Rolle für die Cortisolproduktion der Nebennieren und hängt daher auch mit Allergien zusammen. Am besten bioverfügbar und nicht überdosierbar ist *kolloidales Mangan*.

Kolloidales Zink

Zink ist ein unglaublich wichtiges Spurenelement bei Allergien und trägt zum Histaminabbau bei. Man kann es in Form von *Acerola Vitamin C mit Zink* anwenden, noch wirksamer ist es aber als *kolloidales Zink*. Eine gute Zinkversorgung ist unerlässlich für die ausreichende Bildung unter anderem von Cortisol.