

Allergie

Von Dr. Detlef Eichberg



Eins steht fest: Der rapide Anstieg an Allergien in den letzten Jahren muss in Zusammenhang mit zunehmenden Umweltbelastungen gesehen werden. Eine ungesunde Lebensführung inklusive schlechte Ernährung, Hektik und Reizüberflutung komplettieren die Bereitschaft zu allergischen Reaktionen.

Wie wir sehen, sind es nicht allein die Allergene, die für diese Zivilisationserkrankung verantwortlich zu machen sind. Durch Einwirkung mehrerer Faktoren tritt schließlich der körpereigene Stoff Histamin auf den Plan und löst die unangenehme Symptomatik Juckreiz, Schwellung der Schleimhäute und des Gewebes, sowie tränende Augen und Niesen aus. Wie bei einer Badewanne mit vielen Wasserhähnen fließen Veranlagung, Pollen und andere Allergene, Elektromog, Psyche, Klima und vieles mehr in die Wanne, bis sie schließlich überläuft und die Allergie ausbricht.

Infolge der oben genannten Einflüsse wird unser Immunsystem irritiert, eben allergisiert. Normalerweise ist es seine Aufgabe, als Schutz gegen Eindringlinge von außen auf der Hut zu sein und krank machende Bakterien, Viren etc. abzuwehren. Wenn unser vegetatives Nervensystem aber durch Konflikte, Schadstoffe und/oder hausgemachten „Halligalli“ aus dem Ruder läuft, dann wittert das Immunsystem überall

Verrat und reagiert auch bei an sich unproblematischen Kontakten mit Nahrungsmitteln, Tierhaaren, Hausstaub und anderem mit einer vermehrten Histamin-Ausschüttung.

Es liegt daher auf der Hand, dass Anti-Histaminika die medikamentöse Bremse erster Wahl sind. Sie sollten bei den ersten Anzeichen einer allergischen Reaktion so bald wie möglich genommen werden. Zur innerlichen Anwendung kommen Loratadin, Cetirizin oder Diphenhydramin. Zur lokalen Anwendung, z. B. als Augentropfen oder Nasenspray, sind Cromoglicinsäure oder was im akuten Stadium effektiver ist- Azelastin geeignet. Bei extremen Reaktionen, z. B. einem anaphylaktischen Schock mit Kreislaufkollaps, kann Cortison lebensrettend sein. Wir stoßen unserem Schutzengel vor den Kopf, wenn unsere Vorurteile gegen „des Deibelszeisch“ lebensrettende Maßnahmen vereiteln würden.

Das heißt nun aber andererseits nicht, dass alternative Ansätze wie Homöopathie und Naturheilkunde keinen Sinn machen würden. Man sollte nur in bedrohlichen Situationen nicht zu lange rumtändeln. Vorbeugend bieten sich an: Schwarzkümmelöl und Homöopathika, die Lungenkraut, Cardiospermum und Luffa enthalten. Da sich 80% des Immunsystems in den „Peyer´schen Plaques“ in der Darmschleimhaut befindet, kann auch eine Darmsanierung mit die Darmflora unterstützenden Lactobacillus-Keimen nützlich sein.

Als Fan unterbewusster Unterstützungen bin ich sicher, dass auch das autogene Training und andere Entspannungsmethoden unser Immunsystem harmonisieren und somit Allergien aushebeln können.