

Mit gesunder Darmflora Allergien vorbeugen

Während sich die einen über die stärker werdende Sonne und die ersten Blumen freuen, beginnt für andere im Frühling das Kreuz mit Allergien. Mit einem ausgewogenen Bakterienhaushalt im Darm kann man Allergien vorbeugen oder sie lindern.

Katrin Waldner

Fast ein Viertel der Bevölkerung sieht dem Frühling mit tränenden Augen entgegen, bringt die wärmere Jahreszeit den Allergikern doch meist keine schöne Zeit. Sogar wenn der Pollenflug vorüber ist und Birke, Hasel oder Flieder verblüht sind, gibt es für viele Allergiegeplagte keinen Grund zum Aufatmen: Sie müssen auch auf ihre Ernährung achten, da immer mehr Pollenallergiker auch auf Nahrungsmittel empfindlich reagieren. „Von einer so genannten Kreuzallergie spricht man, wenn der Körper nicht nur auf ein allergieauslösendes Protein reagiert, sondern auch auf ähnliche allergene Proteine anderer Arten“, sagt Heimo Breiteneder vom Zentrum für Pathophysiologie und Allergieforschung an der MedUni Wien zur Lebensweise. Eine Kreuzallergie ist immer die Folge

einer bereits vorhandenen Allergie: Allergene, die vermeintlich nichts miteinander zu tun haben, beispielsweise Birkenpollen und Äpfel oder Hausstaubmilben und Garnelen, weisen die gleiche allergieauslösende Struktur auf. Die Ähnlichkeit kann große Probleme verursachen: von allergischen Reaktionen wie Schwellungen im Mundbereich, Heiserkeit, Schwindel oder Augenjucken bis zum allergischen Schock.

Menschen mit Heuschnupfen reagieren oft empfindlich auf Karotten, Erdäpfel, Erdnüsse, Kiwis oder Sellerie. Bereits vor fast 30 Jahren hat der Schweizer Allergologe Brunello Wüthrich eine Allergenverwandtschaft erkannt, die er als „Sellerie-Karotten-Beifuß-Gewürz-Syndrom“ beschrieben

hat. Menschen mit einer Allergie gegen Sellerie haben es oft schwer, denn die Pflanze ist ein wichtiger Geschmacksträger in vielen Produkten – vom Kräutersalz bis hin zu Suppenwürfeln. Nahrungsmittelallergien können so stark sein, dass sie schon durch Küssen oder noch schlimmer durch einfaches Ausgehen ausgelöst werden können: In einer schwedischen Untersuchung an 1.129 Patienten mit Nahrungsmittelallergie reagierten 13 Prozent schon dann, wenn sie in einem Restaurant in der Nähe von Personen saßen, die das entsprechende Obst oder Gemüse aßen. 17 Prozent bekamen allergische Symptome, wenn sie sich in einer Küche aufhielten, in der mit Auslösern gekocht wurde.

Alternative Ansätze werden für Betroffene immer interessanter – beispielsweise die traditionelle chinesische Medizin, in der man Allergien gar nicht kennt. „Man behandelt vielmehr die Symptome wie Schleim und Schwellungen. Beide zeugen von Hitzespeicherung im Körper, was zu einer Verminderung beziehungsweise einem Mangel an Lebensenergie führt“, erklärt Andrea Zauner-Dungl, Leiterin des Zentrums für Chinesische Medizin und Komplementärmedizin an der Donau-Universität Krems und Mitglied im Lebensweise-Fachbeirat. Akupunktur sei oft das Mittel der Wahl, um Beschwerden zu lindern: „Zu den Maximalzeiten im Frühling wird die Allergie gezielt behandelt, im Herbst geht es dann darum, das System zu stärken“, sagt Zauner-Dungl. Dabei sei es sehr wichtig, individuell auf den Patienten einzugehen: „Bei Augenschwellungen behandelt man den Leber-Gallenblasen-Meridian und bei Atemwegsbeschwerden eher den Lungen-Milz-Meridian.“ Allgemein wird in der traditionellen chinesischen Medizin empfohlen, bei Allergien Milch- und Weizenprodukte sowie Süßes zu meiden. Zur Behandlung werden beispielsweise chinesische Arzneikräuter eingesetzt.

Ein anderes Mittel, mit dem viele Betroffene versuchen, gegen die Allergien vorzugehen, ist die Sanierung der Darmflora. Wie stark Allergien mit dem Gleichgewicht der Darmbakterien zusammenhängen, wurde in den vergangenen Jahren immer besser erforscht – mit interessanten Ergebnissen.

Starke Diversität ist entscheidend

„Die Darmflora beeinflusst das Immunsystem direkt über die Darmwand“, weiß Henning Sartor, Vizepräsident der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte. Je nachdem, welche Bakterien die Vorherrschaft haben, wird das Immunsystem entweder dazu veranlasst, mit einer Allergie oder normal zu reagieren. „Das ist wie bei einer Waage“, sagt Sartor. „Je mehr Diversität es in der Darmflora gibt, desto besser ist das für den Menschen und desto weniger Allergien treten auf“, fügt er an. Wichtig ist eine starke Darmwand. „Wenn die Darmwand stark ist, bildet sie eine stabile Barriere. Dann sind die Bakterien im Darm vom Immunsystem gut getrennt. Eine schwache Barriere kann Auslöser für Entzündungen und Allergien sein. Eine starke Darmwand bedeutet weniger Allergien“, klärt der Mediziner auf. Mit einem gesunden Bak-

terienhaushalt könne man aktiv vorbeugen, wobei zu viel Hygiene kontraproduktiv sein kann: Die Darmflora von Kindern aus den ländlichen Regionen Pakistans wurde mit der von schwedischen Kindern verglichen, mit einem spannenden Ergebnis: Die Darmflora war vielfältiger, je mehr die Kinder Kontakt zu Ausscheidungen von Tieren hatten. Ein gesundes Mittelmaß zwischen Hygiene und Dreck sei vonnöten, findet der in Wien praktizierende Arzt Sartor.

Die Ziele, um Allergien zu behandeln oder zu vermeiden, sind folgende: Erstens muss die Darmflora optimiert, zweitens die Darmwand stabilisiert werden. Das kann durch eine Kur geschehen: Zuerst wird der Darm durch Fasten gereinigt, danach wird schonend wieder aufgebaut. Im strengsten Fall bedeutet das eine Nulldiät, gestärkt wird der Darm mit Kurkuma, Weihrauch, Myrrhe oder Glutamin. Giftstoffe im Darm können auch mit Kohle oder Heilerde gebunden werden. Nach der Einnahme von Antibiotika sollte man generell immer eine Darmkur anschließen, empfiehlt Sartor, und grundsätzlich Konservierungsstoffe, Zuckerersatzstoffe und Geschmacksverstärker meiden. Für eine gesunde Darmflora sollte man auf Spülmittelrückstände vom Geschirrspüler aufpassen. Am besten hilft man dem Darm und beugt so gleichzeitig auch Allergien vor, wenn man zu ursprünglichen Lebensmitteln in Bioqualität greift.



congress messe innsbruck
frühjahrs messe
f

10.–13. März 2016
Messe Innsbruck

Die Messe für Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit

feelgood-messe.at