

Allergie und Heuschnupfen

Zurück zur Natur?

Nun ist er da, der Frühling, die Zeit in der Alles blüht und das Leben lacht... nur nicht für Pollenallergiker. Für sie bedeutet die schönste Zeit des Jahres tränende, juckende Augen, eine laufende Nase, Atemnot, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Denn mit dem Frühjahr kommt der Heuschnupfen.

Volkskrankheit

Allergie, das ist längst ein Volkskrankheit. Jeder vierte Bundesbürger leidet mehr oder weniger stark daran. Tendenz steigend. Vor allem Heuschnupfen nimmt bei Kindern und Erwachsenen extrem zu. Da jeder vierte Heuschnupfenpatient im Laufe seines Lebens an Asthma erkrankt, sollte man die Pollenallergie nicht auf die leichte Schulter nehmen. Mit modernen Arzneimitteln, sogenannten Antiallergika, sind die Beschwerden kurzfristig meist gut in den Griff zu bekommen, die Krankheit jedoch bleibt bestehen. Wo liegen also die Ursachen für die Allergie, und wie kann man ihr begegnen?

Viele Studien haben sich mit der Frage befasst, warum das menschliche Abwehrsystem auf Blütenpollen, Katzenhaare oder Hausstaubmilben -eigentlich harmlose Stoffe- so feindselig überreagiert. Eines ist inzwischen klar: Es hängt mit unserer modernen, zivilisierten, „westlichen“ Lebensweise zusammen. Oder woran liegt es, dass in ländlichen Gebieten sogenannter Entwicklungsländer solche Allergien so gut wie unbekannt sind?

Luftverschmutzung

Viele Faktoren wirken zusammen und verstärken in ihrer Summe die Allergieanfälligkeit. Beginnen wir bei der Luftverschmutzung: Man weiß zum Beispiel, dass allergische Sensibilisierungen gegen Pollen und Hausstaubmilben an Hauptverkehrsstraßen um das Fünffache höher liegen als in Gegenden, in denen nur geringe Luftverschmutzung herrscht. Übrigens wirkt sich auch die moderne, energiesparende Art des Wohnungsbaus mit „luftdichten“ Fenstern für ihre Bewohner leider negativ aus: Je geringer die Luftzirkulation eines Raumes, um so höher ist die Schadstoffbelastung und der Milbengehalt.

Lebens-mittel

Geschichtlich gesehen begann das Phänomen Allergie vermutlich zur Zeit der Industrialisierung, spätestens aber zu der Zeit, als die Menschen begannen, auch ihre Lebens-Mittel industriell herzustellen. Einer amerikanischen Studie zu Folge verzehrt jeder westliche Bürger ein Pfund sogenannter Nahrungsmittelzusatzstoffe pro Jahr: Farbstoffe, Konservierungs- und Schönungsmittel. Noch nicht in die Studie einbezogen sind die Pflanzenschutzmittel und Antibiotika, die wir täglich mit der Nahrung zu uns nehmen. Wie viel Leben ist in unserer Nahrung noch und wie viel trägt sie zum gesunden Leben bei? Warum nehmen auch die Nahrungsmittelallergien so stark zu? Sicher ist: Die Ernährung spielt eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von Allergien

Kinder, die im Dreck spielen...

Warum haben Kinder, die auf dem Bauernhof aufwachsen im Gegensatz zu Stadtkindern viel seltener Heuschnupfen? In der Stadt ist es vorstellbar, daß ein Kind 23 Stunden am Tag im geschlossenen Raum und totalem Bewegungsmangel reizüberflutet am Fernseher sitzt. Im Gegensatz dazu lebt manches Bauernhofkind noch naturverbundener: Es ist von morgens bis abends draußen in der frischen Luft und bewegt sich. Und -das ist wohl der wichtigste Punkt- es ist von klein an „natürlichem“ Dreck, also Bakterien ausgeliefert. So trainiert es seine Abwehrkraft. Studien scheinen dies zu bestätigen: Von hundert Kindern, die auf dem Bauernhof aufwachsen, leidet durchschnittlich weniger als eines unter Heuschnupfen, von hundert Stadtkindern hingegen leiden durchschnittlich 15 unter den Beschwerden einer Pollenallergie.

An Großmutter's Weisheit scheint also doch etwas Wahres dran zu sein: „Lasst die Kinder im Dreck spielen. Das schadet nicht – im Gegenteil.“ Allergologen drücken das anders aus: Wer sein Kind täglich badet statt nur einmal pro Woche, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass es Asthma bekommt um 25 Prozent.

Aus meiner Sicht sind Eltern die auf dem Land leben oft noch naturverbundener und haben mehr Vertrauen in die Selbstheilungskraft ihrer Kinder. Husten, Schnupfen, Fieber wird dort oft noch mit natürlichen Hausmitteln kuriert anstatt mit Antibiotika, Nasivin und fiebersenkenden Arzneien. Es sind aber gerade Fieber und Infekte, die das Abwehrsystem unserer Kinder trainieren.

„Impfung“ gegen Allergien?

Derzeit versuchen Mediziner sich „Impfungen“ auszudenken, die die gesamten Substanzen einer natürlichen Umgebung („Bauernhof“) beinhalten. Mit denen

möchte man Stadtkinder „impfen“, damit sich deren Immunsysteme mit natürlichen Stoffen beschäftigen und sich nicht mehr länger langweilen. Beim Allergiker werden nämlich eigentlich harmlose Substanzen, wie z.B. Blütenpollen als Feinde behandelt und vom Abwehrsystem bekämpft, dadurch entstehen die Beschwerden. Die Notwendigkeit einer solchen „Impfung“ empfinde ich als Armutszeugnis unserer Zeit. Wieweit haben wir uns eigentlich schon entfernt von „Mutter Natur“, wenn wir sie unseren Kindern in Zukunft „per Spritze“ verabreichen müssen? Für die Kinder wäre ein Urlaub auf dem Bauernhof sicher die bessere Alternative!

Heilt Fieber Heuschnupfen?

Aus Sicht der Naturheilkunde ist das beste Training für Ihr Abwehrsystem ein aus eigener Kraft durchgestandener Infekt, am besten noch mit Fieber. Klar, daß sich häufige Antibiotikagaben negativ auswirken, da sie den Infekt unterdrücken. In der ganzheitlichen Medizin gehen wir davon aus, daß die Hitze des Fiebers uns von den „Schlacken“ reinigt, die Allergien verursachen. So ist es auch zu erklären, daß in den Industrienationen bei Kindern die chronisch-allergischen Entzündungen (z.B. Heuschnupfen) in dem Maß zugenommen haben, wie die akut-entzündlichen Erkrankungen (verursacht z.B. durch Bakterien und Viren) abgenommen haben. Einfacher und überspitzt ausgedrückt: In Deutschland machen zwar immer weniger Kinder Masern, Röteln oder Mumps durch, dafür leidet eine Unzahl an allergischen Erkrankungen wie Neurodermitis und Asthma. In diesem Zusammenhang stelle ich auch den Sinn von Massenimpfungen in Frage. Ich kann allen Eltern nur empfehlen, jede einzelne Impfung für Ihr Kind mit einem homöopathisch arbeitenden Arzt oder Heilpraktiker zu besprechen und individuell zu entscheiden!

Seelische Ursache?

Bei Allergikern kommt das Abwehrsystem aus dem Gleichgewicht. Dieses Ungleichgewicht spiegelt sich oft auch seelisch wider. Die Kunst des Behandlers ist es, zusammen mit dem Patienten oder dessen Eltern zu erkennen, wo eine **seelische Überforderung** ihren Ursprung hat. Bei Kindern hat die Überforderung oft mit Veränderungen der familiären Struktur zu tun: Kleinfamilien, Berufstätigkeit beider Eltern, verminderte familiäre Gemeinsamkeiten und labile Ehesituationen begünstigen die Entstehung von Allergien. All das oben Geschriebene läßt sich auch auf die Welt der Erwachsenen übertragen: Wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Es ist kein Geheimnis, dass Streß als Auslöser für Allergien gilt. Zur Zeit ist die Grippeimpfung in aller Munde, die für kranke und alte Menschen sinnvoll sein kann. Warum aber sollten sich gesunde Menschen gegen Grippe impfen lassen? Natürlich, wer will es sich noch leisten, in Zeiten steigender Arbeitslosigkeit, für eine Woche oder länger das Bett zu hüten. Aber

vielleicht ist es genau das, was vielen Menschen fehlt: Einmal im Jahr eine richtige Auszeit, im Bett liegen, nichts tun, raus aus dem Streß des Alltags und der Arbeit. Ein auf diese Art überstandener Infekt kann nicht nur körperlich, sondern auch seelisch Sinn machen.

Tips zum Schluß

- Langes Stillen, das heißt mindestens 6 Monate, reduziert das Risiko für Ihr Kind deutlich, an einer Allergie zu erkranken.
- Lassen Sie Ihr Kind in den ersten zwei Lebensjahren nur dann impfen, wenn ein solcher Schutz wirklich notwendig ist. Besprechen sie jede Impfung für Ihr Kind mit einem homöopathisch arbeitenden Kinderarzt oder Heilpraktiker und wägen sie zusammen Nutzen und Risiko ab.(Siehe Artikel zum Thema Impfen.)
- Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, Infekte selbst auszuheilen und so ihr Immunsystem zu trainieren.
- Kaufen Sie im Bioladen ein (ohne Nahrungsmittelzusatzstoffe), reduzieren Sie Zucker und weißes Mehl (vor allem Weizen) und bauen Sie Rohkost in den Speiseplan mit ein. Ernähren Sie sich basisch. Allergikern rate ich generell, keine Kuhmilch zu trinken.
- Bei Pollenallergikern kann ein Klimawechsel für Entlastung sorgen. Ein Urlaub in „anderem Klima“ kann auch ein Tapetenwechsel für die Seele sein.
- Chemische Arzneien gegen Allergien sind keine Dauerlösung. Suchen Sie nach ganzheitlichen Verfahren, das die Krankheitsursache und Psyche miteinbezieht. Bei Allergikern bewähren sich vor allem Homöopathie, Symbioselenkung (Therapie des Darmes/ Colon-Hydro-Therapie) und die Eigenbluttherapie. Sie beginnen mit einer solchen Therapie am besten schon vorbeugend in der allergiefreien Zeit!