



Allergien

In der heutigen Nahrungsmittelindustrie werden eine Vielzahl an Konservierungs- und Aromastoffen verwendet, die teilweise gesundheitliche Beeinträchtigungen und Beschwerden hervorrufen.

"Aromastoffe dienen häufig dazu, Qualitätsmängel zu überdecken und dem verarbeiteten Produkt einen stets gleich bleibenden bestimmten Geschmack zu verleihen. Damit wird unser angeborener Spürsinn für genießbare Speisen getäuscht und dem Körper ein Lebensmittel zugeführt, das er ohne Aroma vielleicht nie gegessen hätte. Zum anderen schmecken und riechen aromatisierte Lebensmittel stärker als natürliche. Das verführt dazu, mehr davon zu essen und begünstigt somit Übergewicht. Besonders betroffen sind Kinderlebensmittel, die bis zu 80 % aromatisiert sind. Kinder verlieren dadurch ihr natürliches Geschmacksempfinden und erlernen nicht die vielfältigen Geschmackserlebnisse, die naturbelassene Lebensmittel bieten. Selbst zubereitete Speisen erscheinen dann unappetitlich und fade. Für die Industrie bedeutet das eine Kundenbindung von klein auf." ¹

Neben dem veränderten Geschmacks- und Geruchssinn treten in den letzten Jahrzehnten vermehrt Allergien als Folge der Wechselwirkung mit der Umwelt auf. Allergien beruhen auf einer Überempfindlichkeit gegen Reize. Die Erscheinungsformen allergischer Leiden sind außerordentlich vielgestaltig, reichen von Heuschnupfen, Bronchialasthma, Nesselfieber, Ekzeme, Verdauungsbeschwerden, Migräne oder bis hin zu Krampfstörungen. Selbst jede dieser Krankheiten verläuft individuell sehr unterschiedlich, ebenso wie der Grad und der Umfang der Empfindlichkeit.

Der Überempfindlichkeit (Allergie) wie der Unempfindlichkeit (Immunität) liegt der gleiche Entstehungsmechanismus zugrunde. Bei der Allergie verbindet sich der Fremdstoff (Allergen genannt) mit dem Antikörper. Es entsteht jedoch keine eigene Antigen-Antikörper-Reaktion, sondern aus unbekannter Ursache eine überschießende Reaktion des Organismus. Es werden entzündungsfördernde und kreislaufwirksame Stoffe (Histamin, Heparin, Acetylcholin u.a.) freigesetzt, die dann die allergischen Krankheitsbilder hervorrufen.

Es gibt keinen Stoff, der keine Allergie hervorrufen könnte.

Die Allergien werden in folgende Hauptgruppen eingeteilt:

Inhalationsallergie (Atemwegsallergie)

Größte Rolle spielen hierbei die Pflanzenpollen, aus denen gelöste Stoffe über die Lunge in die Blutbahn gelangen und entzündliche Erscheinungen vor allem an den Schleimhäuten der Atemwege hervorrufen (Heuschnupfen, Asthma, Hausstaub, Haare, Parfüm, Sprays) - Beachten des Pollenkalenders! (s. Anlage, zu beobachten, dass sich der Blühbeginn wahrscheinlich in Verbindung mit der zunehmenden Erwärmung um 20 Tage seit 1974 nach vorne verschoben hat).

Nahrungsmittelallergie

Mit der Nahrung aufgenommene Allergene lösen allergische Reaktionen aus wie Juckreiz, Ausschlag etc., häufig hervorgerufen durch Fisch, Milchprodukte, Eier, Tomaten, Stachelbeeren, Erdbeeren, Obstsaften.

Kontaktallergie

Viele Stoffe rufen durch den direkten Kontakt allergische Reaktionen hervor. Da die Haut eine starke mechanische und chemische Abwehrkraft hat, entwickeln sich diese Allergien relativ langsam z.B. in Form eines Ekzems. Verursacher: Farbstoffe, Kosmetika, Seife und einige Metalle wie Nickel und Chrom.

Berufsallergie und Arzneimittelallergie

Allergie meist durch sehr häufigen Kontakt mit an sich harmlosen Stoffen wie Mehl und Zement ausgelöst oder durch stark allergene Stoffe wie Terpentin, Formalin, Anilin- und Azofarbstoffe, Farbverdünner, Bohnerwachs, Waschmittel-Fermente, viele Medikamente wie Penicillin und andere Antibiotika, Chinin, Schmerz- und Schlafmittel, Jod und Fremdeiweiße wie Tierseren, Bluttransfusionen und Transplantationen. ²

Die Ursachenforschung gestaltet sich immer sehr kompliziert und langwierig. Als vorbeugende Maßnahmen für Allergiker werden u.a. Spaziergänge im Freien nach einem Regenschauer empfohlen. Bei der Gartengestaltung ist darauf zu achten, dass der Garten frei von Pflanzen ist, die bei Allergikern Beschwerden auslösen können wie z.B. Beifuß, Wegerich, Lebensbäume, Liguster und Scheinzypressen. Sich ab und zu mal schmutzig machen, hilft ebenfalls (das betrifft vorrangig Kinder), denn in Großstädten (in Städten mit mehr als 100.000 Einwohnern: 16,3 %³) leben deutlich mehr Allergiker als im ländlichen Raum, in dem eine größere Naturnähe gegeben ist.

Pollenflugkalender⁴

Ahorn			März	April	Mai	Juni				
Akazie					Mai	Juni				
Ampfer				April	Mai	Juni	Juli	August	September	
Beifuß							Juli	August	September	
Birke			März	April	Mai	Juni				
Brennessel					Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober
Buche				April	Mai	Juni				
Eibe			März	April	Mai	Juni				
Eiche			März	April	Mai	Juni				
Erle	Januar	Februar	März	April	Mai					
Esche			März	April	Mai					
Fichte				April	Mai	Juni				
Goldrute								August	September	
Gräser				April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober
Hasel	Januar	Februar	März	April	Mai					
Holunder						Juni	Juli	August		
Kiefer				April	Mai	Juni	Juli	August	September	
Linde						Juni	Juli	August		
Löwenzahn					Mai					
Mais							Juli			
Nessel					Mai	Juni	Juli	August		
Pappel			März	April	Mai					
Platane			März	April	Mai					
Roßkastanie					Mai	Juni				
Spitzwegerich					Mai	Juni	Juli	August	September	
Tanne					Mai	Juni				
Ulme			März	April						
Walnuß				April	Mai	Juni				
Wegerich				April	Mai	Juni	Juli	August	September	
Weide			März	April	Mai	Juni				

Gesunde Ernährung und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme sind wesentliche Elemente einer Komplextherapie. An Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten ausgewogene, vitamin- und ballastreiche Ernährung sichert das Funktionieren der Sinne, der Nerven, der Muskeln, das Wachstum der Knochen, die Bildung des Blutes etc. - kurz der gesamten Physis des Menschen. Der Prozeß des Anbauens ermöglicht die Beobachtung des Werdens und Gedeihens, schafft Zufriedenheit und Vorfreude, gewährleistet aber vor allem sonnen- und ausgereiftes, naturbelassenes Obst und Gemüse. Reaktionen auf Allergene bei Nahrungsmittelallergien können so reduziert werden.

Text: Prof. Dr. Gerlinde Krause

¹ Dornaus, L.: Geschmack ausgetrickst.- In: Thüringer Allgemeine vom 16.7.2004

² Mensch und Gesundheit.- In: Bertelsmann Lexikon.- Gütersloh, 1994.- S.144/145

³ Pollen ohne Chance.- In: Apotheken Umschau, April 2004, Heft A.- S. 16

⁴ <http://www.nasenallergie.de/pollenkalender.htm>