

Allergien – der Zusammenhang mit dem Darm

- Unsere Ernährung beeinflusst den Zustand unseres Darms.
- Der Zustand des Darms beeinflusst unser Immunsystem.
- ein wesentlicher Teil von unserem Immunsystem ist im Darm angesiedelt
- Immunsystem, Darmflora und Darmzustand haben einen wesentlichen Einfluss auf Allergien.

1. Einführung

Allergien sind in der westlichen Welt stark im Vormarsch. Bereits jede 3. Person hat aktuell ein allergisches Problem. Besonders die jüngere Generation ist von Allergien betroffen und die Fachwelt erwartet in den kommenden Jahren einen weiteren explosionsartigen Anstieg mit zum Teil schwerwiegenden Erkrankungen.

Allergien sind oft lästig, können aber auch lebensbedrohlich sein.

Es werden immer mehr neue chemische Substanzen in unsere Umwelt freigesetzt (ca. 20'000! pro Jahr), die die Struktur von Eiweissverbindungen in Pollen und Lebensmittel verändern können, auf die wir dann vermehrt allergisch reagieren. Zudem werden bei Entzündungen immer mehr Antibiotika an Menschen und Tiere verabreicht, die einen Zusammenhang mit Allergien haben können. Die Zahl der Impfungen, vor allem von Kombinationsimpfungen, die an Kindern immer früher verabreicht werden, steigt. Wir wissen, dass sich die allergische Bereitschaft bereits in der Kindheit, ja sogar schon während der Schwangerschaft entwickelt und da spielen oben genannte Faktoren und die Art der Geburt, das Stillen, die frühkindliche Ernährung und der Kontakt mit der Natur beim Spielen eine wichtige Rolle. Die Neigung zu Allergien ist davon abhängig, wie häufig jemand als Säugling und Kleinkind bis zum 2. Lebensjahr mit Bakterien in Berührung gekommen ist.

2. Symptome

Allergien können sich mit einer Vielzahl von Symptomen äussern. Oftmals ist es ein Dauerentzündungsreiz, der auf der Haut, in den Bronchien (Lunge), auf den Schleimhäuten in der Nase, in den Nebenhöhlen im Kopf und im Darm wirkt und zu Beschwerden führt.

Folgende Erkrankungen sind möglich:

- Haut: Neurodermitis, Ekzem, Rötungen, Schwellungen, Juckreiz
- Lunge: allergische Bronchitis, Husten, Asthma, vermehrter Widerstand beim Ausatmen, Atemnot

- Nase, Rachen, Nebenhöhlen: Heuschnupfen, tropfende Nase, tränende Augen mit rötlich entzündeter Bindehaut
- Darm, Darmschleimhaut: Bauchschmerzen, Koliken, Blähungen, Durchfall

Die Haut, unser grösstes Organ und unsere grossflächigen Schleimhäute in Atemwegen, Lunge und Darm sind die Kontaktzonen zu Allergenen und können entsprechend mit entzündlichen Symptomen reagieren.

3. Therapie

Bei Allergien reagiert unser Immunsystem unverhältnismässig stark und überschüssig auf Allergene wie Pollen und Lebensmittel, obwohl es sich meist für den Körper um relativ harmlose Substanzen handelt. Dies führt zu oben genannten Symptomen. Wie können wir unser meist seit früher Kindheit geschultes Immunsystem umprogrammieren und positiv verändern?

- Wir können Allergien auslösende Lebensmittel meiden. Viele solcher Lebensmittel sind seit längerem bekannt. Wenn wir bei unserer Ernährung Produkte wie Milch oder Weizen und Produkte, die Milch- oder Weizenbestandteile enthalten, weglassen, so können die Symptome schnell verschwinden. Auch andere Lebensmittel sind als Allergene bekannt: So z.B. Cashewnüsse, Lachs, Eier, Wein, Grüntee, Kaffee und Erdbeeren. Oftmals lässt sich der Kontakt zu auslösenden Substanzen aber nicht verändern, so z.B. zu Pollen und Blütenstaub von Bäumen, Sträuchern und Gräsern, Chemikalien wie Russpartikel aus Verbrennungsmotoren oder Schadstoffe im Trinkwasser.
- Wir können die Schleimhaut von unserem Darm stärken und die Darmwand dichter machen mit der Zuführung von gesunden Darmbakterien und einer Darmschleimhaut schützenden und pflegenden Ernährung. Diese kann bei Bedarf mit orthomolekularen Substanzen ergänzt werden. Mit einer dichten Darmwand gelangen weniger Schad- und Störstoffe in unser Blut- und Lymphsystem und unser Immunsystem wird weniger belastet und Allergien nehmen ab.
- Entzündungshemmende Stoffe haben einen positiven Einfluss auf die Heftigkeit von Allergien. Sie müssen in einem gesunden Gleichgewicht mit entzündungsfördernden Stoffen stehen. Wir können sie mit der Ernährung oder als Nahrungsergänzung einnehmen. Unser Immunsystem wird dann weniger stark und überschüssig reagieren. In unserer westlichen Ernährung dominieren oftmals

entzündungsfördernde Stoffe. Mit entzündungshemmenden Stoffen wird unser Immunsystem und dessen allergische Reaktion ausbalanciert und unsere Schleimhäute können so besser ohne übermäßige Reaktion mit Allergenen umgehen.

Gerne unterstütze ich Sie mit naturheilkundlichen Therapien und Rezepturen

Faulensee, 01.02.2025, TEN Praxis Kurt Weber