

Allergien lindern: die Ursache angehen, nicht nur die Symptome

Ulrich Oldehaver · Dienstag den 22. August 2017



Brennende Augen, eine triefende Nase, ein Kratzen im Hals, juckende Haut ... eine Allergie äußert sich auf verschiedenste Art und Weise. Inzwischen bei rund 30 Prozent der Deutschen. Vor allem Heuschnupfen, Nahrungsmittelallergien, Asthma bronchiale und Neurodermitis treten häufig auf und schränken die Lebensqualität der Betroffenen merklich ein. Die klassische Methode in der Schulmedizin ist es, in solchen Fällen Antihistamine zu verschreiben. Doch diese unterdrücken lediglich die Symptome, anstatt das Allergieproblem an der Basis anzugehen. Dabei gibt es Möglichkeiten, das Immunsystem neu einzustellen, ohne auf Medikamente zurückzugreifen. Erfahren Sie hier, welche das sind, wie eine Allergie entsteht und weshalb der gesamte Lebensstil Einfluss auf das Auftreten und die Intensität von Allergien hat.

Was ist eine Allergie?

Eine Allergie ist nicht, wie oft angenommen wird, ein Anzeichen dafür, dass das Immunsystem nicht funktioniert. Im Gegenteil, eine Allergie bedeutet viel mehr, dass das Immunsystem seinen Job akribischer macht, als es das eigentlich tun müsste. Denn beginnen bei Pollenflug, dem Kontakt mit Tierhaaren oder dem Verzehr von bestimmten Lebensmitteln die Augen zu tränen, die Nase zu laufen und die Haut zu jucken, bedeutet das, der Körper hat den jeweiligen Stoff, das Allergen, als gefährlich eingestuft und versucht ihn loszuwerden, indem er ihm den Weg in den Organismus versperrt (z. B. geschwollener Hals und Augen) und ihn zu „vertreiben“ versucht (durch Tränenfluss, Niesen etc.).

Wie entwickelt sich eine Allergie?

Ein ehrenwertes Vorhaben. Nur dass sich das Immunsystem im Fall einer Allergie irrt und einen Stoff als bedrohlich, als ein sogenanntes Pathogen, klassifiziert, der es nicht ist. Als Ursachen von Allergien gibt es in der Wissenschaft noch unterschiedliche Theorien. Manche vermuten, dass Allergien, also die Neigung zu solch einer unerwünschten Überreaktion genetisch

veranlagt sein könnte. Dagegen spricht, dass zahlreiche Allergien erst in späteren Lebensphasen und wie rein zufällig erstmals auftreten. Schaut man jedoch genauer hin fällt auf, dass Allergien meist in solchen Momenten erstmals auftreten, in denen der Mensch in besonderer Weise physischem oder psychischem Stress ausgesetzt ist.

Des Weiteren, so wird vermutet, könne der Lebens- und Klimawandel eine Rolle bei der Entstehung von Allergien spielen. Zum einen blühen Gräser und Bäume früher und länger und es ist erheblich mehr Feinstaub in der Luft als früher. Zum anderen vermuteten viele Wissenschaftler einen Zusammenhang zwischen Allergien und einer übertriebenen Indoor- und Hygienekultur. Desinfektionsmittel und antibakterielle Seifen halten das Immunsystem systematisch von Keimen und Bakterien frei, so dass es in der Folge häufiger zu Fehlern neigt. Es verliert seine feinen Fühler dafür, was schädlich ist und was nicht, beziehungsweise bildet sie erst gar nicht aus. Ähnlich wie jemand, der noch nie mit einem Hund zu tun gehabt hat, nicht weiß, ob Schwanzwedeln Gefahr bedeutet oder nicht, weiß ein Immunsystem das stets in Watte gepackt wurde nicht, ob ein Stoff nun tatsächlich den Körper bedroht oder nicht. Aus einem an sich harmlosen Stoff kann so ein scheinbar gefährliches Allergen werden.

Was sind Allergene?

Laut Deutschem Allergie- und Asthmabund e.V. sind derzeit mehr als 20.000 allergieauslösende Stoffe bekannt. Bei diesen sogenannten Allergenen handelt es sich um Substanzen, die eine Überreaktion des Immunsystems auslösen. Oft sind das natürlich vorkommende Eiweißkörper. Einige Allergene werden über die Atmung aufgenommen wie Pollen, Sporen, Staub oder Tierhaare. Andere gelangen über den Mund (Lebensmittel etc.) oder die Haut (z. B. Nickel oder auch Insektenstiche) ins System.

Theoretisch kann so gut wie jeder Stoff zum Allergen werden. Die Abwehrreaktion des Körpers reicht in solchen Fällen von lokalen Entzündungen bis hin zu lebensbedrohlichen Systemausfällen (Atemnot, Bewusstlosigkeit usw.).

Behandlung von Allergien

Warum aber entsteht eine Allergie überhaupt erst? Die Tatsache, dass die meisten Allergien – egal ob Kind oder Erwachsener – nicht schon immer da sind, sondern irgendwann auftreten, deutet darauf hin, dass die Überreaktion lediglich ein Ausrutscher des Immunsystems und keine unabänderliche Bürde ist.

Dennoch werden in der Schulmedizin noch immer lediglich die Symptome angegangen. Mit je nach Allergieart und –schwere Antihistaminen, Immunsuppressoren oder anderen Antiallergika wie Augentropfen, Salben und Nasensprays sollen die Beschwerden gelindert werden – und das gelingt häufig auch. Die meisten Betroffenen sind dankbar für solche Medikamente. Immerhin führen sie zu einem unmittelbaren Ergebnis: der Linderung von Triefnase und Trän Augen. Man kann mit seinem Leben mehr oder weniger weitermachen wie bisher.

Doch mit der Einnahme oder Anwendung solcher Antiallergika tritt nur eine vorübergehende Linderung ein. Man kann sich das vorstellen wie wenn man einem Kind immer wieder einbläut „sei ruhig, sei ruhig, sei ruhig“ ohne ihm beizubringen wann und warum es ruhig sein soll. Ein solches Kind wird in diesem Moment zwar ruhig sein, aber bei jeder sich bietenden Gelegenheit wieder herumtoben, weil es nicht verstanden hat, warum Ruhigsein (manchmal) eine gute Sache sein kann. Ähnlich beim Immunsystem: Es hält still solange die Antihistamine wirken,

bekämpft den mutmaßlichen Feind aber wieder, sobald die Wirkung nachlässt, weil es nicht gelernt hat, dass von ihm keine Gefahr ausgeht.

Der Faktor Stress

Dass das Immunsystem überhaupt plötzlich auf die Idee kommt, dass ein Stoff eine Gefahr darstellen könnte, hängt vermutlich stark von dem Stresslevel der jeweiligen Person ab. Eine Studie der Technischen Universität Dresden ergab, dass 75 Prozent der Allergiker auf Stress mit einem Allergie-Schub reagierten. Man darf vermutlich sogar einen Schritt weitergehen und behaupten: Stress kann Allergien erst auslösen. 2008 wurde in einer Untersuchung von Wissenschaftlern der Uni Gießen festgestellt, dass bei länger anhaltendem Stress ein Botenstoff, die „Substanz P“, der zwischen Nerven- und Immunsystem „dolmetscht“, dafür sorgt, dass sich eine bestimmte Nervenzellenart vermehrt, die wiederum über die Substanz P allergische Entzündungen verschlimmert.

Dieser Stress kann psychisch oder physisch sein, also entweder durch Stress in Beruf, Schule oder Privatleben oder durch extreme körperliche Belastung wie sie beispielsweise bei Sportlern in intensiven Trainingsphasen auftritt. Zu beachten ist, dass Stressempfinden subjektiv ist. Für ein Kind reicht oft schon die Trennung der Eltern, eine bevorstehende Prüfung und manchmal auch der erste Kindergarten- oder Schultag.

Achtet man darüber hinaus nicht auf seine Ernährung, auf genügend Schlaf oder schwächt sich zusätzlich durch den Konsum von Kaffee und Alkohol, merkt der Körper irgendwann, dass etwas nicht stimmt, dass es ihm nicht gut geht. Er weiß aber nicht genau, woran das liegt beziehungsweise findet keinen „Schuldigen“, den er loswerden und seine Situation so verbessern kann. Dann kann es passieren, dass er sich – einfach ausgedrückt – mehr oder weniger willkürlich einen Stoff aussucht, der in so einer Phase zufällig zugeführt wurde und ihn als Übeltäter für seinen Zustand identifiziert und bekämpft. Wichtig: Das heißt nicht, dass man sich keinem Stress mehr aussetzen sollte, wenn man an Allergien leidet oder vermeiden möchte, dass man eine Allergie bekommt, sondern, dass man lernen muss mit Stress umzugehen. Genau, wie das Immunsystem lernen muss, dass der allergieauslösende Stoff nicht gefährlich ist.

Allergien effektiv vorbeugen und nachhaltig lindern

Wie bringt man aber dem Immunsystem bei, dass es sich in diesem speziellen Fall geirrt hat? Zum einen, indem man Voraussetzungen schafft, die das Immunsystem unterstützen. Das heißt, für sich sorgen, ausgewogen essen, sich bewegen, vielleicht sogar meditieren oder zumindest bewusste Pausen und Zeit für sich selbst einzuplanen. Das heißt auch, vor allem im Falle von Kindern, nicht alles blitzblank und steril zu halten. Bestimmte (ungefährliche) Bakterien und Schmutz trainieren die Abwehr. Ist der Körper im Gleichgewicht, kann man daran gehen, dem Immunsystem beizubringen, dass ein bestimmter Stoff in Ordnung ist und nicht bekämpft werden muss.

Das geht zum Beispiel über ein Audioprogramm von MindVisory: Allergien lindern. Es nutzt die Macht des Unterbewusstseins und leitet durch das Umlernprozedere während der Zuhörer in angenehmer Entspannung ruht. Es werden nicht die Symptome einer allergischen Reaktion, sondern das Problem an der Basis angegangen. Ohne Medikamentengabe. In drei Schritten wird die „Erinnerung“ des Immunsystems umprogrammiert, sodass es einen bestimmten Stoff

nicht als Gefahr abgespeichert behält. Von der Vorstellung des Status quo geht es über einen Vergleich mit einer ähnlichen, nicht allergieauslösenden Substanz hin dazu, dieses gute Gefühl beim Kontakt mit dieser verträglichen Substanz auf das Allergen zu übertragen. Ein Heilversprechen gibt es auch bei dieser Form der Allergiebehandlung nicht, denn die ist, zumindest in Deutschland gesetzlich verboten. Das ist auch nicht notwendig, denn bei einer Allergie ist nichts kaputt. Das zeigt sich auch darin, dass viele, die mit diesem Audioprogramm gearbeitet haben, schon nach dem ersten Hören eine deutliche Besserung verspürt haben. Und sollte wider Erwarten kein Effekt eintreten, ist das Schlimmste, was passieren kann, dass man ein paar Mal entspannte 30 Minuten genossen hat. Ein guter erster Schritt in Richtung starkes Immunsystem - und weg von Allergien.



Dieser Artikel wurde verfasst von Ulrich Oldehaver

- Coaching- und Trainerausbildungen sowie unterschiedliche therapeutische Ausbildungen in Deutschland und den USA absolviert

- Ausbildung zum NLP-Trainer vor über 25 Jahren direkt bei den Entwicklern des NLP, Dr. Richard Bandler und John Grinder, begonnen und abgeschlossen

- Einige Jahre Vertriebsvorstand eines börsennotierten Unternehmens, das er mitgegründet und schließlich in den MDax und damit in den Kreis der 80 größten deutschen börsennotierten Aktiengesellschaften geführt hat

- Coacht neben Führungskräften und Vertriebsmitarbeitern internationale Spitzensportler (wie die deutsche Olympiamannschaft bei den Olympischen Spielen 2012 in London)

- In eigener Praxis erfolgreich

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)[Share](#)

» [Homepage](#) | [Ulrich Oldehaver](#)