

Allergien, Pseudoallergien, Kreuzallergien Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Überempfindlichkeiten...

Wir atmen die Umwelt,
wir essen die Umwelt,
wir trinken die Umwelt,
wir arbeiten in der Umwelt,
wir sind ein Teil der Umwelt,
wir haben die Probleme der Umwelt:

Die Versorgung ist problemlos,
die Entsorgung ist problematisch!



Hausarbeit im Rahmen der Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin im September 2009 an der Paracelsusschule in Freiburg.

Inhaltsverzeichnis:

- *Vorwort*.....Seite 4
- *Wie unterscheidet man Allergie, Kreuzallergie, Pseudoallergie und Intoleranzen*.....Seite 5
- *Die“ echte“ Allergie*.....Seite 5
 - *der Soforttyp*.....Seite 6
 - *der verzögerte Typ*.....Seite 6
 - *der Spättyp*.....Seite 7
- *Die Kuhmilchallergie*.....Seite 7
- *Die Kreuzallergie*.....Seite 8
- *Die Pseudoallergie*.....Seite 10
- *Die Zöliakie*.....Seite 10
- *Die Intoleranz (Unverträglichkeit)*.....Seite 11
 - *Lactoseintoleranz*.....Seite 11
 - *Histaminintoleranz*.....Seite 12
 - *Fructoseintoleranz*.....Seite 13
- *Andere Unverträglichkeiten - wenn Allergene süchtig machen*.....Seite 15
- *Die Reaktionsfelder der Allergie aus ganzheitlicher Sicht*.....Seite 16
- *Das System der Grundregulation*.....Seite 17
- *Allergien – ein Problem des Darms?*.....Seite 18
- *Darmsanierung zur Behandlung von Allergien*.....Seite 20

- *Ernährung und Immunsystem.....Seite 21*
- *Die „normale“ Ernährung heute.....Seite 21*
- *Übersäuerung – Wegbereiter für Allergien.....Seite 22*
- *Allergien und der Mineralstoffhaushalt.....Seite 23*
- *Ernährung, die das Immunsystem entlastet.....Seite 23*
- *Das Basenfasten.....Seite 24*
- *Basenfasten – Entlastung mit Genuss.....Seite 25*
- *Was Allergiker beim Basenfasten beachten sollten.....Seite 25*
- *Die Darmreinigung.....Seite 28*
- *Basenfasten in der Praxis.....Seite 29*
- *Ein Tag Basenfasten.....Seite 30*
- *Die Zeit nach dem Basenfasten.....Seite 31*
- *Die Trennkost nach Dr. Hay.....Seite 31*
- *Die Grundregeln der Trennkost.....Seite 32.*
- *Ein Tag Trennkost.....Seite 33*
- *Zum guten Schluss.....Seite 34*
- *Quellen.....Seite 34*

Vorwort:

Fast jeder hat schon am eigenen Leib erfahren, dass zuviel fetter Schweinebraten oder eine Kombination von Hamburger, Pommes und Cola den Magen bzw. den Darm überstrapazieren können. Was aber steckt dahinter, wenn an sich gesunde Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Käse oder Brot jeden Bissen zum Spießrutenlauf machen?

Denn immer häufiger kommt es nach nährstoffreichen Mahlzeiten zu Symptomen wie Hautausschlägen, Kopfschmerzen, Darmkoliken, Durchfällen oder Atembeschwerden. Viele Betroffene stehen vor einem Rätsel. Habe ich nun eine Allergie?

Wird ein Nahrungsmittel nicht vertragen, heißt das nicht automatisch, dass es sich dabei um eine Allergie handelt. Denn oft ist das Immunsystem bei den entzündlichen Prozessen im Körper gar nicht beteiligt.

Durch die zunehmende industrielle Verarbeitung der Nahrungsmittel ist unsere Verdauung mit großen Mengen eines buntgemischten Zutatenmixes konfrontiert – und manchmal schlichtweg überfordert.

Mit meiner Hausarbeit möchte ich versuchen, den Dschungel an Ausdrücken wie Allergie, Pseudoallergie, Kreuzallergie, Intoleranzen... zu erläutern und einen ganzheitlichen Ansatz in Form einer bestimmten Ernährung mit besonderer Berücksichtigung des Darmes zur Linderung der vielseitigen Beschwerden zu geben.

Wie unterscheidet man Allergie, Pseudoallergie und Intoleranz?

Die „echte“ Allergie

Der Begriff *Allergie* wurde 1906 von dem Wiener Kinderarzt Clemens von Pirquet (1874-1929) geprägt. Das Wort leitet sich vom griechischen „allos“ („anders, fremd“) sowie „ergon“ („Verrichtung, Arbeit“) ab. Wie zumeist in der Geschichte der Naturwissenschaften wurde Pirquet zunächst wegen seiner Ansichten über die Ursachen von Allergien heftig angegriffen. So vertrat eine Gruppe um den französischen Physiologen Charles Richet (1850-1935) die Meinung, dass ein giftiger Stoff über den Weg einer chemischen Reaktion eine Allergie auslösen kann. Andere Forscher waren der Ansicht, dass physikalische Veränderungen im Blut und im Gewebe oder auch überreizte Gehirnzellen Allergien bewirken.

Eine Klärung brachte schließlich 1913 die von dem britischen Physiologen Henry Hallet Dale (1875-1968) beschriebene Histamintheorie. Er hatte herausgefunden, dass bei einer allergischen Reaktion das Gewebehormon Histamin ausgeschüttet wird, das die typischen allergischen Beschwerden wie Rötungen, Schwellungen, Juckreiz... auslöst.

In der Geschichte ist uns der Tod des ägyptischen Pharaos Menes bekannt, der vor 3500 Jahren an den Folgen eines Insektenstichs durch allergische Reaktion starb.

„Allergie ist eine durch Kontakt mit immunogenen (antigenen) Substanzen erworbene, gegenüber der Norm abweichende Bereitschaft, nach erneutem Kontakt mit diesem Antigen mit bestimmten Eigenschaften zu reagieren.“

Das heißt, eine Allergie ist eine Andersreaktion des Körpers auf eine Substanz, gegen die es vorher zu einer Sensibilisierung gekommen ist.

Der Körper entwickelt also nach dem 1. Kontakt spezielle Immunglobuline, die zu 80% im Darm gebildet werden und aus Eiweißantikörpern bestehen. Diese reagieren nach dem 2. Kontakt mit einem Allergen mit der Allergie.

Als Allergen bezeichnet man im Allgemeinen die Antigene, die allergische Reaktionen über die Bildung von IgE-Antikörpern (körpereigene Eiweiße, die Teil der Körperabwehr sind) ausbilden können.

Echte allergische Reaktionen finden völlig unabhängig von der Menge des Allergens statt. Eine kleinste Menge reicht aus, um die Reaktion in vollem Umfang auszulösen!

Beispiele für solche echten Allergien sind Pollenallergien, Hausstaubmilbenallergien und Tierhaarallergien.

Auch auf Nahrungsmittel gibt es echte Allergien, vorwiegend auf Kuhmilch und Kuhmilchprodukte, Weizen und Roggen.

Auf das Thema Kuhmilch und seine Allergien werde ich später noch näher eingehen. Die echten Allergien werden nach ihrer Reaktionsgeschwindigkeit in den Soforttyp, den verzögerten Typ und den Spättyp unterschieden:

1. der Soforttyp:

die Sofortreaktion dauert Sekunden bis wenige Minuten; sie wird *direkte* oder *anaphylaktische Reaktion* genannt. Das Immunglobulin IgE ist an basophile Leukozyten und Mastzellen gebunden

Durch Histaminausschüttung kommt es zur erhöhten Durchlässigkeit der Gefäße und damit zur Ödembildung, zur erhöhten Schleimhautabsonderung und zum erhöhten Muskeltonus der glatten Muskulatur, der glatten Muskulatur (das ist die Muskulatur der Hohlorgane, wie z. B. des Darmes). Sie tritt bei 60% der Nahrungsmittelallergien auf.

Die frei gewordenen Stoffe können z. B. bei einer Allergie auf Nüsse Urticaria (Nesselsucht), ein Glottisödem (Anschwellen der Zunge) und Zuschwellen des Halses bewirken = Lebensgefahr!!

2. der verzögerte Typ:

Beim verzögerten Typ dauert die Reaktionszeit 6-8 Stunden. Hier handelt es sich um Immunkomplexreaktionen, das heißt, Immunglobulin G und M (IgG und IgM) können durch Anbindung mit den Antigenen Immunkomplexe bilden und sich mit Eiweißen verbinden.

Bei einer bestimmten Größenordnung bindet sich dieser Komplex aus Immunglobulinen und Eiweißen an eine Mastzelle, die dann auch zerstört wird.

Treten vermehrt Antigene auf, kann irgendwo im Körper die Entzündung ausgelöst werden. Treten vermehrt Antikörper auf, kommt es an der Eintrittsstelle zur allergisch-entzündlichen Reaktion.

Z. B. kann es bei einer Allergie auf Zitrusfrüchte zu Darmreaktionen wie Durchfall und Koliken kommen.

3. der Spättyp:

Beim Spättyp dauert die Reaktion 24-72 Stunden.

Hier handelt es sich meist um Überempfindlichkeiten, ausgelöst durch Kontakt eines Stoffes einerseits und empfindliche Lymphozyten andererseits

Auch hier wird eine Mastzelle zerstört, und es werden Stoffe wie Histamin (Ödeme, Kontraktion der glatten Muskulatur, Schleimhautabsonderungen), Serotonin (Engstellung und Kontraktion der glatten Muskulatur) und Arelchiodonsäure (Schmerzen, Juckreiz Blutgerinnung) freigesetzt.Z. B. bei einer Allergie auf Latex . Es kommt zur Kontaktdermatitis (Hautausschlag bei Kontakt).

Aus der Allergiereaktion wird nach häufigem Kontakt die Allergiekrankheit.

Der klinischen Therapie stehen 3 Möglichkeiten zur Verfügung:

1. Die medikamentöse, symptomatische Therapie mit Antihistaminika oder mit Kortikoiden.
Dies ist keine Ursachentherapie, sondern sollte als eine Notfalltherapie angesehen werden.
2. Die Hyposensibilisierungsbehandlung, deren Wirksamkeit stark umstritten und deren Anwendung nicht ohne Risiko ist, bewirkt keine Heilung.
3. Die Allergiekarenz, die an eine genaue Diagnose gebunden ist, die es aber schulmedizinisch nicht gibt. Hier sind die naturheilkundlichen Therapien gefragt.

Die Kuhmilchallergie:

Die Allergie auf Kuhmilch zählt zu den häufigsten Allergien auf Nahrungsmittel. Sie kommt bei 1,6% bis 2,8% aller Kinder unter 2 Jahren vor, manifestiert sich meist vor dem 12. Lebensmonat, nachdem Kuhmilch (bei uns) das erste Fremdeiweiß ist, mit dem ein Säugling während seiner Entwicklung in Berührung kommt. In etwa 50-90% der Fälle wächst sich eine Kuhmilchallergie während der ersten 6 Lebensjahre aus.

Im Erwachsenenalter wird die Häufigkeit (in skandinavischen Ländern) auf 0,7-1,2% geschätzt. Verantwortlich können an die 25 potentielle Allergene gemacht werden, wobei vor allem verschiedene Caseine, beta-Lactoglobuline und Alpha-Lactoalbumin für die allergischen Reaktionen verantwortlich zu machen sind.

Dabei werden unter einer Kuhmilchallergie alle immunologischen Mechanismen zusammengefasst, die über IgE-vermittelte Reaktionen und andere Immunglobuline ablaufen.

Die Symptome können mild bis ausgeprägt sein und die Haut (Ekzem, Urticaria, Angioödem), den Verdauungstrakt (Erbrechen, Durchfall bis hin zu blutig-schleimigen Stühlen und intestinalem Eiweißverlust), den Atemtrakt (Husten, Stridor, Asthmaanfälle) und das Herz-Kreislaufsystem (anaphylaktischer Schock) betreffen. Gedeihstörungen sind häufig.

Das heißt:

Beim Kleinkind sind die Darmzotten erst nach dem 9. Lebensmonat voll ausgebildet und haben dann die richtige „Mikroflora“. Bekommt ein Kleinkind schon vor dem 9. Lebensmonat Fremdeiweiß in Form von Kuhmilchprodukten zugeführt, kommt es häufig zu allergischen Reaktionen mit chronisch sich wiederholenden Entzündungen und einer von Anfang an „falschen Mikroflora“ des Darms. Die Kinder werden chronisch allergisch krank und bekommen oft Asthmaanfälle, Milchschorf, Hefepilzinfektionen (besonders im Analbereich), Durchfall, Darmkoliken...

Das gilt auch für die Ernährung des Embryos im Mutterleib. Trinkt die Mutter Kuhmilch, wird das ungeborene Kind im Mutterleib schon krank und wird mit Allergien wie Milchschorf geboren!

Von 100 Erwachsenen, die eine Nahrungsmittelallergie aufweisen, leiden bis zu

42 an einer Allergie gegen **Gemüse** (z. B. Sellerie), bzw. **Obst** (wie Äpfel) und **Nüsse**

25 an einer Allergie gegen **Milch** und **Milchprodukte**

10 an einer Allergie gegen **Hühnereiweiß**

8 an einer Allergie gegen **Fisch**

6 an einer Allergie gegen **Krebse** und **Muscheln**

6 an einer Allergie gegen Bestandteile im **Fleisch**

3 an einer Allergie gegen **Gewürze** und **Samen**

Bei Kindern sind Kuhmilch (siehe oben), Eier und Nüsse die häufigsten Allergieauslöser

Es gibt nur wenige Nahrungsmittel, die keine Allergien hervorrufen, dazu gehören z.B. geschälter Reis, Zucchini, gekochte Kartoffeln, Blattsalate, kaltgepresstes Olivenöl, grüner Tee, sowie Gewürze wie Thymian, Rosmarin, Ingwer und Muskat

Es kommt aber immer häufiger vor, dass Allergiker, die schon unter Heuschnupfen oder Nesselsucht leiden, auch bestimmte Lebensmittel nicht vertragen.

Dieses Phänomen nennt man auch Kreuzallergie

Die Kreuzallergie :

Pollenallergiker beobachten im Frühjahr oft ein interessantes Phänomen: Kaum setzt mit dem ersten Pollenflug der Heuschnupfen ein, verspüren sie ein Brennen im Mund, sobald sie in einen Apfel beißen.

Das lässt sich so erklären, dass in Äpfeln identische Eiweißverbindungen wie im Blütenstaub vorkommen, die dann ebenfalls die Produktion von Antikörpern auslösen.. Diese Überschneidung bezeichnet man als Kreuzallergie- das Immunsystem einiger Allergiker reagiert auf Allergene, die sich sehr ähnlich sind.

Kreuzreaktionen haben in den letzten Jahren stark zugenommen und sind oft auch die häufigste Ursache für Nahrungsmittelallergien bei Jugendlichen und Erwachsenen.

Die häufigsten Kreuzallergien:

Inhalations- oder Kontaktallergen

**mögliche Nahrungsmittelallergie
als Kreuzallergie**

Beifußpollen	Anis, Curry, Dill, Fenchel, Kamille, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Möhren, Muskat, Paprika, Pastinaken, Pfeffer, Sellerie, Sonnenblumenkerne, Zimt
Bienengift	Honig
Birken- Erlen- Haselnusspollen	Äpfel, Aprikosen, Anis, Birnen, Curry, Erdbeeren, Haselnüsse, Kirschen, Kiwis, Mandeln, Möhren, Pfirsiche, Walnüsse
Gräser- und Roggenpollen	Erdnüsse, Getreide, Melonen, Soja, Tomaten
Hausstaubmilben	Schalentiere, Schnecken
Latex	Ananas, Avocados, Bananen, Edelkastanien, Feigen, Kartoffeln, Kiwis, Papayas, Passionsfrüchte, Spinat, Tomaten
Kräuter	Anis, Curry, Honig, Koriander, Kümmel, Paprika, Pfeffer, Sellerie, Kräutertees, Kräuterbonbons, Kräuterlikör, Naturheilmittel, Naturkosmetika

In gekochtem Zustand werden viele Obst- und Gemüsesorten gut vertragen, da sich das Allergen durch die Hitze gut verflüchtigen kann. Dies gilt aber nicht für alle, häufigstes Beispiel ist Sellerie.

Die Pseudoallergie:

Unter Pseudoallergie versteht man Unverträglichkeitsreaktionen, denen andere körperliche Vorgänge zugrunde liegen und die *nicht* mit einem erhöhten IgE- Spiegel einhergehen. Sie können aber genau die selben Symptome wie eine echt Allergie aufweisen.

Über die Mastzellen werden bei einer Antigen- Antikörper-Reaktion Teilchen ausgeschüttet, die die allergischen Probleme auslösen (Serotonin, Histamin).

Die Reaktion benötigt keine Sensibilisierungsphase.

Beispiele für Pseudoallergien sind Reaktionen auf Arzneimittel und die Zöliakie

Aber auch Käse, Sauerkraut, Rotwein, Erdbeeren, Avocados, Bananen, Ananas, Schokolade und Fisch können zu einer Pseudoallergie führen.

Die Lebensmittelindustrie bedient sich zur Nahrungsmittelkonservierung verschiedenster Methoden. Sterilisieren, Tiefrieren oder Dörren ist genauso gang und gebe wie Salzen, Pökeln oder Räuchern. Meist werden dann auch noch verschiedene Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker z.B. Glutamat, auch bekannt unter dem „China-Restaurant- Syndrom“, Aromastoffe, künstliche Antioxidantien... hinzugefügt, deren Substanzen dann die sogenannte pseudoallergische Reaktion mit z.B. Hautjucken, tränenden Augen, geschwollenen Lippen und nicht allergischem Asthma auslösen.

Die Zöliakie

Die Zöliakie (einheimische Sprue) ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, ausgelöst durch ein Klebereiweiß (Gluten). Das Eiweiß findet sich unter anderem in Weizen, Roggen, Gerste, Hafer in Kombination mit Weizen, Dinkel und Grünkern. Gluten sorgt als Zusatz für die Festigkeit beim Brotteig. Es kommt aber auch als Trägerstoff in vielen Lebensmitteln vor, wo man es gar nicht vermutet- unter anderem auch in Dressings, Desserts und Süßigkeiten.

Bei der Zöliakie handelt es sich um keine echte Allergie, sondern genauso genommen um eine andere atypische Reaktion.

Das Immunsystem aktiviert Antikörper gegen Gluten, dadurch entstehen Entzündungen, die Schleimhaut des Dünndarms wird geschädigt. Kleine Vorwölbungen der Schleimhautoberfläche- auch Zotten genannt- werden dadurch abgebaut. Die Folgen sind fatal: Da immer weniger Zotten vorhanden sind, bleiben Nährstoffe unverdaut im Darm. Es kommt zu Verdauungsstörungen und durch fehlende Nährstoffe zu spürbaren Mangelerscheinungen. Häufig kommt es zu einer Blutarmut, die gestörte Kalziumaufnahme kann zu Osteoporose führen, auch Gelenkschmerzen oder psychische Probleme wie Konzentrationsschwäche oder Depressionen können durch die Glutenunverträglichkeit entstehen. Bei Frauen kann unerkannte Zöliakie zu Unfruchtbarkeit oder häufigen Fehlgeburten führen. Da diese Symptome normalerweise mit anderen Ursachen in Verbindung gebracht werden, ist es so schwierig, der Zöliakie auf die Spur zu kommen. Unbehandelt begünstigt Zöliakie eine Reihe von Autoimmunerkrankungen wie Hautausschlag, Typ-1-Diabetes oder Schilddrüsenerkrankungen.

Die Krankheit ist zwar nicht vererbbar, es besteht aber eine genetische Veranlagung dafür. Oft sind schon Babys betroffen- zwischen dem ersten und dem zweiten Lebensjahr treten erste Symptome auf, wenn der Säugling schrittweise auf normale Kost und damit auch getreidehaltige Produkte umgestellt wird. Erkrankte Kinder gedeihen nicht richtig. Sie sind blass, ihr Stuhl ist übelriechend, gelblich-massig, sie leiden an Blähungen und aufgetriebenem Bauch. Bei Kindern nennt man die Erkrankung Zöliakie, beim Erwachsenen einheimische Sprue. Die Therapie besteht in einer lebenslangen Meidung derjenigen Nahrungsmittel, die Gluten enthalten.

Die Intoleranz (Unverträglichkeit):

Als Intoleranz bezeichnet man angeborene und erworbene Überempfindlichkeiten. Oft gehen sie auf einen angeborenen Enzymdefekt zurück. Hier handelt es sich um Stoffe, auf die der Körper reagiert, aber es entsteht keine direkte allergische Reaktion.

Eine weitverbreitete Unverträglichkeit ist die **Milchzuckerunverträglichkeit, die Lactoseintoleranz**. In der Schleimhaut des Dünndarms ist das milchzuckerspaltende Enzym Lactase in zu geringen Spuren oder gar nicht vorhanden, weshalb der Milchzucker (Lactose)- das Hauptkohlenhydrat der Milch- nicht in Glucose und Galaktose gespalten und dann abgebaut werden kann. Werden nun größere Mengen an Milchzucker aufgrund des Enzymmangels unzureichend verdaut, gelangen diese in tiefere Darmabschnitte. Die dort lebenden Bakterien machen sich über den Milchzucker her, als Abbauprodukt entstehen große Mengen an (Gär)Gasen und organischen Säuren. Das führt zu allergieähnlichen Erscheinungen mit Blähungen, Bauchschmerzen, Krämpfen, Durchfall oder Verstopfung. ***Die Lactoseintoleranz darf nicht mit der Milcheiweißallergie (Allergie gegen Kuhmilch/-produkte) verwechselt werden***

Auch die **Histaminintoleranz** ist weit verbreitet, wird aber nur selten erkannt. Der Histamingehalt von Lebensmitteln ist sehr unterschiedlich und orientiert sich an folgenden Prozessen in der Lebensmittelherstellung: Gärung, Reifung und lange Lagerung. So sind fast alle „gereiften“ Lebensmittel sehr histaminhaltig. Diese histaminhaltigen Nahrungsmittel wie Sauerkraut, Rotwein, Sekt, reife Käsesorten, Schokolade, Tomaten führen zu Unverträglichkeitsreaktionen, die denen einer echten Allergie sehr ähnlich sind. Normalerweise wird das in der Nahrung vorkommende Histamin durch das Enzym Diaminoxidase (DAO) abgebaut. Ist das Verdauungssystem und damit auch die Darmschleimhaut nicht einwandfrei, dann wird dieses Enzym gehemmt und Histamin kann nicht abgebaut werden. Das führt zu einem Teufelskreis im Darm und belastet das Immunsystem. Besonders wer an Allergien leidet, wird hier eine deutliche Verschlimmerung der allergischen Symptome erfahren. Histamin wird aber nicht nur durch die Nahrung zugeführt, sondern entsteht auch im Darm durch Gärungsprozesse. Zu Gärungsprozessen kommt es, wenn die Nahrung nicht gut verdaut wird.



Unter der **Fructoseintoleranz (Fruchtzuckerunverträglichkeit)** leiden nach Schätzungen ca. 30% der europäischen Bevölkerung. Die Erkrankung ist auch noch bei vielen Medizinern unbekannt und nicht selten werden die geplagten Patienten mit der Diagnose „Reizdarm“ vertröstet.

Man unterscheidet 2 verschiedene Formen der Fructose-Intoleranz:

1. die intestinale Fructoseintoleranz:

Bei der intestinalen Fructoseintoleranz, die auch als Fructose-Malabsorption bezeichnet wird, handelt es sich um eine Störung des Fructosetransportes im Dünndarm (intestinal).

Ursache dieser Verdauungsstörung ist ein defektes Transportsystem mit dem Namen GLUT-5. Fructose ist ein Monosaccharid und kann auf zwei Arten in den Magen-Darm-tract gelangen: Entweder wird es als Bestandteil von Fruchtsaft, Obst oder Gemüse in seiner ursprünglichen Form aufgenommen und gelangt so bis in den Dünndarm, wo es direkt dem Stoffwechsel zugeführt wird. Fructose kann aber auch als Molekül eines Di- oder Polysaccharids in den Dünndarm geschleust und somit erst nach der Aufspaltung durch Enzyme freigesetzt werden. So besteht beispielsweise der Haushaltszucker, auch Saccharose genannt, aus je einem Molekül Glucose und einem Molekül Fructose. Erst nachdem das Enzym Saccharase mit der Saccharose in Kontakt getreten ist, können dessen Einzelbestandteile in die Dünndarmzellen übertreten. Hierzu müssen sie die Barriere der Dünndarmschleimhaut überwinden, welche das Darminnere vom Organismus abschirmt.

Das für die Resorption von Fructose zuständige Transportprotein GLUT-5 schleust die Einzelmoleküle durch die Dünndarmzellen in den Organismus, so dass sie als Energieträger an die Blutbahn abgegeben werden können. Das heißt, das Vorhandensein bzw. Die Aktivität von GLUT-5 ist die Voraussetzung für die Verstoffwechslung von Fructose. Ist diese eingeschränkt oder liegt überhaupt keine Aktivität vor, so kann der Fruchtzucker nur bedingt oder gar nicht in den Organismus überführt werden.

Die Folge: Der Fruchtzucker wandert in den Dickdarm, wo ihn Bakterien zu den Gasen Wasserstoff und Kohlendioxid, sowie zu kurzkettigen Fettsäuren umsetzen.

Es kommt zu den typischen Symptomen einer Fructosemalabsorption wie Blähungen, Krämpfen, Bauchschmerzen und wässrigem Stuhl im Wechsel mit Verstopfung.

Eine andere Begleiterscheinung sind depressive Verstimmungen, weil aufgrund des Enzymdefektes lebenswichtige Aminosäuren wie Tryptophan, das eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin ist, nur vermindert oder gar nicht aufgenommen werden.

Ausserdem kommt es auch häufig zu einem Folsäuremangel (Folsäure ist wichtig für das Zellenwachstum und zur Blutbildung) und zu einem Zinkmangel (Zink steuert Stoffwechselaktivitäten und ist Bestandteil vieler Enzyme)

Cave: Fructose ist nicht nur natürlich in Obst und Gemüse enthalten, sondern wird in zunehmendem Maß in industriell gefertigten Nahrungsmitteln z.B. in „Light-Produkten“ oder Produkte für Diabetiker als Süßungsmittel eingesetzt, da Fructose insulinunabhängig wirkt. Dieses Überangebot an Fructose kann im Zuge der Verdauung zu Magen-Darmbeschwerden führen, da der menschliche Körper schlichtweg nicht darauf eingestellt ist, größere Mengen reiner Fructose zu bewältigen!

Vorsicht Sorbit!

Sorbit befindet sich natürlicherweise in einigen Früchten wie Pflaumen, Kirschen oder Pfirsiche, ist in der Lebensmittelindustrie allerdings ein künstlicher Süßstoff, der auf Zutatenlisten auch als Sorbitol oder E420 bezeichnet wird. Auch für den Abbau von Sorbit wird kein Insulin benötigt und wird deshalb ebenfalls als Süßungsmittel für Diabetikerprodukte eingesetzt. Schon der Konsum geringster Mengen kann Durchfall auslösen! Sorbithaltige Lebensmittel müssen deshalb gekennzeichnet sein.

Für Menschen mit Fructoseintoleranz weist Sorbit einen entscheidenden Nachteil auf:

Es blockiert das Transportsystem GLUT-5, der für die Fructoseverstoffwechslung im Dünndarm verantwortlich ist. Die geringe Restaktivität des Transportproteins wird also durch den Konsum von Sorbit vorübergehend stillgelegt, so dass der Verzehr geringster Mengen an Fructozucker beim Betroffenen zu Beeinträchtigungen führen kann!

Gleiches gilt auch für die seltener verwendeten Süßstoffe Mannit (E421), Isomalt (E953) und Xylit (E967).

2. die hereditäre Fructose-intoleranz, auf die ich nur kurz eingehen will:

Die hereditäre Fructose-intoleranz ist eine angeborene, sehr seltene Erbkrankheit, die 1 von 20.000 Neugeborenen betrifft

Es fehlt ein sehr wichtiges Enzym in der Leber- das Enzym Aldolase B.

Der Zuckerabbau wird dadurch von Geburt an schwer gestört. Die Erkrankung führt unbehandelt zu schweren Wachstumsstörungen, Leberschäden mit Gelbsucht, Ödemen und Nierenschäden. Außerdem kann es zu einer Unterzuckerung (Hypoglykämie) kommen, die sich mit Schweißausbrüchen, Panik und Schwindel äußert und bis zur Bewusstlosigkeit führen kann. Schon allein der in einer halben Banane enthaltene Fructozucker kann ein lebensbedrohliches Koma auslösen!

Die hereditäre Fructose-Intoleranz wird fast innerhalb des ersten Lebensjahres festgestellt, wenn es nach der Umstellung von Muttermilch auf Beikost zu den obengenannten Symptomen kommt .Oft lehnen die Kinder auch instinktiv alles Süße, Obst und jegliche Gläschenkost ab, sodass die Krankheit für einen gewissen Zeitraum unentdeckt bleibt.

Der Konsum von Fructozucker muß lebenslang unterbunden werden!

Andere Unverträglichkeiten- wenn Allergene süchtig machen

Neben den bislang genannten Unverträglichkeiten gibt es noch das Problem der versteckten Allergien .Es handelt sich dabei um individuelle Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln, die nicht zu einer allergischen Sofortreaktion, aber zu einer dauerhaften Schwäche des Abwehrsystems führen.

Oft fühlt man sich nach Genuss des Allergens sogar besser, so dass das auslösende Lebensmittel und die Allergie nicht in Zusammenhang zu bringen sind.

Den versteckten Allergien liegt ein Reaktionsmechanismus zugrunde, der Forscher und Therapeuten schon seit einigen Jahren beschäftigt.

Dieser Reaktionsmechanismus führt dazu, dass der Betroffene auf sein Allergen süchtig wird und es dadurch bevorzugt zu sich nimmt.

Wie ist das möglich?

Hans Selye , ein österreichisch- kanadischer Mediziner ungarischer Abstammung, der bereits in den 1930ern die Lehre vom Stress entwickelte, hat diesen Reaktionsmechanismus als „ Drei- Stadien- Anpassungssyndrom“ bei Stress beschrieben. In Bezug auf Allergien sieht das so aus:

Wenn der Mensch Kontakt mit dem Allergen hat, kommt es zur Alarmphase (1).

Um diesen Stress auszugleichen, mobilisiert das Immunsystem alle Abwehrkräfte, um wieder einen Normalzustand zu erreichen- das ist die Phase der Anpassung (2). In dieser Phase fühlt man sich wohl und sie geht erst nach einer gewissen Zeit in die Phase der Erschöpfung über.

In dieser Phase entstehen individuelle Krankheitssymptome, s.u.

Wenn das Allergen wieder gegessen oder getrunken wird, erzeugt dies Stress und es kommt wieder zur Anpassungsphase, in der man sich beschwerdefrei fühlt. Dadurch entsteht immer wieder das Bedürfnis, das Allergen zu sich zu nehmen.

Symptome einer maskierten Allergie:

- Bauchschmerzen nach der Nahrungsaufnahme
- Aufgetriebener Bauch, Bauchkrämpfe
- Blähungen
- Verstopfung
- Durchfall
- Verdauungsunregelmäßigkeiten
- Herzrhythmusstörungen nach den Mahlzeiten
- Chronische Nasennebenhöhleninfekte
- Fließschnupfen
- Müdigkeit, vor allem nach dem Essen
- Unreine Haut, vor allem um Mund und Nase herum
- Kopfschmerzen
- Gereiztheit
- Ohrekzeme, Ohrenjucken
- Kopfhautexzeme

Diese Reaktionsmechanismen können durch Basenfasten unterbrochen werden

Die Reaktionsfelder der Allergie aus ganzheitlicher Sicht

Louis Pasteur sagte einmal, „*das Milieu ist alles und ohne das Milieu ist alles nichts*“

Das erste Reaktionsfeld der Allergie ist die Haut. Wir besitzen etwa 280m² Schleimhaut, etwa 2m² Außenhaut und etwa 0,5m² Knochenhaut.

Das System das immer zuerst krank wird, ist das Schleimhautsystem. Es beginnt oben in der Stirnhöhle mit den Nasennebenhöhlen und anderer Höhlen, führt über die Mundschleimhaut, Rachenschleimhaut, Bronchialschleimhaut, Magenschleimhaut, Dünndarmschleimhaut, Dickdarmschleimhaut zur Uterusschleimhaut.

Die Ursache einer Allergie liegt in der Verschiebung des pH- Wertes der betreffenden Schleimhautregionen. Dies kann viele Ursachen haben. Damit verbunden ist auch eine geänderte bakterielle Mikroflora. Dann kommt es zur chronischen Reizung mit Entzündungsneigung und Immunschwäche, da sich im sauren Milieu die Entzündungsbakterien und Pilze stark vermehren Es kommt zu entzündlich- allergischen Reaktionen und zur Dysregulation des Grundsystems.

Hierzu ist es wichtig, das System der Grundregulation zu erklären, um zu verstehen, welche Reaktion die auf den Organismus wirkenden Reize im Bindegewebe auslösen und wie es zu dieser Dysregulation kommt.

Anhand dieses Schaubildes lässt sich das System der Grundregulation sehr gut erklären und verstehen : (www.naturheilärzte/drschlebusch.de)

Erläuterungen zum Praxiskonzept

Medizinisch-wissenschaftliche Grundlagen

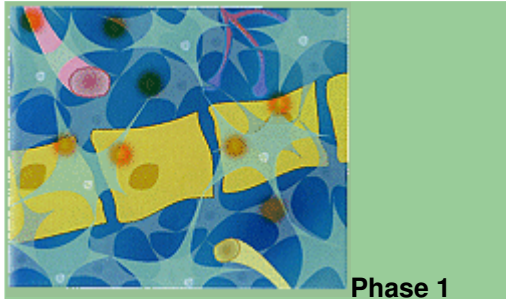
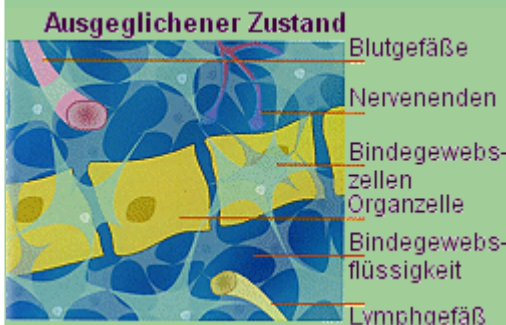
Das Prinzip der Ganzheitlichkeit

Körper und Seele beeinflussen sich gegenseitig. Für den ganzheitlichen Mediziner ist der Körper keine zergliederbare Maschinerie aus Organen und Knochen, sondern eine unteilbare psychosomatische Einheit. Krank werden wir, wenn die hochkomplexe Balance des Körper-Seele-Gefüges durcheinandergerät. Der ganzheitliche Arzt sieht deshalb in einer Krankheit niemals nur die Erkrankung eines einzelnen Organs, sondern immer auch den Ausdruck von Regulationsbemühungen des Gesamtorganismus. Hier ist vor allem das **System der Grundregulation** zu beachten.

Das System der Grundregulation - Die Reaktion des Bindegewebes Das Gleichgewicht

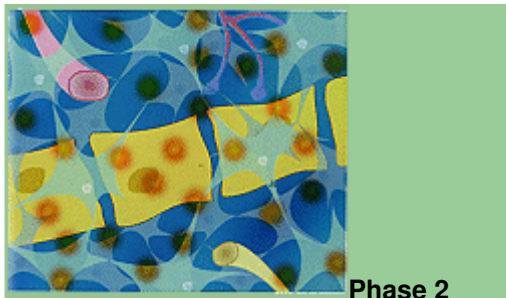
Das Bindegewebe durchzieht und umgibt die Organzellen. Einige Elemente des Bindegewebes übernehmen als Immunsystem Abwehrfunktionen, andere transportieren Nährstoffe und Informationen. Das Bindegewebe ist für Schutz und Versorgung der Organe verantwortlich. Es liefert genau das, was von den Zellen verbraucht wird. Das System ist im Gleichgewicht.

Alle auf den Organismus wirkenden Reize lösen zuerst eine Reaktion des Bindegewebes aus. Diese Reaktion ist dreiphasig:



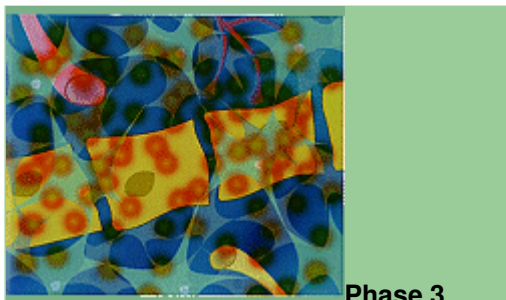
Normale Regulation

Ständig wirkt eine Vielzahl von Einflüssen auf das Bindegewebe ein. Viele Reize, der Ganzheitsmediziner spricht von *Störfaktoren*, belasten das Bindegewebe. Die Reaktion darauf ist unspezifisch, das heißt, ein und derselbe Störfaktor wirkt bei jedem Menschen anders. Nach einer Störung kehrt das System ins Gleichgewicht zurück.



Akut gestörte Regulation

Störfaktoren summieren sich. Die Reaktion des Systems darauf ist eine *akute Krankheit*. Kommen weitere Störfaktoren hinzu oder hält die Situation über längere Zeit an, wird das Gleichgewicht instabil.



Chronisch gestörte Regulation

Die Zellen werden dauerhaft schlecht versorgt, die *Krankheiten werden chronisch*. Das System gerät aus dem Gleichgewicht; es kann nicht mehr reagieren und erstarrt. Die Störfaktoren wirken als Therapiehindernis.



Therapie

Ganzheitsmedizinische Therapie

Eine ganzheitsmedizinische Behandlung spürt die individuellen Störfaktoren auf und beseitigt sie. Erst dann kann die Grundregulation des Organismus wieder in Gang kommen. Das System wird in den Zustand des Gleichgewichts zurückgeführt.

Wie ein Fisch im Wasser "schwimmen" die Zellen nun wieder in einer optimalen Umgebung. Der Mensch fühlt sich wohl.

Allergien- ein Problem des Darmes?

Was wissen wir über den Darm?

Er ist zuständig für die Verdauung, richtig.

Wenn wir jeden Tag aufs „Örtchen“ können, geht es dem Darm und uns gut, auch oft richtig.

Was wir weniger wissen: etwa 80% unseres körperlichen Abwehrpotentials befindet sich im Darm.

Und: Der Darm stellt mit einer Gesamtlänge (Dick- und Dünndarm) von 6-8 Metern und einer Fläche von 300-500m² die größte Grenzfläche des Körpers dar.

Im Vergleich dazu: die Haut- die sichtbare Grenze des Menschen zu seiner Umwelt- hat nur eine Gesamtfläche von 2m².

Aber auch die Darmwände stellen eine Grenze des Menschen zur Umwelt dar. Der Darminhalt ist somit nicht Teil des Menschen, sondern Nahrung oder Ballast, den er mit sich herumträgt.

Und viele Menschen tragen viel zu viel davon mit sich herum.

Somit wird deutlich, wie wichtig der Darm für die Aufrechterhaltung unserer Gesundheit ist.

Wenn nahezu 80% unseres Abwehrpotentials im Darm liegen, wird auch klar, dass der Darm bei allergischen Geschehen eine Rolle spielt.

Eine gesunde Darmwand besteht aus vier Abwehrsystemen:

- die oberste Darmzellschicht dichtet die Darmwand durch das enge Aneinanderliegen der Zellen ab

der daraufliegende Schleim hat eine spezielle Zusammensetzung und einen bestimmten pH- Wert und verhindert dadurch das Eindringen unerwünschter Keime oder Giftstoffe. Er beherbergt Darmbakterien und Antikörper.

- diese Darmbakterien erlauben nicht allen Keimen, sich auf der Darmwand einzunisten. Sie scheiden eigene Stoffwechselprodukte aus, die schädliche Keime fernhalten. Das funktioniert natürlich nur, wenn sich im Darmschleim die „richtigen“ Keime befinden. Man spricht dann von einer gesunden Darmflora.
- die Antikörper sind Teil des Immunsystems und entstehen, nachdem der Körper Kontakt mit einem bestimmten Krankheitserreger hatte. Die Antikörperbildung bewirkt eine sogenannte Immunität- das heißt, gegen diese Krankheit ist der Mensch für eine gewisse Zeit oder für immer geschützt.

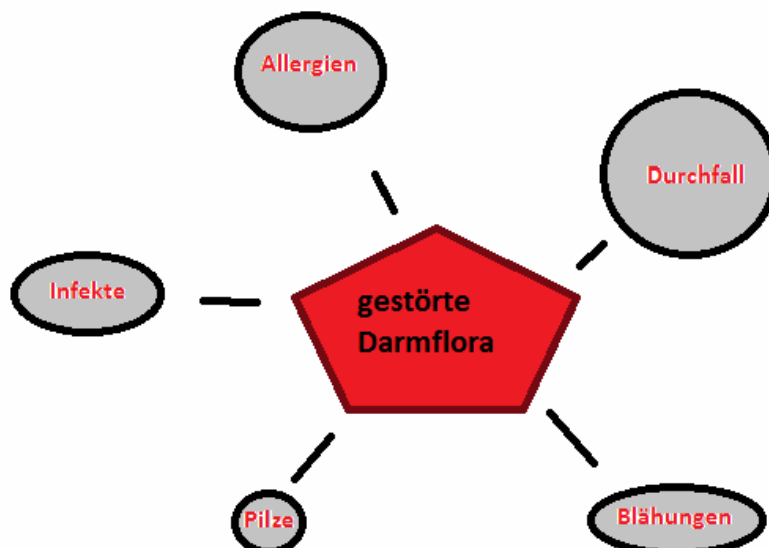
Wenn alle vier Systeme intakt sind, haben Bakterien, Pilze und Viren keine Chance.

Nur leider sind diese Systeme oft nicht intakt. Zu Störungen kommt es beispielsweise, wenn ein Mensch wiederholt ein Antibiotikum einnimmt, das einen Teil der Darmbakterien mittötet. Aber auch Giftstoffe, so z. B. Zahnfüllmaterialien, insbesondere Zahnmetalle wie Amalgam oder Palladium, schaden der Darmwand.

Einen großen Einfluss auf den Zustand der Darmwand hat auch die Ernährung.

Insbesondere der dauerhafte Verzehr von sogenannten Säurebildnern wie Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Fleisch, Wurst, Käse, Kaffee und Alkohol verändert den Darmschleim. Da die Übersäuerung auch die Verdauungsvorgänge an sich stört, wirkt sie sich besonders nachteilig auf den Darm und seine Funktionen aus.

Im Laufe der Zeit führt das zu solchen Verschiebungen im Darmabwehrsystem, dass ein Dauerstress für das Immunsystem entsteht. Zusätzlich kann es zu einer „Durchlässigkeit“ der Darmwand kommen, wodurch Bakterien, Pilze, Viren, Schwermetalle die Darmwand passieren können- eine geschwächte Abwehr also.



Darmsanierung zur Behandlung von Allergien

Bei Erkrankungen des allergischen Formenkreises findet man stets eine krankhaft veränderte Darmflora und Darmschleimhaut.

Die Schleimhaut ist dabei entzündet und die Bakterien der Darmflora sind in ihrer Zusammensetzung so verändert, dass eine gesunde Abwehr nicht mehr möglich ist.

Häufig finden sich weniger Milchsäurebakterien und deutlich vermehrt störende Keime, Hefen oder Schimmelpilze.

Die Darmsanierung ist heute eine weitverbreitete Basismethode zur Behandlung chronischer Erkrankungen und damit auch von Allergien. Durch die Darmsanierung werden wieder gesunde Verhältnisse im Darm geschaffen.

1. die Reinigung des Darms:

die Reinigung ist immer der erste Schritt, wenn man etwas sanieren möchte- das kann mithilfe der Colon- Hydro- Therapie beim Heilpraktiker durchgeführt werden. Dabei wird der Dickdarm durch den Therapeuten mithilfe eines Gerätes gespült.

2. die Ernährungsumstellung

Eine Ernährungsumstellung ist für eine Darmsanierung von großer Bedeutung!

Hilfreich kann es sein, die Ernährungsumstellung mit einer Fastenwoche oder mit einer Basenfastenwoche zu beginnen.

Durch das Fasten stellt man sich innerlich auf eine Veränderung ein und die anschließende Ernährungsumstellung fällt nicht ganz so schwer.

Auf das Basenfasten werde ich später detaillierter zurückkommen.

3. die mikrobiologische Therapie

Unter der mikrobiologischen Therapie versteht man die Einnahme von Bakterienpräparaten oder deren Stoffwechselprodukten, um so im Darm wieder gesunde Bakterienverhältnisse herzustellen.

Ernährung und Immunsystem

Der Ansatz der Allergiebehandlung kann auch bei der Ernährung gefunden werden, denn jede Allergie ist über die Ernährung positiv oder negativ zu beeinflussen.

Da sich über 80% der körpereigenen Abwehrzellen im Darm befinden, ist auch leicht nachvollziehbar, dass es nicht egal sein kann, *was* wir essen. Ernährung kann das Immunsystem belasten, sie kann es aber auch entlasten!

Dabei spielen die eigentlichen Allergene in der Nahrung meist eine untergeordnete Rolle. Vielmehr funktionieren Nahrungsmittel und Nahrungsmittelzusätze wie Farbstoffe, Aromastoffe, Geschmacksverstärker und andere als Trigger- das heißt, sie können Allergien auslösen, obwohl sie selbst keine Allergene sind.

Die Ursache dafür dürfte in einer durch die Allergie bedingten Überreizung des Darm-Immunsystems liegen. Durch diese Überreizung kommt es zu Überreaktionen auf Nahrungsmittel und Nahrungsmittelzusatzstoffe. Die Symptome sind denen einer echten Allergie sehr ähnlich und so können Hautausschläge, Kreislaufschwäche, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Durchfall, ja sogar Herzbeschwerden ein Zeichen einer solchen Überreaktion sein.

Die „normale „ Ernährung heute

Alles was wir essen, wird im Körper chemisch umgebaut und in den Stoffwechsel eingeschleust, damit der Organismus seine Arbeit ungestört verrichten kann.

Was nicht gebraucht wird, wird ausgeschieden. Diese chemisch umgebauten Stoffe reagieren im Körper sauer oder basisch.

Ein gesunder menschlicher Organismus verfügt über einen ausgeglichenen Säure- Basen-Haushalt. Das ist in der Regel dann der Fall, wenn seine Nahrung zu 80% aus basenbildenden und zu 20% aus säurebildenden Nahrungsmitteln besteht. Warum? Der Körper kann zwar die Basen aus den basenbildenden Nahrungsmitteln in Säuren umwandeln, nicht aber die Säuren aus den säurebildenden Nahrungsmitteln in Basen. Er ist somit auf einen hohen Anteil an Basenbildnern aus den Lebensmitteln angewiesen.

Die „normale“ Ernährung ist- aus der Sichtweise des Säure- Basen- Haushaltes jedoch meist säurebildend.

Ein Blick in die Regale der Supermärkte genügt:

Fertigprodukte und Säurebildner bestimmen das Bild. Fertigprodukte enthalten eine Menge definierbarer und undefinierbarer Zusatzstoffe. Niemand weiß wirklich, wie sich das auf Dauer auf die Gesundheit auswirkt.

Säurebildner sind die Lebensmittel, die viele Menschen so gerne haben:

Wurst, Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Käse, Süßigkeiten, Weißmehlprodukte, Alkohol, Kaffee...

Gegen die einzelnen Säurebildnern wäre im Prinzip nichts einzuwenden, würde man sie nicht in so rauen Mengen verzehren, wie dies heute üblich geworden ist. Viele Leute trinken mehrere Tassen Kaffee pro Tag, essen täglich Wurst, Fleisch und Käse und davon viel zu viel. Das Problem ist vor allem die *Essmenge*. Nicht ohne Grund sind die Statistiken erschreckend: Mehr als 50% der Deutschen sind übergewichtig!!

Wir brauchen zwar auch Säuren im Stoffwechsel, das Problem ist nur, dass die *normale* Ernährung zu viele Säurebildner enthält. Ein kurzfristiger Säureüberschuss ist für einen gesunden Organismus kein Problem, das kann er ausgleichen. Dauerhafter Säureüberschuss führt jedoch zu einer chronischen Übersäuerung und die ist, wie inzwischen hinreichend bekannt ist, als Ursache vieler chronischer Erkrankungen zu sehen.

„Normale“ Ernährung strapaziert das Immunsystem- bei jedem Menschen. Jedoch reagiert jeder Mensch anders auf Reize aller Art.

Ein Mensch der an Allergien leidet, hat eine deutlich niedrigere Toleranzschwelle für Reize aus der Umwelt, aus der Nahrung und aus dem sozialen Umwelt. Interessant ist zu beobachten, wie Menschen, die eine Zeit lang ihr Immunsystem entlastet haben- beispielsweise durch eine Basenfastenkur mit anschließender Ernährungsumstellung, nach einiger Zeit wieder viel mehr Toleranzen entwickeln. Sie können dann wieder Nahrungsmittel essen, die sie nie vertragen haben. Auch entwickeln sie psychisch eine höhere Toleranz und Stabilität.

Übersäuerung- Wegbereiter für Allergien

Es scheint, dass sich Allergien in einem übersäuerten Organismus besonders wohl fühlen. Die Erfahrungen zeigen, dass die chronische Übersäuerung eine Voraussetzung für das Entstehen von Allergien ist. Ist ein Mensch chronisch übersäuert, dann kommt es im gesamten Organismus zu Verschiebungen des ph- Wertes, was viele wichtigen Stoffwechselfunktionen und auch die Verdauung nachhaltig stört.

Unter anderem verändert sich auch der Darmschleim in seinem ph.-Wert und seiner Beschaffenheit.

In jedem Darmabschnitt leben bestimmte Bakterienarten, die dort bestimmte Funktionen haben. Unter anderem unterstützen sie das Immunsystem bei seiner Abwehrfunktion.

Die chronische Übersäuerung bietet nun anderen Bakterienstämmen und auch Pilzen die Möglichkeit , sich im Darm anzusiedeln, die das natürliche Gleichgewicht (die Eubiose) im Darm stören. Man spricht dann von Dysbiose- der gestörten Darmflora.

So wird die wichtige Abwehrfunktion im Darm durch Übersäuerung geschwächt.

Allergien und der Mineralstoffhaushalt

Mineralien sind lebensnotwendig. Wer an seinen Mineralstoffhaushalt denkt, der denkt erst mal an Haut, Nägel, Haare, Knochen und das Blut.

Dass Mineralien für das Säure- Basen- Gleichgewicht eine entscheidende Rolle spielen, ist vielen Menschen nicht so bekannt.

Eine chronische Übersäuerung kann auch durch Mineralstoffmangel entstehen.

Auch hier spielt die Ernährungsweise eine entscheidende Rolle. Wenn wir auf Dauer zu viele Säurebildner zu uns nehmen, verbraucht der Körper zu viele wertvolle basische Mineralien, um die Säuren zu neutralisieren. So erhöht sich der Mineralstoffbedarf und es entsteht ein Mineralstoffmangel.

Bei allergischen Erkrankungen kann es zu einem zusätzlichen Problem in der Mineralstoffversorgung kommen, wenn die Darmwände aufgrund der chronischen Reizung durch Allergene durchlässig geworden ist. Die so geschädigte Darmwand wird in beiden Richtungen für alle Stoffe, sowohl Mineralstoffe und Nährstoffe als auch für Giftstoffe durchlässig. Dadurch kann es zu einem Ungleichgewicht im Mineralstoffhaushalt des Körpers kommen.

Hier ist es wichtig, dass die Darmwand wieder funktionsfähig wird. Entlastung durch das Weglassen der Allergene und die Darmschleimhaut regenerierende naturheilkundliche Präparate (z.B. die Mineralstofftherapie nach Dr. Schüssler) führen hier langfristig zum Erfolg.

Der erhöhte Bedarf an Mineralien kann zusätzlich durch frische Kräuter und frisch gekeimte Sprossen gedeckt werden, die stark basisch wirken!

Ernährung, die das Immunsystem entlastet

Wer ständig zu viel, zu fett, zureichhaltig, zu oft und zu spät abends isst, der beschäftigt seine Verdauungsorgane und sein Immunsystem pausenlos.

Denn: Alles was wir essen, wird auch von unserem Immunsystem im Darm- dem „Darmgrenzschutz“ kontrolliert, damit Erreger, Giftstoffe oder andere nicht erwünschte Zusätze in der Nahrung, nicht in unseren Körper gelangen können.

Das ist schließlich die Aufgabe unseres Darm- Immunsystems- und ein gesunder Darm schafft das locker. Der „Darmgrenzschutz“ ist also ständig in Bereitschaft und im Einsatz.

Bereits das Weglassen von Nahrungsmittelallergenen, soweit sie bekannt sind, führt zu einer Entlastung des Immunsystems.

Wer sich überwiegend von Basenbildnern wie Obst und Gemüse ernährt, stärkt sein Immunsystem. Überwiegend heißt, die Nahrung sollte zu 80% aus Basenbildnern bestehen.

Allerdings ist es für viele Menschen sehr schwierig, seine Ernährung einfach so umzustellen, dass man die Säurebildner auf 20% reduziert.

Eine guter Einstieg in eine 80% basische Ernährungsweise, die das Immunsystem entlastet, ist das „Basenfasten“. Dabei werden über einen Zeitraum von 1-2 Wochen nur basische Lebensmittel zu sich genommen- danach fällt der Umstieg auf 80% Basenbildner und 20% Säurebildner gar nicht schwer.

Das Basenfasten

Basenfasten stellt eine Entlastung des Immunsystems dar, da die chronische Übersäuerung das Immunsystem in seiner Arbeit behindert. So können z. B. Pollenallergiker in der Heuschnupfensaison durch überwiegend basische Kost deutlich abgemilderte Symptome haben. Werden in dieser Zeit überwiegend Säurebildner gegessen, verstärkt dies die Heuschnupfensymptome zusätzlich!

Die durch Basenfasten in Gang gebrachte Entsäuerung bewirkt eine Entlastung des gesamten Organismus. In dem Moment, in dem die überschüssigen Säuren den Körper allmählich verlassen, können die körperlichen Stoffwechselprozesse wieder ungestört ablaufen.

Auch die Arbeit des Immunsystems ist ein Teil der täglichen Stoffwechsellleistung. Wenn der Stoffwechsel durch die Entsäuerung entlastet wird, dann wird automatisch das Immunsystem entlastet und kann wieder wirkungsvoller arbeiten.

Damit ist das Basenfasten für Menschen mit Unverträglichkeitsreaktionen verschiedener Herkunft bestens geeignet.

Ein- oder mehrwöchige Basenfastenkuren in Verbindung mit mehreren Darmreinigungen entlasten das Immunsystem, stärken die Abwehr und wirken so dem allergischen Geschehen entgegen.

Wirkungen des Basenfastens:

- Entlastung durch Entsäuerung
- Entlastung durch Weglassen der Allergene
- Entlastung und Regeneration der Darmschleimhaut

Basenfasten ist:

- 100% basisch
- laktosefrei
- glutenfrei
- frei von Milchprodukten
- frei von Säurebildnern
- histaminarm

Basenfasten - Entlastung mit Genuss

Basenfasten ist eine milde Variante des klassischen Fastens.

Bei dieser Fastenart ist Essen erlaubt- und zw geht zwar ar alles, was der Körper basisch verstoffwechseln kann. Dadurch läuft die Stoffwechselarbeit wie gewohnt weiter. Das hat den Vorteil, dass die Ausscheidung der „Altlasten“ wesentlich langsamer und schonender abläuft, die Entsäuerung und Entgiftung, die durch eine oder zwei Basenfastenwochen erreicht werden, ist jedoch genauso schnell und effektiv wie bei der radikaleren Methode und somit kommt es im Basenfasten auch nur in Ausnahmefällen zu Heilkrisen.

Basenfasten ist außerdem für Allergiker und chronisch Kranke sehr gut verträglich, denn man darf alles essen, was im Organismus basisch verstoffwechselt wird.

Das Weglassen der Säurebildner hat für Allergiker den großen Vorteil, dass die wichtigsten Nahrungsmittelallergene wie Kuhmilch, Weizen, Roggen und Zucker wegfallen.

Allein dadurch erleben viele Allergiker einen „Aha-Effekt“, denn die Entlastung, die durch das Weglassen eintritt, ist oft enorm. Da Milch, Käse, aber auch Getreide schleimbildend sind, ist vor allem für Pollenallergiker und Asthmatiker oft eine sofortige Erleichterung spürbar.

Was Allergiker beim Basenfasten beachten sollten

Prinzipiell kann ein Allergiker genauso Basenfasten praktizieren wie ein gesunder Mensch. Erfahrungsgemäß reagieren Allergiker jedoch häufiger mit Unverträglichkeiten auf Lebensmittel. Diese Unverträglichkeiten können sich im Laufe der Zeit auch ändern, so dass die wenigsten Allergiker ganz genau wissen, was sie gerade vertragen. Deshalb sollte während des Fastens keine Experimente gemacht werden. Es sollten nur Lebensmittel gegessen werden, die mit Sicherheit vertragen werden!

Beim Obsteinkauf sollte berücksichtigt werden, dass Allergiker möglicherweise einige Obstsorten nicht vertragen:

Wer an Heuschnupfen leidet, sollte während des Fastens auf Kern- und Steinobst verzichten.

Neurodermitiker vertragen oftmals keine Zitrusfrüchte, Äpfel und Kiwis.

Asthmatiker sollten bei Beerenfrüchten besonders vorsichtig sein, da diese leicht schimmeln. Auch Kiwis und Äpfel könnten problematisch sein.

Auch einige Gemüsesorten sind für Allergiker mit Vorsicht zu genießen:

Sauerkraut und Spinat sollten wegen ihres hohen Histamingehalts während des Basenfastens nicht verzehrt werden.

Paprika wird meist verträglicher, wenn durch kurzes Überbrühen die Schale entfernt wird.

Tomaten sind nur roh und wirklich nur im Sommer basisch.

Es kann gut sein, dass man nach 2-3 Wochen Fasten feststellt, dass man plötzlich wieder Gemüsesorten verträgt, die man bislang nicht mal anfassen konnte. Das hat damit zu tun, dass die Entsäuerung und damit die allgemeine Entlastung, die durch das Basenfasten eintritt, die Toleranz im Organismus erhöht.

Aber zunächst einmal muss die Entlastung erreicht werden und in dieser Zeit ist ein allergischer Organismus noch sehr intolerant. In Bezug auf die Verträglichkeit von Basenfasten sollte man daher folgende Regeln beachten:

1. Vorsicht im Umgang mit Rohkost

Rohkost ist die gesündeste Art, Obst und Gemüse zu essen. Voraussetzung ist aber ein gut funktionierender Verdauungstrakt. Der zivilisationsgeschädigte Mensch verträgt allerdings reine Rohkost oft schlecht oder gar nicht. Es ist daher immer besser, nur das zu essen, was der Verdauungsapparat zur Zeit auch verarbeiten kann.

2. Obst und rohes Gemüse nur bis 14 Uhr

Obst und rohes Gemüse sind nach 14.00 schwerer verdaulich. Salat aus Rohkost am Abend belastet die Stoffwechselprozesse der Leber, die in der Nacht besonders aktiv sind.

Außerdem sollte auch der Verzehr von Rohkost nach einer gekochten Kost, vor allem Obst vermieden werden, da die Verdauungszeiten von Rohkost und gekochter Kost verschieden sind und es deshalb leicht zu Gärungen und damit Blähungen kommen kann.

3. die letzte Mahlzeit vor 18 Uhr

Der Leberstoffwechsel ist in der Nacht besonders aktiv. Spätes und schwerverdauliches Essen behindert die allnächtliche Entgiftung und Entsäuerung des Organismus.

4. Das Gemüse sollte so naturbelassen wie möglich zubereitet werden

Garen und Dünsten sind die schonendsten Zubereitungsarten. Anbraten sollte man so wenig wie möglich und wenn, dann nur kurz

5. so wenig wie möglich und so viel wie nötig essen

Die Menge macht das Gift! Man sollte versuchen, kleine bis mittlere Portionen zu sich zu nehmen und aufzuhören, bevor die Sättigung eintritt, da das Sättigungsgefühl erst etwas später eintritt. Dadurch wird der Stoffwechsel zusätzlich entlastet.

6. nicht zu viele Nahrungsmittel in einer Mahlzeit mischen

Es ist für den Darm entlastender, wenn er nicht ständig eine Vielfalt an Nahrungsangeboten bekommt. Wenn nur 2-3 Gemüsesorten gewählt werden, ist das Geschmackserlebnis größer!

7. nur dezent würzen

Der Eigengeschmack des Gemüses bleibt dadurch erhalten

8. nur die Gerichte essen, auf die man gerade Lust hat Abneigung macht Stress und dadurch sauer

9. Das Verhältnis von Obst und Gemüse sollte 20% zu 80% betragen

Das ist besonders wichtig, wenn der Magen- Darmtrakt sehr empfindlich ist. Der Obstanteil sollte am Vormittag gegessen werden, die Gemüseanteile am Mittag und Abend. Das Obst und Gemüse sollte reif sein, denn nur dann werden die Nahrungsmittel basisch verstoffwechselt.

10. Gründliches Kauen ist wichtig

„ Gut gekaut ist halb verdaut“. Die Verdauung beginnt schon im Mund d.h. durch gutes Kauen wird das Nahrungsmittel schon vorverdaut und umso besser kann es im Darm weiterverarbeitet werden. Außerdem ist gutes Kauen anstrengend, zeitaufwendig und macht schneller satt

11. die Trinkmenge sollte 2,5-3 Liter betragen

Am besten eignet sich dazu reines Quellwasser

12. Bewegung ist wichtig

Während des Fastens sollte man sich täglich 30-45 körperlich bewegen z. B. Laufen, Joggen , Walken, Schwimmen

13. Ruhe und Besinnung

Ruhe fördert den Entsäuerungsprozess, z. B. ein Basenbad, Sauna, Spaziergänge an der frischen Luft...

Die Darmreinigung

Je nachdem, wie man sich in den vergangenen Jahren vor dem Basenfasten ernährt hat, und wie gut der Verdauungstrakt wirklich ist, haben sich im Laufe der Jahre einiges an Verdauungsrückständen – manchmal auch als Schlacken oder Müll bezeichnet- insbesondere im Dickdarm angesammelt. Diese Rückstände können durch die lange Einlagerung sehr hart werden. Das liegt daran, dass im Dickdarm der Nahrungsbrei durch ständigen Wasserentzug eingedickt wird.

Wenn nun von einem auf den anderen Tag mit Basenfasten begonnen wird und der Darm nicht richtig entleert wird, kann es zu Blähungen und Unwohlsein kommen, da das schnell verdauliche Obst und das ballaststoffreiche Gemüse im Darm auf eine kleine Müllhalde treffen, was zu verstärkten Gärungs- und Fäulnisprozessen führen kann.

Das ist besonders der Fall, wenn der Darm nicht 100% ig funktioniert, das Darmmilieu gestört ist und/ oder Allergien bestehen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Darm zu reinigen, auf die ich aber nicht ausführlich eingehen will

Glaubersalz und Bittersalz ist die klassische Methode zur Darmreinigung

Man kann den Darm aber auch mit Einläufen oder der Colon- Hydrotherapie säubern, die der Heilpraktiker durchführt.

Basenfasten in der Praxis:

Basenspendende Nahrungsmittel:

Obst:

Äpfel, Ananas, Aprikosen, Avocado
 Bananen, Birnen, Brombeeren
 Datteln
 Erdbeeren
 Feigen
 Heidelbeeren, Himbeeren
 Johannisbeeren
 Kirschen, Kiwi
 Litschis
 Mango, Melone, Mirabellen
 Nektarinen
 Papaya, Pfirsich, Pflaumen
 Quitten
 Reineclauden, Rosinen
 Stachelbeeren, Trauben, Trockenobst ungeschwefelt

Gemüse:

Aubergine
 Blumenkohl, Brokkoli, Butternüben
 Chinakohl
 Chicoree, roter und weißer
 Eiszapfen, Erbsen frisch
 Fenchel, Frühlingszwiebeln
 Grünkohl, Gurke
 Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, alle Kürbisarten
 Lauch
 Mangold
 Rübchen
 Paprika grün, rot, gelb; Pastinaken, Petersilienwurzel, Pilze
 Rote Beete, Rotkohl
 Schalotten, Schwarzer Rettich, Schwarzwurzel, Spitzkohl, Staudensellerie, Stielmus,
 Süßkartoffeln, Salate
 Topinambur
 Weißkohl
 Zucchini, Zwiebeln

Außerdem Kräuter, Sprossen, Erdmantelflocken, frische Walnüsse, Mandeln, Mandelmus,
 Leinsamen, Sesam, Kanne Brottrunk, Blütenpollen (Vorsicht bei Pollenallergie)

Ein Tag Basenfasten:

Frühstück:

Sommerliches Beerenfrühstück mit Ingwertee

Zwischenmahlzeit:

Trockenfrüchte

Mittagessen:

Sommerlicher Rucolasalat mit Avocado

Zwischenmahlzeit:

Oliven

Abendessen:

Zucchinicremesuppe

Diese Rezepte befinden sich in „Allergien- Endlich Hilfe durch Basenfasten“ von Sabine Wacker und Dr. med. Andreas Wacker

Sie sind nur Vorschläge und wenn man nicht weiß, ob alle der genannten basischen Lebensmitteln verträglich sind, sollte man vorsichtig sein und keine Experimente machen. Je einfacher die Zusammenstellung der Nahrung im Basenfasten ist, desto leichter ist nachvollziehbar auf welches Lebensmittel reagiert wird!

Die Zeit nach dem Basenfasten:

Hinter dem Konzept des Basenfastens verbirgt sich von Anfang an der Gedanke, dass Basenfasten der Einstieg in eine langfristige Umstellung der Ernährungsgewohnheiten sein kann.

Jetzt kommt es darauf an, sich so zu ernähren, dass man nicht nach einigen Wochen eine erneute Fastenkur nötig hat. Und das heißt, als langfristiges Ziel die Nahrungsmittel so zu wählen, dass sie zu 80% aus basischen und 20% aus sauren Nahrungsmitteln bestehen.

Eine alternative Ernährungsform, die die 80/20% berücksichtigt, ist die Hay'sche Trennkost, die ich im Folgenden noch kurz erläutern werde:

Die Trennkost nach Dr. Hay:

Die Trennkost ist eine überwiegend lactovegetabile Ernährungsform, d.h. der Großteil der Nahrung besteht aus Salat, Gemüse und Obst, der durch Milchprodukte ergänzt wird.

Fleisch und Fisch, sowie kohlenhydratreiche Nahrungsmittel, also Brot, Reis, Kartoffeln und Nudeln gehören ebenfalls, aber nur in kleinen Mengen zur Trennkost.

Die Grundregeln dieser Ernährungsform basieren auf dem getrennten Verzehr von überwiegend eiweißhaltigen Nahrungsmitteln und überwiegend kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln.

Außerdem soll das Säure- Basengleichgewicht stabil gehalten werden.

Begründer dieser Ernährungsform war ein amerikanischer Arzt namens Doktor William Howard Hay, der 1866 geboren wurde, mit 41 Jahren einen gesundheitlichen Zusammenbruch erlitt und unheilbar krank war. Er therapierte sich mit dieser Methode und wurde daraufhin wieder gesund.

Die Grundregeln der Trennkost:

_ Eiweiße und Kohlenhydrate werden getrennt verzehrt d.h., bei den einzelnen Mahlzeiten werden sehr eiweißhaltige Lebensmittel z.B. Fisch und Fleisch nicht gemeinsam mit sehr kohlenhydratreichen Lebensmittel wie Kartoffeln oder Reis verzehrt, sondern zeitversetzt in einem Abstand von ca. 4 Stunden.

Da Kohlenhydrate und Eiweiße bei der Verdauung in verschiedenen Abschnitten des Verdauungstraktes verdaut werden, wird Mischkost schwerer verdaulich, da sich die Enzyme gegenseitig behindern. Die Verweildauer der Mischkost im Verdauungstrakt ist dadurch übermäßig lang und es kommt dadurch leicht zu Fäulnis und Gärung.

_ Die Erhaltung des Säure- Basen-Gleichgewichts durch basenbildende Kost d.h. viel Obst, Gemüse, Soja und Salat. Säurebildner wie Zucker, Getreide, Fleisch, Fisch, Käse, Eier sollten limitiert werden.

_ Zu Erläutern wären noch die „neutralen“ Lebensmittel, die in der Trennkost oft eher eindeutig zur Eiweiß- oder zur Kohlenhydratgruppe gehören würden, aber bei der Verdauung nicht der intensiven Vorverdauung im Mund (Kohlenhydrate) und Magen (Eiweiße) bedürfen wie konzentrierte Eiweiße und konzentrierte Kohlenhydrate.

Diese Lebensmittel dürfen mit den kohlenhydrathaltigen bzw. eiweißhaltigen Nahrungsmittel kombiniert werden.

Dazu gehören z.B. Frischmilchprodukte wie Quark, Frischkäse, Sahne, außerdem Eigelb, roher Fisch und rohes Fleisch, rohe Tomaten und alle Ölfrüchte.

Ein Tag Trennkost:

Frühstück :(Eiweiß)

Apfelmüsli mit Quark, Nüssen, Leinsamen, Rosinen und Leinöl

Zwischenmahlzeit: (Eiweiß)

Saures Obst

Mittagessen: (Eiweiß)

Kichererbsencrepes mit Sojahack und Champignons

Zwischenmahlzeit: (neutral)

Studentenfutter, ohne Erdnüsse

Abendessen: (Kohlenhydrate)

Vollkornbrot mit Tofukräuteraufstrich

Spätmahlzeit: (neutral)

Chicoreeschiffchen mit Ziegenfrischkäsedip

Die Rezepte befinden sich im „Kochbuch zur Trennkost“, sowie in „Soja, Tofu und Co“ von Ingrid Schlieske

Zum guten Schluss

Da Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten immer mehr auf dem Vormarsch sind und viele Menschen einen langen Leidensweg hinter sich haben, hoffe ich, dass ich mit meiner Hausarbeit ein bisschen mehr „Licht“ in dieses sehr komplexe Thema bringen konnte. Die Bedeutung der richtigen Ernährung, die Gesundheit des Darmes und somit ein intaktes Immunsystem zu erläutern, um gesund zu werden und zu bleiben, war mir ein großes Anliegen. Und auch mit der kurzen Vorstellung der Ernährungsformen, die einem kranken Darm aus der „Patsche“ helfen, hoffe ich, dass manch einer, der die Hoffnung auf Gesundheit und Wohlbefinden schon aufgegeben hat, durch die Ernährungsumstellung wieder „topfit“ wird!

Verena Hugger

Quellen:

Manfred A. Ullrich – „Nahrungsmittelallergien“

Gabi Schwarz. Sonja Carlsson – „Hilfe bei Nahrungsmittelallergie“

Prof. Dr. Michael Wolzt. Univ. Prof. DDr. Johannes Ring. Mag. Silvia Feffer- Holik – „Gesund essen & trotzdem krank“

Thilo Schleip – „Fructose- Intoleranz. Wenn Fruchtzucker krank macht

Sabine Wacker. Dr. med. Andreas Wacker – „Allergien: Endlich Hilfe durch Basenfasten“

Dr. med. Thomas M. Heintze – „Trennkost aus ärztlicher Sicht“

Ingrid Schlieske – „Kochbuch zur Trennkost“

www.wikipedia.de - Kuhmilchallergie / Hans Selye wikipedia

www.naturheilärzte.de/drschlebusch - Grundregulation

Fotos und Grafik- Verena Hugger

