HILFST DU DIR, HILFST DU ANDEREN!

Heuschnupfen und Allergien

Alle Empfehlungen und Dosierungen gelten für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren.

Kurzzusammenfassung:
Erstaunlich an allergischen Erkrankungen ist, dass sich diese auch ohne Therapie verändern können und fast immer im Laufe der Jahre unter Wellenbewegungen entweder abschwächen und dann symptomlos verschwinden oder verstärken und dann zum Asthma der Lunge führen können.
Die natürliche Behandlung von Heuschnupfen ergibt sich daher aus den wichtigsten Ursachen von Allergien.

1 Naturheilkundliche Tips
2 Naturheilkundliche Medikamente und Wirkstoffe
3 Nahrungsergänzungsmittel
4 Laborchecks
5 Schulmedizinische Alternativdiagnosen, Leitlinien und Wirkstoffe
6 Symptomatik/ Ursachen
7 Neueste Studien / Entwicklungen

1 Naturheilkundliche Tips

Sind Allergien länger als 8-10 Jahre aktiv, so kann man schulmedizinisch mit der ansonsten effektiven und anerkannten spezifischen Immuntherapie (SIT) bzw. der Hyposensibilisierung (über 3-5 Jahre) statistisch kaum noch einen Heilungs-Erfolg erreichen.

Daher werden naturheilkundliche Konzepte benötigt, die das Immunsystem regulieren können:

Auto-Vaccine-Therapie (naturheilkundliche Immuntherapie im Rahmen einer Darm-Sanierung)
Die so genannte Auto-Vaccine-Therapie verbessert und reguliert grundsätzlich die Schleimhaut-Immunität. Es werden körpereigene immunrelevante Stoffe/ Bakterien dafür verwendet (in Form von Injektionen oder als Nasenspray).
Dieses Verfahren existiert seit Jahrzehnten und bietet - auch wissenschaftlich abgesichert - dem Immunsystem die Chance, wieder in „die richtige Richtung“ zu gehen, also eine grundsätzliche Abschwächung der Allergiestärke zu erreichen.

-**Erholsamer Schlaf** ist das beste immunregulierende und antioxidative Mittel des Menschen (besser als alle Vitamine und Erkältungsmittel zusammen;

-**gesunde Belüftung der Nase** herstellen
Die Nasenbelüftung sollte auf beiden Nasenseiten so gut wie möglich sein (Sauerstoff zerstört Viren)
- evtl. vorhandene **Übersäuerung des Stoffwechsels** behandeln

-**Ernährungsumstellung**
Erhöhte Zucker- und Eiweißmengen ändern die Zusammensetzung der Schleimhaut Flora deutlich. Zuckerhaltige Nahrungsmittel und ein erhöhter Fleischkonsum führen dann zu einer veränderten Schleimhaut Flora, die deutlich anfälliger und durchlässiger gegen Allergie auslösende Feinpartikel ist und damit das Allergierisiko erhöhen.
Menschen in der ehemaligen DDR hatten deutlich weniger Allergien als in Westdeutschland, da ihr Zucker- und Fleischkonsum deutlich geringer war.
Die Allergiehäufigkeit hat sich nach der Wende stetig an das ehemalige Westdeutschland angeglichen. Allergiker sollten daher diese Lebensmittel daher deutlich reduzieren.

Mit einer bereits erprobten Ernährungsumstellung kann man ein verbessertes Schleimhaut-Milieu (pH-Wert, allergiestabilen Schleimhaut Darm-Flora) ermöglichen. Der Erfolg einer solchen Ernährungsumstellung kann im Rahmen einer so genannten mikrobiologischen Diagnostik und mikrobiologischen Darm-Sanierungs-Therapie unterstützt und überprüft werden.
Seitenanfang

2 Naturheilkundliche Medikamente und Wirkstoffe

Lokale Mittel:
Nasenspülung mit physiologischer Salzlösung (beseitigt Pollen und verbessert die Schwellung)

Naturheilkundliche Medikamente:
Rhodiola rosea bei Erschöpfungszuständen (nicht bei eingeschränkter Leber- oder Nierenfunktion, nicht unter 18 Jahre)

Ätherische Öle:

Lavendel, Pfefferminze
https://www.mydoterra.com/7best7
Seitenanfang

3 Nahrungsergänzungsmittel

Immunregulierende Bakterien:

Probiotika (spezifisch wirksam gegen Viren und krankheitsfördernde Darmbakterien):
Aufbau des Darmimmunsystems /positiver Einfluss auf Schleimhaut-Immunsystem

Präbiotika:

Nährstoffe für die Probiotika

Immunregulierende Mineralien:

Zink 10 mg bis 25 mg (evtl. in Kombination mit Vitamin C)

Selen 200 mg

Kombinationspräparate zur Unterstützung des Immunsystems

Kombinierte Antioxidantien-Nahrungsergänzungsmittel

Multivitaminpräparate mindestens 1 empfohlene Tagesdosis

Vitamin D: nach Kontrolle des persönlichen Vitamin D-Wertes im Blut bei Mangel ca. 2000 IE/ Tag

Vitamin C 100-200 mg / Stunde
Seitenanfang
4 Laborchecks
Test des Säure-Basenhaushaltes als immunbelastenden Faktor:

als Grundlage und Voraussetzung für eine erfolgreiche Unterstützung des Immunsystems

Eine alternative deutlich günstigere, aber vergleichbare Testung bei Verdacht auf Übersäuerung mit Tests und Therapievorlagen **erhalten Sie hier.**

Testung der Immunsystemlage und der **Bakterienflora** als zweites Standbein einer erfolgreichen Therapie von allergischen Erkrankungen:

Sehr gut kann die **Messung der Stressparameter** Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol im Tagesprofil und Dopamin die momentane eigene Stresssituation aufzeigen.

Immunsystem:

Testung der wichtigsten Vitamine und Mikronährstoffe im Fingerblut:

Vitamin D, Selen, Zink, Lipidperoxide, Antioxidative Kapazität,

Testung der Stresshormone:

erhöhte Werte der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Cortisol begünstigen jegliches Erkrankungsrisiko:

Burnout plus (Adrenalin, Cortisol im Tagesprofil, DHEA, Dopamin, Noradrenalin, Serotonin, Testosteron, Progesteron und Östradiol) zur Ermittlung von organischen Störungen im Stressstoffwechsel

Seitenanfang
5 Schulmedizinische Alternativdiagnosen, Leitlinien und Wirkstoffe
Spezifische Immuntherapie (SIT im Rahmen der Schulmedizin)
Bei der klassisch schulmedizinischen spezifischen Immuntherapie (SIT) und bei der symptomatischen medikamentösen Allergie-Therapie hat sich in den vergangenen Jahren in Bezug auf Verträglichkeit und Wirkung einiges getan.
Wenn durch die oben genannten naturheilkundlichen Therapien die entsprechenden Allergien besser werden oder die Allergie noch keine 10 Jahre besteht, ist das Immunsystem evtl. für diese spezifische Immuntherapie (SIT) im Sinne einer klassischen Hyposensibilisierung zugänglich. Diese verschreibungspflichtigen Injektionen müssen jährlich mindestens 4-mal im Abstand von 1 Woche über 3 Jahre erfolgen.
Diese Therapie kann aber sehr selten mit teils schwereren Nebenwirkungen behaftet sein.

Schulmedizinisch symptomatisch wird mit Nasenspray-Medikamenten behandelt, die Azelastin oder Cortison (z.B. Fluticason, Mometason)
Seitenanfang

6 Symptomatik/ Ursachen

Früher hatten die Menschen Würmer, heute haben Sie Allergien:

Die Gemeinsamkeit besteht in der gleichen Reaktion des Körpers auf diese Erkrankung, er bildet im Blut sogenannte IgE- Antikörper und der Anteil der sogenannten eosinophilen weißen Blutkörperchen steigt an. Da Wurmerkrankungen heutzutage in den Industriestaaten selten geworden sind und bei einer Erkrankung auch sofort behandelt werden, ist das Immunsystem reaktiver in Bezug auf eigentlich harmlose Stoffe oder auch auf eigene Körperzellen (Autoimmunkrankheiten).

Hygiene

Kinder werden heute häufig schon zur Säuglingszeit peinlichst sauber gehalten. Sie kommen in den ersten Lebensjahren kaum noch mit („sauberer“) Erde und somit mit den allergieauslösenden Stoffen (so genannte Allergene) in Kontakt, wie dies z.B. in Entwicklungsländern oder auf dem Bauernhof noch sehr häufig stattfindet. Fingernägel und Fußnägel werden stetig zurückgeschnitten. Das führt zu einer verminderten Verweildauer von Schmutzpartikeln unter dem Nagelbereich. Dadurch kann sich das Immunsystem, welches im Nagelfalzbereich eine gute Kontaktstelle zur Außenwelt hat, nicht lange genug an die dort sonst haftenden Schmutz- und Außenweltstoffe (z.B. Katzenhaare, Hausstaub, Pollen) gewöhnen. Eine Gewöhnung an die Allergene der Umwelt findet daher nur noch sehr eingeschränkt statt.

Als Beweis gilt, dass Allergien auf dem Land weltweit deutlich seltener vorkommen wie in der Stadt.

In der Stadt sind die Belastungen aus Stickoxiden und Feinstaub, z.B. aus Benzin- und Dieselfahrzeugen bzw. Heizvorgängen oder auch z.B. Lasertonerstaub bekanntermaßen häufig sehr hoch. Der Feinstaub beispielsweise bindet sich an die so genannten Allergene, also die allergieauslösenden Stoffe wie z.B. Birken- oder Gräser-Pollen und verhundertfacht die allergieauslösende Wirkung.

Gesunde Kinder, aber auch Erwachsene sollten nach Möglichkeit häufig mit „sauberen“ Allergenen (Pollen, Schmutz) außerhalb Feinstaub-belasteter Städte in Kontakt kommen.

Am Meer sowie im Gebirge mit seiner meist sauberen Luft sind Allergieerkrankungen deutlich seltener.
Seitenanfang

7 Neueste Studien / Entwicklungen

Tip für Schwangere
Bei der natürlichen Geburt werden für das Immunsystem wichtige Bakterien auf das Kind übertragen. Dieser Allergie-Vorteil entfällt beim Kaiserschnitt, kann aber durch geeignete Massnahmen erhalten bleiben.

Anti-Stress-Therapie
Man kann jegliche Therapien durchführen; wenn das negative oder auch positive Stresslevel zu hoch in Bezug zur eigenen individuellen Leistungsfähigkeit ist, kann die Allergie nicht besser werden.

Stressauslösende Faktoren wie Leistungs-, Schul- oder Arbeitsstress führen dann zu einer gestörten Schleimhautimmunität, da die Stressfaktoren die Durchblutung der Schleimhäute vermindern und damit die Verdauung stören.

Menschen in der ehemaligen DDR hatten deutlich weniger Allergien als in Westdeutschland, da unter anderem auch ihre Stressbelastung grundsätzlich deutlich geringer war.

Übermäßiger Stress wird lange nicht gespürt oder ignoriert. Er führt über längere Zeit (auch während der

Schwangerschaft) zu einem stark beeinträchtigten Immunsystem. Daher sollte zuerst die eigene objektive Stressbelastung gemessen werden. Hierfür gibt es inzwischen einfache und verlässliche Blutmarker und Stresslevel-Messsysteme, die auch im Verlauf einer Anti-Stress-Therapie zur Überprüfung benutzt werden können.

Vitamin D scheint nur in Kombination mit anderen hier genannten Maßnahmen wirksam zu sein und nicht als alleinige Therapieform (Br J Nutr. 2015; 114 (7): 1026-1034, JAMA 2017; 318(3): 245-254).

Eine unzureichende Zufuhr und ein unzureichender Zell-Gehalt an Mikronährstoffen nimmt mit steigendem Alter zu. Der Gehalt an fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K) und wasserlöslichen Vitaminen (C, B 1, B 2, B 6, B 12 und Folat) hängt u. a. von einer ausreichenden Zufuhr an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten ab.

J Nutr Health 2012; Aging 16:206–212 CrossRefPubMed, Eur J Clin Nutr 2013; 67:1325–1327 CrossRefPubMed

Seitenanfang

Dieser Text unterliegt dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Dieser Artikel darf ohne Genehmigung weder kopiert, veröffentlicht noch verteilt werden. Eine Verlinkung auf die jeweilige Text-Seite und ein Ausdruck zum eigenen privaten Gebrauch ist erlaubt.

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Der Inhalt ist ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und darf nicht als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte oder Heilpraktiker angesehen werden.

Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen.

© Copyright 2023 7best7 GmbH - All rights reserved – 7best7 ist eine Marke

Autor: Redaktion 7best7 - Letzte Aktualisierung: Montag, 23.01.2023