



LebensQualität
durch denken-tun-genießen

Magazin
für
Menschen
mit
mehreren
Jahren

wertvo!!

... mitnehmen
erwünscht!

www.elqu.de

Nr. 8
3. Jahrgang | 2011
März-April-Mai

Golf im Bayerischen Wald

Wellness-ABC

ExpertenInfo: Implantate



**Golf Antiques –
die ersten Golfregeln**



Allergien - Fehllalarm im Immunsystem

Wenn die Abwehr verrückt spielt, ist sanfte Regulierung angezeigt

(djd/pt). Bei manchen kribbelt es von Februar bis Ende April in der Nase, andere quälen sich ab Mitte Mai bis in den Spätsommer hinein mit Heuschnupfen. Viele leiden unter tränenden Augen, andere sind anhaltend erschöpft und bekommen Atemnot. So vielfältig die Symptome und Ausprägungen sind, immer liegt eine übersteigerte Reaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Substanzen aus der Umwelt, also eine Allergie, zugrunde.

„Durch die hyperaktive Reaktion des Immunsystems auf ein Allergen kommt es zu einer Entzündungsreaktion im Körper und zur Abwehr des Fremdstoffs“, erläutert Dr. Heinz Knopf, Mediziner und Vorsitzender der Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. Seit Jahren beschäftigt er sich mit dem Thema Allergien und den Möglichkeiten, den Betroffenen mit anderen als den schulmedizinischen Therapieansätzen zu helfen, wobei er auch mit dem Einsatz von Vitalpilzen überzeugende Erfahrungen gemacht hat.

Ein Fünftel leidet unter Heuschnupfen

Ein Fünftel aller Menschen in den Industrienationen leidet mittlerweile unter Heuschnupfen, insgesamt ist mehr als jeder Vierte von Allergien gegen Pollen, Tierhaare, Lebensmittel und andere Stoffe betroffen. Am häufigsten tritt die Allergie vom sogenannten Soforttyp (Typ 1) auf. Dabei reagiert der Körper innerhalb weniger Stunden oder bereits Minuten nach dem Kontakt mit dem auslösenden Stoff zum Beispiel mit Juckreiz, Hautrötungen oder einem Anschwellen der Schleimhäute. Verantwortlich dafür sind spezielle Antikörper im Blut, die sogenannten IgE-Antikörper. Sie verursachen eine übermäßige Ausschüttung des Gewebshormons Histamin, das die Symptome hervorruft.

Diffuse Beschwerden

Einem anderen Mechanismus des Körpers unterliegt die Allergie vom Typ 4. Bei diesem Spättyp spielen Antikörper keine



Rolle, stattdessen setzen bestimmte weiße Blutkörperchen (T-Lymphozyten) die allergische Reaktion in Gang. Dies dauert länger, so dass es zum Beispiel bei einem Hautausschlag schwer fällt, die Verbindung zu einem Auslöser herzustellen, der die Reaktion mindestens zwölf Stunden oder sogar mehrere Tage zuvor verursacht haben könnte. „Mitunter sind die Symptome sogar so diffus, dass man zunächst gar nicht an eine Allergie denkt“, sagt Dr. Heinz Knopf. Chronische Kopfschmerzen, immer wieder auftretende Verdauungsstörungen, Müdigkeit und Erschöpfung schon nach geringer Anstrengung seien öfter als gedacht die spürbaren Folgen einer Allergie vom Spättyp. Solange man an dieser Ursache nicht ansetzt, haben alle Behandlungsversuche, wenn überhaupt, nur einen vorübergehenden Erfolg.

Nebenwirkungsfreie Alternativen

Der gängige Rat, das Allergen zu meiden, grenzt bisweilen ans Unmögliche. Hausstaub beispielsweise lässt sich kaum

komplett aus dem Weg gehen. Und wegen einer Allergie gegen Frühblüher kann man nicht das gesamte Frühjahr in geschlossenen Räumen verbringen. Mit schulmedizinischen Mitteln gelingt es zwar oft, die Symptome einer Allergie zu lindern, doch die Nebenwirkungen führen unter Umständen zu neuen gesundheitlichen Problemen. Dr. Knopf arbeitet deshalb alternativ mit Vitalpilzen: „Sie



haben eine immunregulierende Wirkung, können also sowohl ein zu stark reagierendes Immunsystem dämpfen als auch ein zu schwaches Immunsystem stärken. Das ist wichtig, denn wer einem Allergiker ohne genaue Diagnostik immunstimulierende Mittel verordnet, verstärkt die Symptome unter Umständen nur noch mehr.“ Hilfreich sei auch, dass Vitalpilze die Ausschüttung von Histamin senken können. Pilze wie Reishi, Cordyceps und Hericium hätten nicht nur keinerlei Nebenwirkungen, sondern lieferten nebenbei wertvolle Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Ballaststoffe zur allgemeinen Unterstützung des Körpers.



Weitere Informationen bei:

Gesellschaft für Vitalpilzkunde
Haydnstraße 24
D-86368 Gersthofen
Tel.-Hotline: 0800 00 77 88 9

www.vitalpilze.de