

Nr. 7/Juni 2015

FOKUS: Allergien

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Zahl der Allergiker nimmt in Industrienationen zu. Die Gründe dafür sind nicht abschliessend geklärt aber sicher vielfältig. Allergien sind Fehlsteuerungen des Immunsystems. Sie lösen die Produktion von Antikörpern aus, gegen an sich harmlose, körperfremde Substanzen. Dies ruft oft Symptome hervor, die mit entzündlichen Prozessen einhergehen.

Nebst Allergien können auch Autoimmunerkrankungen und Intoleranzen (Unverträglichkeiten) allergieähnliche Symptome auslösen. Die drei unterscheiden sich jedoch grundlegend voneinander: Bei Autoimmunerkrankungen hält das Immunsystem gesunde, körpereigene Zellen für schädlich und greift diese an. Intoleranzen sind dagegen Stoffwechselstörungen, oft ausgelöst durch defekte Enzyme oder einen Enzymmangel. Das Immunsystem ist nicht beteiligt.

Nebst gewissen Symptomen ist den dreien gemeinsam, dass sie auf den Alltag und das Wohlbefinden der Betroffenen einschneidende Auswirkungen haben können.

Wie bei einer Wanderung auf einen hohen Berggipfel, ist der Weg zur Heilung für Allergiker individuell, in der Regel aber lang und beschwerlich. Für manche von ihnen bleibt das Ziel unerreichbar. Wenn sich Betroffene unterwegs auf der Bank der Symptombekämpfung Ruhepausen gönnen, ist das verständlich und oft auch sinnvoll. Wer – wie bei einer Wanderung – positiv begleitet wird, steht eher wieder auf, sucht nach neuen Wegen und kommt möglicherweise ans Ziel.

Es grüsst Sie herzlich,

Stefan Jakob, Geschäftsleiter



Zwischen Mai und Juni treiben Rapspollen Allergikern die Tränen in die Augen.

Allergien und ihre Behandlungsmöglichkeiten

In den letzten Jahrzehnten ist in den Industrienationen eine Zunahme von Allergien zu beobachten. Gleichzeitig steigt auch der Wunsch nach nachhaltigen Behandlungsmöglichkeiten. Die Homöopathie kann Linderung und Heilung herbeiführen.

von Noëmi Emmenegger

Das menschliche Immunsystem wehrt normalerweise nur Stoffe ab, die unserem Körper Schaden zufügen. In manchen Fällen stuft es aber eine im Grunde harmlose Substanz als gefährlich ein und startet eine Abwehrreaktion.

In diesem Fall spricht man von einer Allergie. Eine allergische Reaktion tritt demnach auf, wenn der Körper in Berührung mit an sich ungefährlichen Substanzen kommt. Dies kann durch Einatmen, durch Verzehr oder durch Kontakt passieren, zum Beispiel via Augen oder Haut. Die Folgen können unangenehme Symptome wie etwa Juckreiz, laufende Nase oder Schwellungen sein, in seltenen Fällen auch Atemnot oder Herzstillstand.

In der Schweiz sind schätzungsweise 35 Prozent der Bevölkerung auf ein oder mehrere Allergene sensibilisiert. Rund ein Viertel der Bevölkerung, oder zwei Millionen Einwohner, zeigen allergische Reaktionen, Tendenz steigend. So haben Pollenallergien in der Schweiz zwischen 1926 und 2009 um rund 20 Prozent zugenommen.

Die Gründe für diese Zunahme sind nicht abschliessend geklärt. Vermutet wird etwa, dass der Körper infolge der hohen Hygienestandards in Industrienationen seltener mit schädlichen Stoffen konfrontiert wird. Dadurch verlernt er, zwischen schädlichen und unschädlichen Stoffen zu unterscheiden und beginnt, auch Letztere abzuwehren.

Gewisse Allergien können zudem vererbt werden, was auch zu einer Zunahme beitragen könnte. Aufgrund des grösseren Fachwissens werden heute vermutlich auch mehr Allergien diagnostiziert als früher.

In der Schweiz treten am häufigsten Allergien auf Pollen, Hausstaubmilben, Nahrungsmittel wie Kuhmilch oder Getreide, aber auch Insektengifte, Tierhaare, Latex, Medikamente, Schimmelpilze, Nickel, Duft- oder Konservierungsstoffe auf.

Allergien können grundsätzlich schulmedizinisch und/oder komplementärmedizinisch, insbesondere homöopathisch behandelt werden. Die Schulmedizin bietet Medikamente, welche vorwiegend die Symptome einer Allergie behandeln. Bei einigen Allergien kann eine Immuntherapie vorgenommen werden: Dabei soll sich der Körper an bestimmte Allergene gewöhnen und sie nicht mehr abwehren. Ziel der Behandlung ist, dass die betroffene Person beschwerdefrei wird.

In der Homöopathie werden zwei Schritte unterschieden. In der akuten Behandlung werden zunächst die Symptome der Allergie therapiert. In der Konstitutionsbehandlung wird anschliessend die Heilung der Allergie angestrebt. Es handelt sich um eine ganzheitliche, individuelle und umfassende Behandlung, welche die Lebenskraft der betroffenen Person wieder ins Gleichgewicht bringen und zur Heilung führen soll. Eine Konstitutionsbehandlung basiert auf einer sorgfältigen Anamnese, in der oft auch die vererbten Krankheitsdispositionen und die Krankheitsgeschichte berücksichtigt werden.

Interessierte finden unter www.aha.ch umfassende Informationen zu Allergien und zum Umgang damit. Adressen von Homöopathen und ärztlichen Homöopathen in Ihrer Nähe finden Sie im Verzeichnis auf unserer Website oder jenen unserer Partner.

Unterstützung beim Kochen und Backen bietet www.kochen-ohne.de. Hier können Sie nach Rezepten – gleich ob für Vor-, Haupt- oder Nachspeisen – suchen, die ohne Inhaltsstoffe Ihrer Wahl zubereitet werden, wie beispielsweise Ei, Laktose oder Weizen.

Unterstützung bei Allergien und Intoleranzen

Die Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz engagiert sich für über drei Millionen Menschen in der Schweiz, die von Allergien oder Intoleranzen betroffen sind: mit umfassender Information unter www.aha.ch, themenspezifischen Broschüren, dem Beratungstelefon aha!info, Schulungen und Weiterbildungsangeboten sowie kostenlosen Smartphone-Apps. Die Plattform www.pollenundallergie.ch vermittelt Heuschnupfengeplagten alle wichtigen aktuellen Fakten und Daten.



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Literaturhinweis



«Allergien heilen mit Homöopathie»
Wie sanfte Medizin Heuschnupfen,
Asthma und Neurodermitis besiegt.
Walter Glück (2013)
Kneipp Verlag (AT)
ISBN 978-3-7088-0591-7, 144 S.,
CHF 24.90.
Alle Preisangaben ohne Gewähr!

«Auch eine eingebildete Krankheit ist eine Krankheit!»



Barbara Gantner behandelt Erwachsene und Kinder in ihrer Praxis für klassische Homöopathie in Stäfa.

«Jeder kann Verantwortung für die eigene Heilung übernehmen»

Ein Interview mit Barbara Gantner, dipl. Homöopathin SkHZ.

von Sibyl Eichenberger

Bei Allergien nutzen oft auch Menschen die Homöopathie, die sonst wenig mit der Heilmethode zu tun haben. Warum?

Oft haben diese Patienten schulmedizinisch schon alles probiert – ohne nachhaltigen Erfolg – und sind daher bereit einen neuen Weg zu gehen.

Bei welchen Allergien ist Ihre Behandlung besonders erfolgreich? Wichtig für eine erfolgreiche homöopathische Behandlung ist weniger die Form der Allergie, sondern ob die Selbstheilungskräfte beim Patienten aktiviert werden können und welche Heilungshindernisse bestehen.

Wie sieht eine typische Behandlung einer Allergie, z. B. einer Zöliakie aus?

Zöliakie ist keine Allergie, sondern eine genetisch bedingte Gluten-Unverträglichkeit. Auf Gene hat die Homöopathie keinen Einfluss – hier kann sie nur Symptome lindern und den Patienten allgemein stärken. Häufiger ist eine erworbene Gluten-

Sensitivität, die heilbar ist. Allergie ist eine chronische Krankheit und erfordert eine homöopathische Konstitutionsbehandlung.

Wie lange dauert die Behandlung? Das ist sehr individuell und unter anderem davon abhängig, wie lange die Allergie schon besteht. In der Regel stellt sich eine deutliche Besserung innerhalb eines Jahres ein.

Was ist besonders herausfordernd bei der Behandlung von Allergien? Bei lange bestehenden Allergien, die mit unterdrückenden Medikamenten behandelt wurden, einen für den Patienten erträglichen Übergang auf den homöopathischen Weg zu finden. Patienten, die es gewohnt sind, jegliche Symptome mit Medikamenten zu unterdrücken, sind manchmal schwierig zum Durchhalten zu bewegen, wenn eine homöopathische Heilreaktion wie etwa eine vorübergehende Verstärkung der Allergiesymptome auftritt und in diesem Fall nur mit natürlichen Heilmitteln behandelt

werden darf. Der nachhaltige Erfolg einer homöopathischen Therapie bedingt, dass der Patient auch Verantwortung für die eigene Heilung übernimmt und bereit ist, Lebensweisen zu ändern, die seine Allergie begünstigen. Dies ist oft ein herausfordernder Prozess für die Patienten und für mich als Therapeutin.

Welche Gründe sehen Sie für die Zunahme von Allergien in Industrienationen?

Wir leben mit dem Feindbild Bakterien und Viren – Putz- und Waschmittel werden damit angepriesen, dass sie 99 Prozent aller Bakterien abtöten. Dabei werden auch die Bakterien zerstört, die für unsere Darmflora wichtig sind und unseren Körper beleben. Ähnlich begegnen wir Krankheiten: Jeder Schnupfen, jedes Fieber wird unterdrückt, Kinderkrankheiten werden nicht mehr zugelassen ... Die Folge davon ist ein unterentwickeltes Immunsystem, das zunehmend nicht mehr in der Lage ist, vor Krankheiten zu schützen oder aber auch überreagiert. Dazu kommen Umweltbelastungen und einseitige Ernährung mit viel Weizen und tierischen Eiweissen – und in den Nahrungsmitteln finden sich Konservierungsmittel und chemische Rückstände.

Skeptiker behaupten, dass sich Allergien nur im Kopf abspielen.

Wie schätzen Sie das ein?

Auch eine eingebildete Krankheit ist eine Krankheit! Wer Angst vor einer Grippe hat, ist anfälliger dafür. Angst erzeugt Stress, der wiederum das Immunsystem schwächt. Zudem führt Stress zu einer erhöhten Darmdurchlässigkeit, unter anderem für Allergene – damit steigt auch die Anfälligkeit für Allergien. Allergien finden also nicht nur im Kopf, sondern auch im Bauch ihren Anfang!

Kontakt: www.barbaragantner.ch



Bei der Hauttestung bringt man Substanzen, die eine Allergie auslösen können in Kontakt mit der Haut. Liegt eine Allergie vor, kommt es an der Hautteststelle zu einer Hautreaktion.

Homöopathie bei Allergien

Patienten mit Allergien greifen häufig auf komplementärmedizinische Methoden wie die Homöopathie zurück. Die Wirkung einer homöopathischen Behandlung bei Allergien belegen verschiedene Studien.

von Susanne Ulbrich Zürni, Dipl. Homöopathin SHS/SHP, Dr.sc., Dipl. Natw.
Praxis für Klassische Homöopathie, Arbeitsgruppe Forschung Homöopathie Verband Schweiz (HVS);
Die Literaturangaben zu diesem Artikel können Sie bei mir erhalten: praxis@homoeopathie-zuerni.ch

In einer Studie mit fast 4000 Patienten war Neurodermitis bei Kindern und allergischer Schnupfen bei Männern die am häufigsten genannte Diagnose.

Wissenschaftlich gut ist die Einnahme des homöopathischen Mittels *Galphimia glauca* in Tiefpotenzen bei allergischem Schnupfen untersucht. In einer Metaanalyse von 11 Studien mit insgesamt über 1000 Patienten zeigten sich ein stabiler therapeutischer Effekt und eine signifikante Überlegenheit gegenüber Placebo.

Bei einer Studie mit 33 Heuschnupfenpatienten wurde deutlich, dass sich bei 85 Prozent der Patienten eine Besserung der Beschwerden um durchschnittlich 71 Prozent einstellte.

In einer Studie mit 88 Patienten, die unter Allergien sowie Asthma und Ekzemen litten, war die homöopathische

Behandlung mindestens so wirkungsvoll wie die konventionelle Behandlung. Bei zwei Dritteln der homöopathisch behandelten Patienten stellte sich eine anhaltende Besserung ein.

Die Forschung zeigt ebenfalls, dass eine homöopathische Behandlung nicht nur körperliche Beschwerden lindert, sondern auch die Lebensqualität von Patienten mit Allergien verbessert kann.

Obwohl bei diesen Studien – ausser bei jener zu *Galphimia glauca* – die Zahl der Probanden vergleichsweise klein war, bestätigen die Studien die Erfahrungen, die in der Praxis gemacht werden: Die Mehrheit der Patienten mit Allergien stellt nach einer homöopathischen Behandlung eine Abnahme der körperlichen Symptome und eine Besserung des Allgemeinbefindens fest.

«Man lernt damit zu leben»

von Claudia,
Name der Redaktion bekannt

Seit über 20 Jahren leide ich an Heuschnupfen. Er dauert von Januar bis in den Herbst, bis die Pollenbelastung vorüber ist. Im Verlaufe der Zeit hat mein Körper Kreuzreaktionen entwickelt: Der Verzehr von gewissen Lebensmitteln, wie Tomaten, verstärkt die Symptome. Diese können von tränenden Augen bis zu Nesselfieber reichen. Deshalb ist es am einfachsten, diese Lebensmittel gar nicht erst zu essen. Der Verzicht auf Gerichte wie Lasagne fällt manchmal schwer.

Als Mutter stellen die Symptome der Allergie eine besondere Herausforderung dar. Da ich während der meisten Zeit des Jahres stark angeschwollene und tränende Augen habe, fragen meine Kinder, weshalb ich immer so traurig bin. Ihnen die Ursache der Symptome zu erklären, ist nicht leicht. Doch je älter sie werden, desto besser verstehen sie.

Die Symptome sind so stark, dass ich auf Medikamente nicht mehr verzichten kann: Wenn meine Augen so stark anschwellen, dass ich nicht mehr Auto fahren kann, ist eine Cortisonbehandlung teilweise unumgänglich. Als weitere Unterstützung verlasse ich mich auf homöopathische Mittel.

Die Beeinträchtigung im Alltag ist gross, aber man lernt damit zu leben. Grosser Dank gebührt meinem Arzt, der mich zu neuen Behandlungsmethoden ermutigt. Das ist auch mein Tipp für Betroffene: Augen und Ohren offen halten in der Hoffnung, die beste Behandlungsmethode zu finden.

Homöopathie Schweiz

Postfach 817, 3000 Bern 8
Telefon: 031 306 20 20
www.homoeopathie-schweiz.org
info@homoeopathie-schweiz.org
PC-Konto: 30-24221-7

Homöopathie Schweiz ist die Patientenorganisation für Homöopathie in der Schweiz. Sie informiert transparent, umfassend und in hoher Qualität über die mehr als 200-jährige sanfte Heilmethode und vertritt die Anliegen ihrer Mitglieder gegenüber Öffentlichkeit und Politik.

AKTUELL – Nr. 7 / Juni 2015

Mitgliederzeitschrift Homöopathie Schweiz
Erscheint halbjährlich (deutsch/französisch)
in einer Gesamtauflage von 4200 Exemplaren
Redaktion: Vorstand Homöopathie Schweiz
Druck: Alder Print und Media AG