

RATGEBER GESUNDHEIT

ARUNA M. SIEWERT

Natürliche ANTI-ALLERGIKA

*Schnell symptomfrei
mit Supermitteln
aus der Natur*



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.


Projektleitung: Barbara Fellenberg

Lektorat: Barbara Kohl

Bildredaktion: Angela Kotow

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-7466-6

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Jochen Arndt

Fotos: Adobe Stock; Age Photostock; gettyimages; Imago; istockphoto; Juniors Bildagentur; Mauritius Images; Privat; shutterstock; Stocksy

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7466 02_2020_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800/72 37 33 33*

Telefax: 00800/50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

NATÜRLICHE ANTI-ALLERGIKA

DAS KÖNNEN SIE DAMIT ERREICHEN:

- Einfache und rasche Selbstbehandlung bei akuten Symptomen
- Weniger Beschwerden beim nächsten Allergenkontakt
- Natürliche, effektive Linderung ohne Nebenwirkungen
- Starkes und stabil laufendes Immunsystem
- Das Leben wieder unbeschwert genießen
- Auch den mentalen Aspekten der Allergie auf den Grund gehen
- Extra: Schnelle Hilfe bis zum Eintreffen des Arztes bei einem anaphylaktischen Schock

Eine Allergie ist kein Ponyhof, vielmehr wirft sie uns im Alltag oft genug aus dem Sattel. Ein Allheilmittel gibt es nicht, aber viele unmittelbar entlastende sowie langfristig wirksame natürliche Mittel und Maßnahmen.



Aruna M. Siewert

Die Autorin ist seit 2006 Heilpraktikerin, lebte lange Zeit in Berlin, arbeitete in eigener Praxis und lehrte als Dozentin an einer Heilpraktikerschule. 2015 kehrte sie der Großstadt den Rücken und lebt seither mit Mann und Tieren auf einem kleinen Resthof an der Elbe. Sie schreibt weiterhin Bücher und bietet Seminare an. Für den GRÄFE UND UNZER VERLAG schrieb sie bereits die praxisnahen

Ratgeber »Pflanzliche Antibiotika«, »Gesund älter werden mit den besten Heilpflanzen« und »Natürliches Doping«.

»GESUNDHEIT!«

Mit neun Jahren spielte ich mit meinen beiden Cousins in einem riesigen Heuhaufen Verstecken. Ein mächtiges Kribbeln in der Nase, das sich nicht unterdrücken ließ und sich stattdessen in einem krachenden Niesen entlud, verriet meinen Aufenthaltsort und wir alle lachten herzlich über die jähe Entdeckung meines eigentlich ziemlich perfekten Verstecks. Doch es war nicht nur der Heustaub, der mich zum Niesen gebracht hatte. Die Bedeutung dieses ersten allergischen Niesens im Heuhaufen war mir in diesem Moment natürlich noch nicht bewusst.

Seit diesem Nachmittag gehören Niesen, laufende Nase und tränende Augen zu meinem Frühsommer. Vieles habe ich probiert, manches für gut befunden, anderes wieder ad acta gelegt. Die »Wunderwaffe« in Form eines Allheilmittels ist mir nicht über den Weg gelaufen, aber eines habe ich mit der Zeit gelernt: Die meisten Menschen haben Möglichkeiten, ihr Leben auch in allergischen Zeiten und Situationen positiv zu beeinflussen. Pflanzen, homöopathische Mittel, Schüßler-Salze, einige pflanzliche Fertigarzneien, außerdem ein geeignetes Umfeld, Stressreduktion und das Nutzen der eigenen Vorstellungskraft – es gibt so vieles, was hilft.

Nicht für jeden Menschen passen die gleichen Heilmittel. Dieses Buch widmet sich den wirkungsvollen kleinen Unterstützern, die uns Allergikern von der Natur zur Verfügung gestellt werden. Es ist als Einladung gedacht, verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren und zu kombinieren, sodass Sie Ihr persönliches optimales Ergebnis bekommen.

Jede Erleichterung in Ihrem Alltag zählt!



WENN DAS IMMUNSYSTEM ÜBERREAGIERT

Unsere körpereigene Abwehr ist ein fein abgestimmtes System, das Tag für Tag unser Überleben sichert. Da ist es kein Wunder, wenn es mal aus dem Ruder läuft. Häufig äußert sich das in einer Allergie.



ALLERGIEN AUF DER LAUER: ZAHLEN, FAKTEN, GRUNDBEGRIFFE

Laufende Nase, tränende, brennende, gerötete Augen, ständiges Niesen, Hautjucken, Abgeschlagenheit – epidemiologische Studien bestätigen, was wir täglich erleben und wahrnehmen: Allergien haben in den letzten Jahrzehnten massiv zugenommen und gelten inzwischen als »Volkskrankheit«. Die Zahlen des Robert-Koch-Instituts sprechen hier eine deutliche Sprache: Allein in Deutschland kann von rund 13 Millionen betroffenen Menschen ausgegangen werden. Laut dem Deutschen Allergie- und Asthmabund leiden Babys und Kleinkinder vor allem an

Nahrungsmittelallergien, im Schulalter kommen Pollenallergien und die verbreitete Hausstauballergie dazu und beim Erwachsenen schlagen dann alle möglichen Allergene zu. Auch im reiferen Alter sind wir keineswegs vor Allergien gefeit.

Im Zuge eines allergischen Geschehens werden vor allem unsere Grenzflächen zur Außenwelt angegriffen, allen voran die Haut sowie die Schleimhäute von Atemwegen und Darm. Wissenschaftler überall auf der Welt erforschen unser Immunsystem, doch ist es bisher noch nicht gelungen zu ergründen, warum genau unsere Abwehr im Falle einer Allergie so massiv überreagiert.

Manche Menschen quält Tag und Nacht ein kaum erträglicher Juckreiz, bei anderen stellt sich die Verdauung quer oder das Atmen ist beklemmend erschwert. Allergien können die Lebensqualität der Betroffenen also immens beeinträchtigen. Wer zum Beispiel schon mal an einem lauen Sommerabend niesend, mit dickem Kopf und laufender Nase im Zimmer hockte, statt sich auf dem Balkon, im Garten, im Park oder im Biergarten des Lebens zu freuen, weiß das nur zu gut.

WAS IST EINE ALLERGIE?

Allergien scheint es schon so lange zu geben, wie es Menschen gibt. Krankheitsbeschreibungen aus der entsprechenden Zeit lassen darauf schließen, dass es sowohl im alten Rom als auch im alten Ägypten Erkrankungen gab, die wir nach heutigen Maßstäben den Allergien zuordnen würden. Den Begriff der Allergie brachte im Jahr 1906 der österreichische Kinderarzt Clemens von Pirquet in die medizinische Fachsprache ein. Er entdeckte, dass die »Angestellten« unseres Immunsystems, die Antikörper (**siehe >**) nicht immer nur schützen, sondern manchmal auch scharmützeln. Ein gesundes Immunsystem reagiert auf schädliche Substanzen mit einer

Abwehrreaktion und schützt uns vor Giftstoffen und anderen schädlichen Einflüssen. Reagiert der Körper allerdings auf harmlose Substanzen wie Tierhaare, Blütenpollen oder Hausstaub mit einer solchen Abwehrreaktion, haben wir es mit einer Allergie zu tun.

TEURES LEIDEN

Die Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI, Adresse **siehe >**) brachte im Jahr 2008 die Broschüre »Allergieforschung Deutschland« heraus. Seither sind die Zahlen noch gestiegen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzte damals, dass weltweit über 300 Millionen Menschen an Asthma leiden, 180 000 sterben jährlich an den Folgen. 22 Prozent der Weltbevölkerung leiden unter Heuschnupfen.

Allergien verursachen in der gesamten EU direkt und indirekt jährlich 25 Milliarden Euro an Kosten, etwa für berufliche Fehltage und Krankenkassenleistungen. In Deutschland müssen pro Jahr 30 000 Jugendliche aufgrund einer Allergie ihren Ausbildungsplatz aufgeben.

Harmlos oder böse? Das Immun- system entscheidet

Unter dem Begriff der Allergie werden viele Erkrankungen zusammengefasst, die aber alle eines gemeinsam haben: eine überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Stoffe.

Im gesunden Zustand ist unser Abwehrsystem zum einen in der Lage, körpereigene und körperfremde Stoffe voneinander zu unterscheiden. Körperfremde Stoffe, etwa Blütenpollen oder Viren, differenziert es noch mal, und zwar in harmlos und gefährlich.

Von Geburt an trifft unser Organismus ständig diese Entscheidungen und schirmt die Zellen vor Stoffen ab, die er als gefährlich einstuft (Antigene). Im Laufe des Lebens entwickelt das Abwehrsystem so eine ganze Batterie von

schützenden Antikörpern (Eiweiße der Immunabwehr, die sogenannten Immunglobuline). Schädliche Stoffe, die der Körper bereits kennt, werden hierbei vor allem von einer Untergruppe der weißen Blutkörperchen dingfest gemacht, den B-Lymphozyten.

Ein Antigen, das die Bildung passender Antikörper auslöst, wird Immunogen genannt.

Kurz gesagt: Antigene sind als schädlich eingestufte Fremdeiweiße, gegen die unser Immunsystem schützende Antikörper bildet.

Übrigens steht das B in B-Lymphozyt für den lateinischen Begriff *bursa fabricii* – das ist ein Vogelorgan, in dem diese Zellen zum ersten Mal identifiziert wurden. Sie werden im Knochenmark gebildet, daher kann man das B auch als Hinweis auf *bone marrow* (so der englische Begriff für das Knochenmark) verstehen. Wichtige Mitstreiter im Abwehrsystem sind auch die T-Lymphozyten (das T steht für das lymphatische Organ Thymus, in dem diese Blutzellen ausreifen).

MAN TRIFFT SICH IMMER ZWEIMAL ...

Sobald die Spezialisten der Abwehr auf einen körperfremden Tunichtgut stoßen, bilden sie einen Antikörper. Jedes Antigen hat eine ihm eigene Oberflächenstruktur, zu der das Immunsystem ein genau passendes Gegenstück erstellt. Antigen und Antikörper verbinden sich, das Antigen wird zerstört.

Die Lymphozyten sorgen dafür, dass sich das System den Fremdstoff merkt. Haben wir dann erneuten Kontakt mit diesem Antigen, erinnert sich der Körper an den Erstkontakt und aktiviert die schlummernden Antikörper (die Lymphozyten werden daher auch Gedächtniszellen genannt).

Den Vorgang der Antikörperbildung macht man sich bei Impfungen zunutze. Bei der sogenannten passiven Immunisierung sind in dem Impfstoff bereits Antikörper enthalten. Bei der aktiven Impfung wird der Organismus mit abgeschwächten Erregern konfrontiert, woraufhin er passende Antikörper herstellt.

Hatten wir also einmal Kontakt mit einem bestimmten Antigen, kann das Immunsystem künftig schnell und zuverlässig darauf reagieren. Man spricht auch von einer Sensibilisierung des Systems. Dieses lernt also von den körperfremden Stoffen und legt sich ein Waffenarsenal an, um ein einmal identifiziertes Antigen beim nächsten Aufeinandertreffen unschädlich machen zu können. Dass die Gedächtnisfunktion des Immunsystems mitunter lebensgefährliche Tücken hat, zeigt sich bei einer Insektengiftallergie (**siehe >**).

Was passiert bei einer Allergie?

Bisher ist es nicht möglich, sicher zu sagen, warum es zu einer Allergie kommt, warum also unsere körpereigene Abwehr plötzlich überreagiert. Das Immunsystem kann nicht mehr treffsicher gefährliche und harmlose Substanzen voneinander unterscheiden und stuft zum Beispiel Blütenpollen oder Katzenhaare als schädlich ein. Man geht in erster Linie von einer genetischen Ursache aus, aber auch andere Faktoren können eine Rolle spielen (**siehe ab >**). Was bei einer Allergie im Körper passiert, hängt damit zusammen, auf welche Weise das Immunsystem Antigene zerstört.

Die B-Lymphozyten bilden nach Kontakt mit dem Allergen verschiedene spezifische Antikörper. Darunter sind auch Antikörper mit dem Namen Immunglobulin E, kurz IgE. Diese Immunglobuline binden sich an andere Zellen des Immunsystems, die Mastzellen.

Haben wir Kontakt mit einem eigentlich harmlosen, aber vom Immunsystem bereits als schädlich einsortierten Stoff, kommt es zu einer heftigen Reaktion mit unangenehmen Symptomen.

Jetzt sind wir sensibilisiert. Trifft nun das Allergen erneut auf diese Mastzellen mit den angehängten IgE, werden diese aktiviert und setzen Botenstoffe frei, die zu einer Entzündungsreaktion führen. Antikörper des Typs IgE kommen in einem gesunden Organismus in nur geringen Mengen vor. Bei einem allergischen Geschehen haben wir normalerweise einen erhöhten IgE-Gehalt im Blut. Dieser lässt sich mit dem sogenannten In-vitro-Test messen (**siehe >**).

Einer der freigesetzten Botenstoffe ist das Histamin. Es ist unter anderem dafür verantwortlich, dass es zu Rötungen und Schwellungen kommt, weil unsere Blutgefäße durchlässiger werden – eigentlich soll dies die Heilung bei einer Entzündung unterstützen, ist also im Grunde eine normale, sinnvolle Reaktion des Körpers. Häufig kommt es im Zuge der Entzündungsreaktion auch zur Bildung von Quaddeln und zu Juckreiz. Außerdem ziehen sich bestimmte Anteile der Muskulatur verstärkt zusammen, was vor allem in den Atemwegen oder im Verdauungstrakt zu Beschwerden führen kann.

DAS VOLLE PROGRAMM: ALLERGENE

Warum der Organismus eines Menschen auf bestimmte Stoffe allergisch reagiert und auf andere nicht, konnte die Wissenschaft noch nicht vollständig entschlüsseln. Bisher weiß man zwar, dass die allergieauslösenden Stoffe aus Kohlenhydraten und / oder Eiweißen aufgebaut sind, weitere Eigenschaften, die alle Allergene gemeinsam haben, hat man aber bisher nicht gefunden. Außer eine natürlich: Sie sind groß genug, um in unserem Körper jede Menge Unfug

anzustellen, und klein genug, um über Haut und Schleimhäute in den Organismus einzudringen.

Blüten, Staub & allerlei Gewimmel

Schon im frühen Frühjahr verwandeln sich nicht wenige von uns plötzlich in triefnasige, rotäugige Taschentuchgroßverbraucher. Schuld daran sind Pollenallergene. Hier reagieren wir auf die Eiweißbestandteile von Blütenstaub, den der Wind mit sich trägt und der zum Beispiel von Hasel, Birke oder Erle stammt. Im Sommer folgen Gräser, auch Roggen, zudem Wegerich und Beifuß, um nur einige zu nennen (**siehe >**). Sehr verbreitet ist auch die in der Alltagssprache so genannte Hausstauballergie. Hier reagieren wir weniger auf den Staub selbst, sondern vor allem auf die Ausscheidungen der darin hausenden winzigen Spinnentiere, die in ihrem bis zu viermonatigen Leben ungefähr das Zweihundertfache ihres Eigengewichts ausscheiden. Auch gibt es eine Reaktion auf die Bestandteile ihres Chitinpanzers. Die Milbe ernährt sich unter anderem von unseren Hautschuppen, die wir in Bettdecken und Kopfkissen, Teppichen und Sofakissen hinterlassen (**siehe >**). Aber nicht nur auf die Hinterlassenschaften der garstigen Winzlinge im Hausstaub reagieren viele Menschen allergisch, sondern auch auf die unserer geliebten Haustiere; vor allem Katzenhaare können schwere Symptome hervorrufen. Auch andere Tierhaare können die verhassten allergischen Reaktionen in Gang setzen. Wir reagieren hierbei wiederum nicht auf die Haare selbst, sondern auf anhaftende eiweißhaltige Substanzen wie Hautschuppen, Schweiß, Speichel und Urin (**siehe >**). Auch Pilzsporen beziehungsweise Schimmelpilze machen vielen zu schaffen. Sie bilden sich dort, wo es feucht ist, wie in Blumenerde oder bei feuchter Raumluft sowie bei einem schlechten Gebäudezustand auf Wänden, an Fensterrahmen

und unter Bodenbelägen. Auch durch eine wenig atmungsaktive Dämmung steigt die Gefahr von Pilzbefall in Wohn- und Schlafräumen, vor allem, wenn zu wenig gelüftet wird **(siehe >)**.

Seltener als die zuvor genannten Allergien ist die Insektengiftallergie. Hier reagiert der Körper auf Eiweiße, die sich über den Einstich in der Blutbahn verbreiten **(siehe >)**. Die Allergie ist tückisch; es droht besonders häufig der lebensbedrohliche anaphylaktische Schock **(siehe >)**.

Ein weites Feld sind die viel diskutierten Lebensmittelallergien. Sie betreffen vor allem die Darmschleimhaut. Hier kann fast alles eine Allergie auslösen, seien es Lebensmittel pflanzlichen oder tierischen Ursprungs. Im Fokus stehen hier Milchprodukte, Nüsse, Getreide, bestimmte Gemüse- und Obstsorten sowie Eier **(siehe >)**.

Es gibt zudem Allergien gegen Arzneimittel, Latex, Sonnenbestrahlung sowie Kontaktallergien **(siehe >, >, >)**.

»WARUM ICH?« MÖGLICHE URSACHEN VON ALLERGIEN

Die Frage, aus welchen Gründen bei einem Menschen eine (bestimmte) Allergie entsteht, gibt der Wissenschaft noch immer Rätsel auf. Man vermutet, dass eine Kombination mehrerer Faktoren verantwortlich ist.

Die Gene mischen immer mit

Einigkeit herrscht unter den Wissenschaftlern darüber, dass die genetische Veranlagung eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Allergien spielt. Allein schuldig sind unsere individuellen Gene natürlich nicht, auch Umwelteinflüsse und Lebensumstände spielen eine wichtige Rolle. Belegt ist aber, dass das Risiko einer Allergie bei einem Kind höher ist, wenn die Eltern Allergiker sind. Auch wenn nur ein Elternteil unter einer Allergie leidet, liegt die

Wahrscheinlichkeit für das Kind, ebenfalls eine zu entwickeln, bei rund 20 Prozent. Haben beide Elternteile eine oder mehrere Allergien, liegt die Rate schon bei 50 Prozent. Leiden Mutter und Vater unter der gleichen Allergie, etwa Heuschnupfen, steigt das Risiko für das Kind sogar auf 60 bis 80 Prozent. Ist dagegen kein Elternteil allergisch, liegt die Allergiewahrscheinlichkeit für das Kind nur bei 5 bis 15 Prozent.

Die gute Nachricht ist, dass offenbar nicht die Erkrankung selbst vererbt wird, sondern lediglich die Erkrankungsbereitschaft. Das legen Studien an eineiigen Zwillingen nahe.

WIR HABEN VIELES SELBST IN DER HAND

Asthma ist ein gutes Beispiel dafür, welche Bedeutung Umweltfaktoren bei der Allergieentstehung haben. Es gehört zu den Erkrankungen, deren erbliche Veranlagung gleich auf mehreren Genen beruht. Das bedeutet, dass es nicht nur ein Gen gibt, das über die Veranlagung zum Asthma entscheidet. Momentan gehen die Wissenschaftler davon aus, dass sechs Genvarianten zur Krankheitsentstehung beitragen. Dennoch erkrankt im Laufe des Lebens nur ein geringer Teil der Menschen mit erhöhtem genetischem Risiko an Asthma. Außerdem kann nur ein Drittel der Asthmafälle mit den gefundenen Genvarianten erklärt werden.



Und danach eine heiße Dusche ... Das Immunsystem braucht vielfältige Reize, um sich stabil zu entwickeln.

Sind wir zu sauber?

Bei den möglichen Ursachen für Allergien liegt auch übertriebene Hygiene ganz vorne. Forscher gehen davon aus, dass das Immunsystem der Menschen in den Industrienationen schlicht unterfordert ist und sich statt an gefährlichen ersatzweise an harmlosen Stoffen abarbeitet. Je mehr Reize unser Immunsystem in jungen Jahren kennenlernt, desto schneller und effektiver lernt es auch, zwischen gefährlichen und ungefährlichen Substanzen zu unterscheiden. Das befähigt unsere Abwehr dann für den

Ernstfall dazu, einen ausreichenden Schutz zu gewährleisten.

Man geht davon aus, dass vor allem die ersten Lebensjahre für diese Prägung entscheidend sind. Studien belegen etwa, dass Kinder, die auf einem Bauernhof leben und von klein auf Kontakt zu vielen verschiedenen Erregern haben, seltener an einer Allergie erkranken als Kinder in der Stadt ohne nennenswerten Kontakt zu Tieren, Heu und Mist. Allerdings ist wohl für diesen Effekt nicht allein die erhöhte Keimbelastung auf dem Land verantwortlich, sondern eine bestimmte Art von Bakterien, die unser Immunsystem modulieren und unsere Abwehr lehren, weniger empfindlich auf mögliche Allergieauslöser zu reagieren. Ein besonderes Augenmerk liegt außerdem auf den Endotoxinen. So nennt man die Zerfallsprodukte von Bakterien, die im menschlichen Körper jede Menge nützlicher Reaktionen in Gang setzen können. Die Endotoxine stimulieren wahrscheinlich ein Enzym in den Schleimhäuten unserer Atemwege, welches die Entzündungskaskade unterbricht und so dazu führt, dass es gar nicht erst zu einer Entzündungsreaktion, wie beim allergischen Asthma, kommt.

Zu viel vom Falschen

Angesichts des vorigen Abschnitts mag es paradox klingen, dass das Immunsystem in unserer modernen Welt sehr unter Stress steht und überfordert ist: Eine naturfremde Umgebung, industriell verarbeitete Lebensmittel, Umweltgifte, Schadstoffe in Baustoffen, Wandfarben, Holzschutzmitteln, Möbeln und Textilien sowie Trinkgefäßen aus Plastik oder aus Verbundstoffen schwächen unser Immunsystem. Tatsächlich stellt das keinen Widerspruch dar, denn das Immunsystem reagiert ja deshalb auf ganz natürliche Stoffe wie Tierhaare oder Blütenpollen, weil es damit, zumindest im urbanen Raum, sehr wenig konfrontiert