SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

SERIE

Natürlich gegen Allergien – aber wie?

In unserer Sprechstunde Naturheilkunde beantworten unsere Experten Fragen aus dem Praxisalltag. Zu Beginn der Pollensaison steht die Prävention und Therapie von Allergien im Mittelpunkt der Diskussion. Nutzen auch Sie dieses Forum und senden Sie Ihre Fragen an: brigitte.moreano@springer.com.

© Drubig-photo/Fotolia

Frage:

Welche allgemeinen naturheilkundlichen Maßnahmen empfehlen Sie bei allergischen Erkrankungen, insbesondere Heuschnupfen?

Antwort:

Um eine umfassende „naturheilkundliche Desensibilisierung“ zu erreichen, zielt die Naturheilkunde auf eine „Umstimmung“ des gesamten Organismus und nicht nur auf einzelne Allergene.

- Kneippsche Anwendungen, wie der morgendliche Gesichtsguss oder Knie-Waden-Güsse, die nachgewiesene positive Wirkungen auf das Immunsystem haben, eignen sich ebenso wie tägliche Nasenspülungen, die durch Inhalationen, z. B. mit Emser Sole, ergänzt werden können.

- Begleitend bietet sich eine allergenarme Kost mit viel frischem Gemüse und das Vermeiden von Konservierungsstoffen, künstlichen Geschmacks- und Farbstoffen unter Berücksichtigung individueller Nahrungsmittelunverträglichkeiten und möglicher Kreuzallergien an. In therapieresistenten Fällen ist Heilfasten und Entlastungskost eine effektive Methode der Allergenkarrenz. Stoffwechsel und Immunsystem werden entlastet.

- Nahezu alle Patienten mit „allergischer Diathese“ weisen erfahrungsgemäß eine Dysbiose auf. Der Darm als umfangreiches Immunorgan sollte mit in die Betrachtungen einbezogen werden, um

die körpereigenen Abwehrkräfte zu mobilisieren und das darmassoziierte Immunsystem zu stabilisieren.

- Ordnungstherapeutisch muss auf ausreichenden Schlaf und einen sorgsamen Umgang mit Stress und seelischen Belastungen geachtet werden. Allergische Reaktionen treten nie zufällig auf, sondern haben stets eine direkte Beziehung zur emotionalen Lage des Patienten.

- Die Verabreichung von Eigenblutinjektionen ist nicht evidenzbasiert, aber empirisch fundiert. Wir injizieren ein- bis zweimal pro Woche 2–3 ml Eigenblut. Beim Heuschnupfen sollen die Eigenblutbehandlungen bereits im Winter bis zum Frühjahr durchgeführt werden.

Frage:

Welche pflanzlichen Zubereitungen eignen sich zur Allergieprophylaxe und -therapie?

Antwort:

In Deutschland wird ein Spezialextrakt aus *Astragalus mongolicus* (die Wurzeln des mongolischen Tragant) zur Behandlung der saisonalen allergischen Rhinitis eingesetzt (Allvent®). Anders als bei den Antihistaminika, die erst spät in die Entzündungskette eingreifen und das Histamin vom Rezeptor verdrängen, setzen die Inhaltsstoffe aus dem Tragantwurzel-Extrakt schon früher an. Das bei Allergikern aus dem Lot geratene Immunsystem wird angeregt, anstelle von IgE-

vermehrt IgG-Antikörper zu produzieren und so die Histaminausschüttung zu unterbinden. Da die Umlenkung der Immunantwort einige Zeit benötigt, wird eine vorbeugende Einnahme von zweimal eine Kapsel des Astragalus-Extraktes vier Wochen vor den erwarteten Symptomen empfohlen. Diese Dosierung wird dann während der ganzen Allergiesaison fortgeführt.

Bei akuten Beschwerden sollte der Patient zweimal zwei Kapseln einnehmen und nach Abklingen der Symptome auf eine Erhaltungsdosis von 1 x 1 Kapsel zurückgehen. Eine placebokontrollierte Doppelblindstudie zeigte, dass 89% der Patienten von dieser Therapie profitierten. Eine signifikante Besserung der Beschwerden trat nach dreiwöchiger Einnahme ein.

Ein weiteres Phytopharmakon gegen Allergien ist das aus dem Pestwurz (*Petasites hybridus*) gewonnene Tesalin®. Die Wirksamkeit ist laut Studien derjenigen von Cetirizin vergleichbar.

Ohne Beweise durch Anwendungsbeobachtungen werden auch andere Arzneipflanzen zur Allergieprophylaxe und -behandlung empfohlen. Hierzu zählen Lakritze, Aloe vera, Brennessel, Rotbusch-Tee, grüner Tee, Melisse, Kamille, Sonnenhut und Orangenblüten.

Die indische Volksmedizin weist Kumari Asava (bitterer Wein mit Aloe-vera-Saft) antiallergische Eigenschaften zu.

Prof. Dr. med. A. M. Beer, Hattingen ■