

Ausgabe April 2006

Thema: „Allergien – therapeutische und naturheilkundliche Tipps“ Teil 2

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 40. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

Nach gründlicher Untersuchung und einwandfreien Diagnose stehen umfangreiche Vorbeugungsprogramme und auch therapeutische Maßnahmen aus der Naturheilkunde für die Behandlung einer Allergie zur Verfügung.

Vorbeugung von Sonnenallergie und Sonnenbrand

Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, die jedem Sommer mit Angst entgegen sehen, weil Sie die Sonne nicht genießen können, sondern an quälenden Juckreiz, Bläschen oder Quaddeln denken?

Hier ein Vorbeugungsprogramm für eine Sonnenallergie, welches zwar keinen hundertprozentigen Schutz garantiert, aber zu einer deutlichen Minderung der Beschwerden führen kann, wenn damit früh genug begonnen wird:

- **Beta-Carotin** (siehe auch www.ganzheits-medizin.de/beta-carotin/) ist ein natürlicher Lichtschutz. Sie haben bestimmt schon einmal ein Baby gesehen, welches durch Zufuhr von reichlich Karottensaft eine gelb-braune Farbe angenommen hat. Dies stellt eine ungefährliche Hypervitaminose (Überdosierung mit Vitamin) dar, bei der sich überschüssiges Beta-Carotin in der Haut ablagert. Dort führt es aber zu einem milden Sonnenschutz. Eine Zufuhr von etwa 50 mg Beta-Carotin ergibt wissenschaftlich nachgewiesen immerhin einen Schutz, der einem Lichtschutzfaktor von 2-4 entspricht. Dies bedeutet, dass Sie doppelt bis viermal so lange in der Sonne bleiben können, bis eine Reaktion auftritt. Dies ist im Vergleich zu Sonnencremes mit Faktor 12, 20 oder 30 nicht viel, aber immerhin etwas. Wichtig: Sie müssen vier, besser acht Wochen vor dem Sommer oder der geplanten Reise in den Süden mit der Einnahme beginnen, damit sich der Schutz in der Haut aufbauen kann. Außerdem wichtig: Raucher dürfen Beta-Carotin in diesen Dosen nicht einnehmen, da hierunter das Risiko für Krebs steigen könnte. Ist das nicht ein Grund mehr, mit dem Rauchen aufzuhören? Rauchen und Sonne sind übrigens die beiden besten Faktoren für eine vorzeitige Hautalterung.
- **Vitamin E** ist unser wichtiges Antioxidans im fettigen Milieu. Es ist in der Lage, die durch die UV-Strahlen der Sonne erzeugten Zellschäden wieder zu reparieren. Hierzu sollten Sie wie beim Beta-Carotin einige Wochen vor der beabsichtigten stärkeren Sonnenexposition mit der Einnahme zwischen 400 und 1200 I.E. tgl. beginnen. Zum Vitamin E und der jüngst

diskutierten „Gefährlichkeit“ siehe auch www.ganzheits-medizin.de/vitamin-e/. Für eine kurmäßige Einnahme höherer Dosen sind keine Risiken zu vermuten. Natürliches Vitamin E weist möglicherweise deutliche Vorteile gegenüber synthetischem auf.

- **Vitamin C** ist unser wichtigstes Antioxidans im wässrigen Milieu. Vitamin C und Vitamin E ergänzen sich daher sehr gut. Da Vitamin C praktisch nicht gespeichert wird, genügt es, wenn Sie mit der Vitamin C-Einnahme wenige Tage vor der Sonnenexposition beginnen. Eine Dosis von 2x 1/2 Teel. Vitamin C Pulver tgl. ist zu empfehlen. Sollte diese doch recht große Menge nicht vertragen werden, siehe entsprechende Tipps in meinem Vitamin C-Artikel (www.ganzheits-medizin.de/vitamin-c/).
- **Beispiel:** Beta-Carotin 20-25 mg (z. B. Carotaben) 2x1 Tbl. tgl., Vitamin E 400-600 I.E. (z. B. Mowivit 600) 2x1 tgl., Vitamin C 2x1/2 Teel. tgl. Mit Beta-Carotin und Vitamin E 4-8 Wochen, mit Vitamin C wenige Tage vor geplanter stärkerer Sonnenbestrahlung beginnen.
- **Achtung:** Ein solches Vorbeugungsprogramm ergänzt andere Schutzmaßnahmen (z.B. Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor, Tragen angemessener Kleidung, Sonnenhut, Meiden übermäßiger Sonnenexposition), es ersetzt diese Maßnahme aber keinesfalls!



Eine Sonnenallergie kann einem die schönsten Urlaubstage verderben

Pollenallergie - kann man erfolgreich vorbeugen?

Zunächst die gute Nachricht: Ja, man kann! Es ist aber nicht ganz einfach, die vorgeschlagenen Hinweise müssen konsequent durchführt werden. Beginnen möchte ich mit der Homöopathie. Das Mittel Galphimia glauca (eine südamerikanische Heilpflanze) hat sich sogar in kontrollierten wissenschaftlichen Studien einer Placebo-Therapie (Scheinbehandlung) als überlegen erwiesen. Sie sollten mit der Einnahme von 3x1 Tbl. D6 tgl. einige Wochen präseasonal beginnen.

Ergänzen können Sie diese homöopathische Vorbeugung durch ein orthomolekulares Programm mit hoch dosierten Nährstoffen. Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Zink haben sich als leicht anti-allergisch erwiesen. Eine hohe Zufuhr mit diesen Stoffen hilft die Mastzellen zu stabilisieren (sie können dann weniger gut Histamin freisetzen, welches bei Allergien eine entscheidende Rolle spielt) oder einmal freigesetztes Histamin schneller wieder abzubauen. Damit Nährstoffe gut wirken, müssen sie aber in relativ hohen Dosen eingenommen werden.



So schön können Blütenpollen aussehen...



Und das können sie anrichten...

Folgendes Präventionsprogramm empfehle ich meinen Patienten mit Pollenallergie:

- **Galphimia glauca D6** Tbl. 3x1 tgl.
- **Zink** 20 mg tgl. (z. B. Cefazink 20 Tbl.) morgens ½ Std. vor dem Frühstück (bei nüchterner Einnahme wird Zink besser aufgenommen)
- **Kalzium** 1000 mg tgl. (z. B. Calcium Sandoz fortissimum) mittags ½ Std. vor dem Essen
- **Magnesium** 300 mg tgl. (z. B. Magnesium Diasporal 1 Beutel) abends direkt vor dem Schlafengehen. Sollte hierunter der Stuhl weicher werden, Reduktion auf einen 1/2 Beutel.
- **Vitamin C** 3x ¼ Teelöffel täglich. Bei Unverträglichkeit siehe die alternativen Tipps unter www.ganzheits-medizin.de/vitamin-c/.



Galphimia glauca – eine homöopathische Zubereitung aus dieser Pflanze kann bei Heuschnupfen gute Dienste leisten

Noch genauer lässt sich die Mineralstofftherapie mit einem Monitoring der Elemente Zink und Magnesium steuern. Bei einem nachgewiesenen Mangel ist meist die Einnahme von höheren Dosen als oben angegeben notwendig. Eine Kalziumuntersuchung ist nicht hilfreich, da weder der Serum- noch der Vollblutkalziumspiegel eine genaue Beziehung zum Gesamtkörperbestand haben.

Dieses Programm kann noch durch Infusionen 1-2-mal wöchentlich vor und während der Pollensaison intensiviert werden:

- 250 ml 0,9 % NaCl (Kochsalzlösung)
- 50 mg Magnesium (z. B. 1/2 Amp. Magnesium Verla 50 %)
- 6 mg Zink (z. B. Unizink Amp.)
- 1000 mg Kalzium (z. B. Calcium Braun Amp. 10 ml)

- 7,5 g Vitamin C (z. B. Vitamin C 7,5 g Infusionsflasche von Pascoe)
- Das homöopathische Kombinationsmittel Allergopasc (1 Amp.)
- Histamin Injeel forte (1 Amp.)

Die Wirkung der homöopathischen Mittel kann noch gesteigert werden, wenn die Hälfte des Allergopasc und des Histamin Injeel forte in die Infusion gespritzt wird, die andere Hälfte hingegen mit Eigenblut (nach der Infusion entnommen) gemischt und in den Gesäßmuskel injiziert wird. Diese Eigenblutbehandlung sollte unbedingt durchgeführt werden, wenn die Pollenallergie schon symptomatisch geworden ist.

Was tun, wenn doch stärkere Symptome durch die Pollen auftreten?

Die wichtigste Maßnahme ist natürlich, den Pollenkontakt so weit wie möglich zu meiden. Wenn Sie allergisch gegen Baumpollen sind, sollten Sie nicht unbedingt zur Pollenflugzeit Waldspaziergänge unternehmen. Auch Sonnenbäder auf Wiesen müssen nicht sein, wenn Sie gegen Blüten- und Gräserpollen allergisch sind und diese gerade ihr Unwesen treiben. Gänzlich wird sich ein Kontakt während der Saison aber nicht vermeiden lassen. Ein Geheimtipp ist dabei die Nasendusche:

- Besorgen Sie sich in Apotheke oder Sanitätshaus eine **Nasendusche**. Spülen Sie damit morgens und abends einmal die Nase durch. Das klingt unangenehmer als es ist. In der Gebrauchsanweisung ist das Vorgehen genau beschrieben. Bei richtiger Anwendung kann keine Kochsalzlösung den Rachen hinunterlaufen. Sie können fertige Kochsalzlösung kaufen oder sie selbst herstellen. Wenn Sie einen Esslöffel Kochsalz mit einem Liter Wasser mischen, haben Sie eine physiologische Kochsalzlösung, wie sie in unserem Körper vorkommt. Ist die Lösung deutlich zu dünn oder zu konzentriert, beißt es in der Nase, bei richtiger Konzentration merken Sie praktisch nichts. Da Sie die Lösung immer frisch zubereiten sollten und die Nasendusche gewöhnlich $\frac{1}{4}$ Liter Lösung fasst, kommen Sie mit $\frac{1}{2}$ Teelöffel Kochsalz tgl. in der Regel aus. Eine solche Spülung mit der Nasendusche befreit die Nasenschleimhaut von den lästigen Pollen und hilft so, die Symptome einer Allergie zu mindern.
- Nach der Spülung empfiehlt es sich, **einen Tropfen Olivenöl in jedes Nasenloch** zu installieren. Befeuchten Sie dazu den Zeigefinger mit etwas Öl und reiben Sie das Nasenloch damit gut aus. Schnupfen Sie es dann hoch. Die oftmals entzündlich gereizte Nasenschleimhaut heilt so besser ab. Die Pollen können ihre allergische Wirkung nicht so gut entfalten, wenn die Schleimhaut mit einem leichten Ölfilm benetzt ist. Wem diese Methode zu unangenehm ist, kann auch Coldastop Nasenöl mit der beigefügten Pipette eintropfen werden.



Die Nasendusche – sieht schlimmer aus als es ist und entfernt effektiv Pollen von der Nasenschleimhaut

Wenn diese Tipps noch nicht ausreichen, dann gibt es noch schulmedizinische Medikamente, die antiallergisch wirken. Als Mittel der ersten Wahl würde ich dabei Präparate mit DNCG einsetzen. Dies ist die Abkürzung für Dinatriumchromoglycinsäure. Dieser Stoff wurde erstmals im Bischofskraut (Ammi-visnaga) entdeckt, stammt also praktisch aus der Naturheilkunde. DNCG wirkt nur lokal und

dichtet die Mastzellen (weiße Blutkörperchen, die bei Allergien Histamin ausschütten) ab. Es wird oberflächlich angewendet und hat kaum Nebenwirkungen. Es steht als Nasen- und als Augentropfen zur Verfügung. Wählen Sie das Präparat, welches Sie aufgrund Ihrer Beschwerden benötigen. Tränen die Augen und läuft die Nase gleichzeitig, so wählen Sie Kombipackungen (z. B. Allergocrom Kombipackung).

Sind die allergischen Beschwerden dann immer noch unerträglich, kommen Antihistaminika in Frage. Reicht auch das noch nicht aus, sollte der Arzt ein Kortisonpräparat verordnen. Dies wird aber nur in schweren Fällen nötig sein, die sich mit anderen Mitteln nicht in den Griff bekommen lassen.

Was tun bei Nahrungsmittelallergie?

Als Allergie auslösend erkannte Lebensmittel sollten strikt gemieden werden. Wenn eine IgE-vermittelte Allergie nachgewiesen wurde, sollte der Allergiker diese Substanz mindestens zwei Jahre konsequent meiden. Danach kann versucht werden, sie wieder in kleinen Mengen zuzuführen. Wenn dann wieder Symptome auftreten, muss das Lebensmittel ggf. lebenslang gemieden werden. Bei Symptombfreiheit unter Provokation kann es weiter zugeführt werden, aber nicht in großen Mengen und auch nicht öfter als einmal alle fünf Tage. Treten später doch wieder Symptome auf, sollte darauf verzichtet werden.



Ein leckerer Salatteller mit Putenbrust – das kann bei entsprechenden Allergien für einen Allergiker zu Blähungen und Durchfall führen

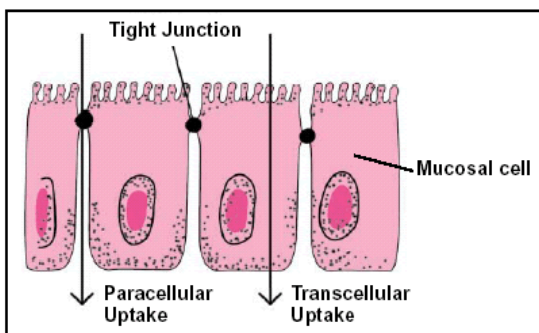
Bei IgG-vermittelten Allergien sollte ein Lebensmittel nur dann gemieden werden, wenn auch ein Zusammenhang zu einer Verschlechterung nach Einnahme dieses Lebensmittels festgestellt werden kann. Dies kann manchmal schwierig sein, da die Symptome nicht so schnell wie bei einer IgE-vermittelten Allergie auftreten. Nach einer Karenz von einem halben Jahr kann die Einnahme kleiner Mengen maximal alle fünf Tage versucht werden. Bei einer erneuten Verschlechterung der Symptomatik sollte es dann doch länger oder für immer gemieden werden.

Zusätzlich können Magnesium, Zink, Vitamin C und Kalzium (siehe Pollenallergie) eingenommen werden. Bei einer Histaminose (siehe Allergieartikel Teil 1: www.1-allergien.de) ist besonders die Einnahme von Substanzen wichtig, die antihistaminartig wirken oder den Abbau von Histamin beschleunigen helfen:

- **Zink** 20 mg (z. B. Cefazink 20 Tbl.) morgens ½ Std. vor dem Frühstück (bei nüchterner Einnahme wird Zink besser aufgenommen)
- **Kalzium** 1000 mg (z.B. Calcium Sandoz fortissimum) mittags ½ Std. vor dem Essen
- **Magnesium** 300 mg (z. B. Magnesium Diasporal 1 Beutel) abends direkt vor dem Schlafengehen. Sollte hierunter der Stuhl weicher werden, Reduktion auf 1/2 Beutel.
- **Vitamin C Pulver** 3x ¼ Teel. tgl. Bei Unverträglichkeit siehe die alternativen Tipps unter

- **Vitamin B6** 50 mg (z. B. Vitamin B6 Hevert Tabl.)
- Ggf. noch **Methionin** 500 mg 3x1 tgl. (z.B. Acimethin Filmtbl.)

Wenn es in der Stuhluntersuchung Hinweise auf eine Undichtigkeit der Darmschleimhautbarriere gibt (sog. leaky gut-Syndrom, erkennbar an einem hohen α 1-Antitrypsin im Stuhl), so sollten noch Darmschleimhaut schützende und regenerierende Maßnahmen erfolgen. Bei einer undichten Schleimhaut können auch größere Allergene die Barriere durchdringen. Dies kann die Entwicklung von Allergien triggern. Daher sollte bei nachgewiesenem leaky gut-Syndrom bei Allergikern unbedingt eine Abdichtung der Darmschleimhaut angestrebt werden. Hierzu kann eine manchmal nur vorübergehende Einnahme von pflanzlichen Präparaten wie Myrrhinil intest oder Mucofalk sowie eine mikrobiologische Therapie mit z. B. Paidoflor, Mutaflor oder Synerga hilfreich sein.



Schließt die Darmschleimhaut nicht dicht, so können Allergene in den Körper gelangen und Allergien auslösen oder verstärken.

Alle angegebenen Untersuchungen können in meiner naturheilkundlichen Privatambulanz oder stationär in der Habichtswald-Klinik durchgeführt werden. Wenn die Kasse einen stationären Aufenthalt nicht genehmigt, bieten wir attraktive Selbstzahlerangebote an.

Zur Klärung weiterer medizinischer Fragen und Behandlungs- bzw. Therapiemöglichkeiten stehe ich Ihnen im persönlichen Gespräch gerne zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Termin in der naturkundlichen Privatambulanz.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Dr. Volker Schmiedel
Chefarzt der Inneren Abteilung
FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Naturheilverfahren, Homöopathie
Experte in biologischer Medizin (Univ. Mailand)

Stellenanzeige

Arzt/Ärztin mit Interesse an Naturheilverfahren gesucht!

Die Innere Abteilung der Habichtswaldklinik Kassel, Klinik für Ganzheitsmedizin, sucht voraussichtlich für ein 1/2 Jahr eine(e)

Honorarbasis. Stundenlohn ca. 30 Euro. Auf Wunsch und bei Qualifikation ist eine Teilnahme an den Nachtdiensten mit zusätzlicher Vergütung möglich. Kost und Logis sind frei. Sie können zahlreiche Naturheilverfahren in Praxis kennen lernen. Weiterbildungsermächtigung für Naturheilverfahren liegt vor. Lernen Sie die angenehme Arbeitsatmosphäre in einem engagierten, ganzheitlichen Team kennen. Besetzung der Stelle baldmöglichst.

Weitere Informationen unter
http://www.habichtswaldklinik.de/Die_Abteilung_Innere_Medizin.html oder
telef. 0561-3108-101

Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im Mai 2006:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

04.05.2006 „Diabetes Typ II – Heilung ist möglich“ Teil 1

11.05.2006 „Diabetes Typ II – Heilung ist möglich“ Teil 2

18.05.2006 „Wenn der Darm kneift – Diagnostik und Therapie des Reizdarm-Syndroms“

Vorträge der Inneren Abteilung im Mai 2006:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

05.05.2006 „Fit und gesund mit Vitalstoffen“

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

12.05.2006 „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

19.05.2006 „Visualisierung – die Bedeutung der Vorstellungskraft für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden“

Referentin: Frau Anna Wilpert

Weitere interessante Internet-Adressen, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/de/innere.htm>

(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)

http://www.habichtswaldklinik.de/Innere_Ambulanz.html

(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps.)

<http://www.wicker-kliniken.de/>

(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter bestellen oder abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail an:

innere@habichtswaldklinik.de

Newsletter vergangener Monate können Sie nachlesen unter:

http://habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html