

Sonne macht glücklich –
das entgiftet und heilt die Seele



Credits: Pixabay

„Heuschnupfen- der Feind aus der Luft oder im Darm?“

Nach einem trüben Winter dürfen wir endlich die warmen Sonnenstrahlen genießen. Die ersten zarten Knospen und Blätter sprießen aus den Pflanzen, und es liegt ein ganz besonderer Duft in der Luft, der unsere Seele strahlen lässt. Doch nicht für alle ist dieses Frühlingswetter eine Wohltat, denn mit der erwachenden Natur kommt auch der müßige Heuschnupfen wieder einhergehend mit Fließschnupfen, tränenden, juckenden Augen, Niesattacken.

Zur Allergiebehandlung werden meist nur symptomatisch Antihistaminika und Cortisonpräparate verordnet, welche aber nur oberflächlich und kurzfristig wirken und auch Nebenwirkungen haben können. Für viele mit nur leichten Symptomen ist das oft ausreichend, um durch die Pollensaison zu kommen. Wenn aber die Beschwerden ausgeprägter sind, ggf. bis hin zu Asthma, ist es sinnvoll, dem ganzen auf den Grund zu gehen und von der Basis her zu behandeln.

Woher kommen eigentlich Allergien?

Eine „All-ergie“ ist eine „Anders-Reaktion“ des Körpers bzw. seines Immunsystems auf eigentlich harmlose Substanzen. Es handelt sich hier nicht nur um die Auswirkung eines einzelnen Allergens, sondern immer um das Zusammenspiel mehrerer Faktoren. Neben der genetischen Disposition haben auch Schwermetallbelastungen mit Entgiftungsschwäche, vorbestehende Hausstauballergien mit einem ggf. empfindlichen/

hyperreagiblen Bronchialsystem und v. a. auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Milch und Weizen) einen großen Einfluss. In einigen Fällen steckt auch eine Schimmelpilzallergie hinter den Beschwerden. Eine wesentliche Rolle als unser Hauptimmunorgan spielt auch hier der Darm. Eine gestörte Darmflora/Darmschleimhaut z. B. durch Antibiotika oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Fastfood, Stress begünstigt eine Allergieneigung mit Auswirkungen auf Haut (Neurodermitis, Ekzeme, Akne), Atmungsorgane (Heuschnupfen, chronische Nasennebenhöhlenentzündungen, Asthma) und Verdauungsorgane



(Reizdarm, chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn) Ebenfalls können Autoimmunerkrankungen durch einen gestörten Darm getriggert werden. In der biologischen Medizin haben wir die Erkenntnisse schon seit über 30 Jahren und können dadurch gezielt vorsorgen und behandeln.

Bei den ganzen Allergien/Unverträglichkeiten handelt es sich nicht um einen wachsenden Modehype, sondern um tatsächliche Reaktionen des Körpers auf die ganzen toxischen Umwelteinflüsse, Umwelt- Nahrungsgifte. In den letzten Jahren konnte eine deutliche Zunahme der Allergien v. a. in den Industrienationen festgestellt werden, z. B. durch toxische Substanzen in Luft, Nahrungsmitteln, Trinkwasser. Bemerkenswert ist auch, dass es in Großstädten mehr Heuschnupfen gibt als auf dem Land.

Was tun?

Schon bei Kindern ist ein stabiler Darm ganz wichtig, um eine gut funktionierende Abwehr auch gegen Allergien aufzubauen. Studien haben gezeigt, dass gerade bei „Kaiserschnitt-Kindern“, bei denen die erste Bakterienbesiedelung während der Geburt fehlt, und damit der Aufbau der Darmflora bzw. der Darmbarriere verzögert oder gestört ist, v. a. bei familiärer Allergiebelastung der Einsatz von Probiotika sehr wichtig ist. Ebenfalls ist lange bekannt, dass Stillkinder eine bessere Darmflora aufbauen und dadurch weniger zu Allergien neigen.

Die wichtigste Voraussetzung zur Allergieprävention ist, die Schutzfunktion des Darms bzw. der Darmschleimhaut gegen Krankheitserreger und Toxine wieder herzustellen bzw. zu unterstützen. Eine gesunde, zuckerarme Ernährung mit vitaminreichen, frischen Nahrungsmitteln, wenig Weizen bzw. Gluten und wenig Kuhmilcheiweiß, ist die Basis. Zur Unterstützung und Prävention ist durch Studien erwiesen die Gabe von Probiotika sehr wirksam und verbessert die Heuschnupfenbeschwerden.

Sollte der Darm aber schon durch Antibiotika oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten (meist Weizen und Kuhmilcheiweiß) gestört sein, ist der zusätzliche Aufbau der Darmschleimhaut ganz wichtig z. B. durch gezielte Nährstoffe wie Biotin, Betaglukan, PABA etc. Ebenfalls ist die antientzündliche Wirkung von Antioxidantien wie z.B. Curcuma, Vitamin C, Calcium, Zink etc. empfehlenswert.

Ein tolles pflanzliches antientzündliches Allergiepräparat, welches ich viel (überigens u. a. auch erfolgreich bei Covid-19) in meiner Praxis einsetze, ist Quercetin! Und wenn man ganz an die Basis gehen möchte, empfiehlt sich u. a. die Behandlung der Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Also, auch beim Thema Heuschnupfen zeigt sich, dass ein so unscheinbares Organ wie unser Darm auch hier die Hauptrolle spielt.

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Frühling!
Ihre Britta Sonnenschein ■



PRAXIS DR. SONNENSCHNEN

Fachärzte für Allgemeinmedizin, Chirotherapie und Notfallmedizin
Schwerpunktpraxis für biologisch ganzheitliche
Therapieverfahren

Dr. med. Britta Sonnenschein
Ostendstraße 156, 90482 Nürnberg

Tel. 0911 / 54 16 19
info@dr-sonnenschein.de
www.dr-sonnenschein.de

