

Lebensmittel-Unverträglichkeit Lebensmittel-Allergie

Was macht den Unterschied?

Allergie (gr. *allos*; ergon Verrichtung) durch Kontakt des Organismus mit einem Allergen hervorgerufene, von der Norm abweichende (gesteigerte) Antwort des erworbenen Immunsystems (Hyperergie), die nach erneutem Allergiekontakt mit dem Auftreten bestimmter Krankheitserscheinungen verbunden ist (Auszug aus Pschyrembel Auflage 256). Unterschieden wird hier noch gemäß der Überempfindlichkeitsreaktionen zwischen dem Frühtyp (von Sekunden bis 8 Stunden) und dem Spättyp (12 Stunden bis 14 Tage).

Dies ist der schulmedizinische Denkansatz. Demgemäß gibt es die verschiedenen Allergie-Test-Programme, ärztlicherseits ausgeführt, über die *Haut!* Die Wirkstoffe werden entweder aufgetragen oder durch Anritzen unter die Haut eingebracht. Die entsprechende Reaktion soll Auskunft darüber geben, ob Allergien gegen bestimmte Stoffe bestehen.

So werden nicht nur Lebensmittel getestet, sondern auch Blüten-, Gräser- und Baum-Pollen. Auch Inhaltsstoffe von Hautcremes, -ölen und vielen Kosmetika werden überprüft. Für diesen Bereich kann ich die Testung noch nachvollziehen.



Allergietest über die Haut

Aber – nehmen wir unsere Lebensmittel über die Haut auf? Die verschiedenen Pollen atmen wir ein! Cremes und Öle tragen wir auf die Haut auf, sowie Kosmetika (z. B. Wasch-, Dusch- und Badezusätze) und deren Zusatzstoffe.

Doch die Lebens-, Nahrungs- und Genussmittel „schlucken“ wir, sie werden also verinnerlicht. Unsere innere Verarbeitungsstationen sind das Stoffwechsel- und Immunsystem.

Das Stoffwechselsystem zerlegt die aufgenommenen Stoffe, baut sie neu zusammen und transportiert diese zu den Orten, wo sie Nutzen bringen. Diesen Vorgang bis ins Detail an dieser Stelle zu beschreiben ist viel zu umfangreich. Nur

soviel sei dazu noch gesagt, dass dabei Substanzen wie u. a. Enzyme, Vitamine, ungesättigte Fettsäuren, essenzielle und nichtessenzielle Aminosäuren wichtige Bestandteile sind. Deshalb ist auf einen gut funktionierenden Stoffwechsel zu achten (siehe meinen Artikel: Nahrungsergänzungsmittel).

Das gleiche gilt für das Immunsystem. Hier wird eine Abwehr gegen gesundheitsschädigende Eindringlinge (Bakterien, Viren, Parasiten, Pilze) aufgebaut. Hierfür gibt es die verschiedensten Zellen wie Phagozyten, Leukozyten, Lymphozyten für die allgemeine Abwehr. Die Aufgabe der gezielten Abwehr übernehmen die „Immunglobuline“ (IgG, IgM, IgE, IgA). Bei weiterem Interesse zu diesem Thema steht jede Menge Fachliteratur zur Verfügung.

Aus diesem System heraus werden gegen alle „Störenfriede“ Antikörper gebildet (Immunglobuline des Typs G). Die Bindung zwischen Antikörper (AK) und Erreger löst folglich eine Immunreaktion aus, die den Schutz gewährleistet. Dieses Wissen wird in der Schulmedizin dazu benutzt, durch Impfungen die so genannte Immunisierung (AK-Bildung) zu erreichen (Über Schäden dieser Methode ist ebenfalls jede Menge Literatur im Handel).

Von unserem Gesundheitssystem werden die Kosten übernommen (Pharma-Industrie!) und die Bevölkerung wird zu immer weitreichenderen Impfungen aufgefordert. Hier wird das Immunsystem chronisch missbraucht!

Noch mal, ganz speziell für Eltern von Babys und Kleinkindern: In Deutschland besteht *keine Impfpflicht* mehr – nur eine *Impfempfehlung*.

Diese Informationen nur am Rande. Jetzt zum eigentlichen Thema:

Lebensmittel-Unverträglichkeiten, wie können sie entstehen?

Es ist ja hinreichend bekannt, dass sich sowohl die Art der Lebensmittelaufnahme, als auch die Bioverfügbarkeit der Lebensmittel drastisch verändert haben. Hektik, Stress, ungenügendes Kauen, einseitiges Essverhalten, Umwelteinflüsse, Alkohol oder toxische Belastungen wie z. B. Amalgam sind nur ein paar Kriterien.

Durch die industrielle Fertigung (Farbstoffe, Zusatzstoffe) von Lebensmitteln, Belastungen durch Düngemittel (Pestizide, Fungizide, Herbizide), durch die Luft (Abgase), Genveränderung und

vielen mehr wird immer weniger Nährwert zur Verfügung gestellt (Auch Bioprodukte können nicht ganz frei davon sein). Dadurch wird die Funktion des Darmes geschädigt und die Darmschleimhaut wird durchlässig für Lebensmittel und deren Bestandteile, die wiederum als Fremdkörper von unserem Immunsystem bekämpft werden.

Die regelmäßige Aufnahme nicht verträglicher Lebensmittel stellt das Immunsystem unter Dauerstress und belastet den Organismus erheblich.

Der Darm, das innere Ökosystem des Menschen

Auch hier nur eine verkürzte Abhandlung:

Die wichtigsten Schaltstellen unseres Immunsystems sind die „Payerschen Plaques“, deren Sitz im Darm ist (Der Tod sitzt im Darm).

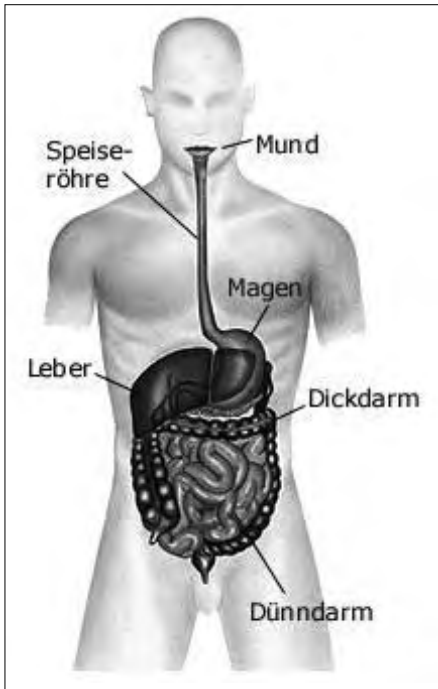
Im menschlichen Darm befinden sich ca. 100 Billionen Bakterien der unterschiedlichsten Arten (Darmbakterienrasen). Im für uns Menschen ausgewogenen Verhältnis bilden sie eine Symbiose. Die innere Oberfläche des Darms hat die Größe von 150 – 200 qm (unsere Hautoberfläche nur ca. 2 qm). Die enorme Fläche des Darms ist erforderlich, um die für den Organismus wichtigen Stoffe aus der Nahrung aufnehmen zu können. Gleichzeitig muss der Organismus aber vor bestimmten Stoffen geschützt werden, die mit der Nahrung aufgenommen, jedoch nicht vom Organismus benötigt werden.

Hierfür steht uns das (örtliche) Immunsystem zur Verfügung. Das normale Abwehrsystem muss – um fit und leistungsfähig zu sein – immer wieder trainiert werden. Daher ist es wichtig, durch eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene Ernährung die Darmflora zu unterstützen (dazu mehr später).

Damit der Darm diese natürlichen Aufgaben jederzeit bewältigen kann, hat er Helfer in Form von bestimmten Bakterien, die physiologisch sind, d. h. für den Organismus unschädliche Keime.

Wird nun dieses System überdurchschnittlich beansprucht, ist es nicht mehr in der Lage ordnungsgemäß zu arbeiten. Überzählige Schädlinge legen dann den Ökobetrieb Darm lahm. Infektionen, Stress, Medikamente wie Antibiotika, Konservierungsstoffe und Entzündungshemmer sowie eine ernährungsbedingt gestörte Darmflora können eine erhöhte Durchlässigkeit der Schleimhaut des

Lebensmittel-Unverträglichkeit



Das menschliche Verdauungssystem

gesamten Darmbereiches (Dünn- und Dickdarm) bewirken, wodurch größere unverdaute oder nicht vollständig verdaute Lebensmittelbestandteile in das Blut gelangen können.

Diese Stoffe werden dann als körperfremd erkannt. Das Immunsystem bildet bei ständiger Konfrontation die oben beschriebenen IgG-Antikörper. Durch den Nachweis im Blut von Lebensmittel-Akns kann von einer entsprechenden Unverträglichkeit ausgegangen werden. Viele Unverträglichkeiten gehen gleichzeitig einher mit einer Vorliebe für dieses spezielle Nahrungsmittel, das dadurch zu einer Art Droge für den Körper geworden ist und Abhängigkeiten produziert mit spürbaren und sichtbaren Folgen wie: Neurodermitis, Über- und Untergewicht, Magen-Darm- und Herz-Kreislauf-Beschwerden, Migräne, rheumatische Erkrankungen bis hin zu vielen chronischen Erkrankungen oder gar Depressionen.

Hier nun ein paar Worte zu einer gesunden Lebensweise und einer ausgewogenen Ernährung.

Was ist gemäß unserem Lebensumfeld gesund und ausgewogen? Keiner kann sich den Umwelteinflüssen oder den Lebensmittelbelastungen mehr entziehen. Doch ist es möglich, die Einflüsse und Belastungen einzuschränken. Welche Mittel und Möglichkeiten dafür zur Verfügung stehen, darüber möchte sich der Leser bitte anderweitig informieren.

Hier soll dargestellt werden, dass eine große Anzahl von Krankheitsbildern (Symptomen) eine völlig andere Ur-Sache haben können, als bisher angenommen. Dass ein schadhafte Immunsystem körperliche Beschwerden auszulösen vermag, hat auf dem Gesundheitsmarkt zu einer Ausschüttung von Unmengen Nahrungs-

ergänzungsmitteln in allen möglichen und unmöglichen Variationen geführt. Nahrungsergänzungsmittel machen aber nur Sinn, wenn ganz klar ist, was der Ergänzung gezielt bedarf. Nur, wenn das Stoffwechselsystem in der Lage ist, die angebotenen Substanzen zu verarbeiten, hat es Sinn, Entsprechendes zu verabreichen. Nicht Verarbeitetes wird wieder ausgeschieden über die Niere (in die Toilette!). Bei einem Auto z. B., das Öl verliert, wird man sicher auch nicht einfach immer nur Öl nachfüllen, sondern man wird das Leck suchen und reparieren. Nur, der Mensch lässt sich nicht so einfach wie eine Maschine reparieren.

Der Mensch muss zur Auffindung seiner Schwachstellen in seinem Organismus und deren Ur-Sachen schon intensiver auf die Suche gehen.

Die bekannte Variante ist die ärztliche Laboruntersuchung des Blutes. Diese Untersuchungen greifen aber erst dann, wenn bereits Organschädigungen stattgefunden haben. Andere Verfahren – naturheilkundliche, wissenschaftlich nicht anerkannte – können als Alternativen sehr oft beginnende Störprozesse schon im Vorfeld (energetischer Bereich) ausfindig machen.

Eine sehr erfolgreich angewandte und bekannte Möglichkeit ist die mikroskopische Blutuntersuchung mittels *Dunkelfeld-Mikroskopie*, entwickelt von *Dr. Enderlein*.

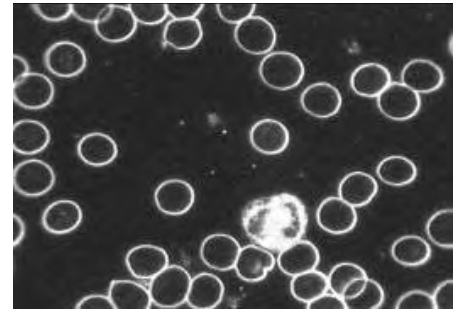
Methoden wie Kinesiologie, Bio-Tensor und Arbeiten mit Pendel sind im nentralen Bereich bekannt. Mittlerweile gibt es im naturheilkundlichen Bereich auf dem Apparatemarkt ein unüberschaubares Angebot zur energetischen Testung, z. B. Vega, EAV, Radionik etc.

Interessant wird nun ein relativ neues, noch weniger bekanntes Angebot: der „Bluttest auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten in Verbindung mit chronischen Beschwerden“ oder die „Bioenergetische Blutdiagnose als ganzheitliche Diagnose“.

Der Denkansatz der beiden Möglichkeiten geht in die gleiche Richtung. Die Arbeitsweisen unterscheiden sich jedoch deutlich voneinander.

Der Bluttest auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten benötigt 5 ml Blut, aus der Vene entnommen. Diese Blutmenge ermöglicht dem Labor sieben Testpools: Gemüse, Obst, Gewürze, Fische/Fleisch, Käse, Getreide, Grundbestandteile (Gluten, Eiweiß, Milch, Haselnuss, Hefe). Insgesamt werden ca. 270 (!) aufwändige Einzelanalysen erstellt. Die Ergebnisse werden in einer umfangreichen Broschüre mitgeteilt, mit entsprechenden Hinweisen und Empfehlungen.

Die bioenergetische Blutdiagnose benötigt lediglich einen Blutstropfen aus der Fingerkuppe (wahlweise Ohrläppchen). Dieser wird zum Trocknen auf einen Zellstofftupfer aufgetragen und zur Diagnostik ins Labor geschickt. Mithilfe der



Blutuntersuchung mit Dunkelfeld-Mikroskopie

Biophotonenresonanzspektroskopie lassen sich versteckte Ursachen von Krankheiten an einem eingetrockneten Blutstropfen aufspüren. Hierbei können nicht nur Nahrungsmittelunverträglichkeiten überprüft werden, sondern auch -Belastungen durch Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten und weitere Allergene. Weitere Tests sind möglich, um geopathische, elektromagnetische oder radioaktive Belastungen festzustellen. Zahnmaterialien können ebenso überprüft werden. Mangelzustände von Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen oder Aminosäuren lassen sich nachweisen.

Entsprechend den Ergebnissen kann dem Körper Unterstützung zur Wiederherstellung seines Heil-Seins gegeben werden.

Der Möglichkeiten gibt es viele. Um nur ein paar aufzuzählen: Homöopathie, Phytotherapie, Entgiftungstherapien, substituierende Maßnahmen. Aber auch energetische wie Akupunktur, Bioresonanztherapie, Radionik, Orgon, Strichcodierung nach Körbler.

In der Ganzheitsmedizin werden körperliche Störungen als Hinweise aus dem seelischen Bereich verstanden. Aus diesem Verständnis heraus hat sich die Lehre der „Organsprache“ entwickelt (Auch hierzu eine große Auswahl von Literatur im Handel). So gibt es hier die verschiedenen Möglichkeiten als Hilfe, Heilungsblockaden aufzulösen. Die bekannteste ist wohl die Bachblüten-Therapie (nach *Dr. Edward Bach*). Die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Kinesiologie werden immer bekannter. Heil-Hypnose ist ein wunderbares Hilfsmittel, das in Deutschland immer noch ungerechter Weise mit Argwohn betrachtet wird. Reinkarnationstherapie kann „mitgebrachte“ Lebensthemen aufdecken und so zu Lösungen beitragen.

Es gibt sicher noch jede Menge anderer Methoden in den verschiedenen Bereichen. Mit Sicherheit sind mir nicht alle bekannt.

Jeder gute Therapeut wird sich aus dem Vielfaltsangebot seine „Werkzeuge“ aussuchen und damit seinen Beitrag zum Wohle der Menschheit leisten.

Sind Sie sicher, Sie werden den Therapeuten finden, der für Sie der Richtige ist.