



Allergien, Asthma & Atemwege - Behandlung mit natürlichen Mitteln & Naturheilkunde

Allergien, Asthma & die Atemwege.
„Mir geht es gut, es sind nur meine Allergien“, hört man nur allzu oft. Allergien gehören zu den häufigsten Symptomen, die am häufigsten außer Acht gelassen werden. Allergien und allergiebedingte Krankheiten wie allergische Rhinitis, atopische Dermatitis, Nahrungsmittelallergien und allergisches Asthma sind äußerst häufig und betreffen jedes Jahr zig Millionen Männer, Frauen und Kinder. Die mit Allergien verbundenen Symptome treten auf, wenn der Körper etwas ausgesetzt ist, auf das das Immunsystem überreagiert. Das Auftreten von Allergiesymptomen kann mit einer beliebigen Anzahl von Auslösern wie Lebensmitteln, Cremes, Berührungen bestimmter Materialien (auch anderer Personen!), Insekten, Haustieren, Pollen, Staub …



Allergien, Asthma & die Atemwege. „Mir geht es gut, es sind nur meine Allergien“, hört man nur allzu oft. Allergien gehören zu den häufigsten Symptomen, die am häufigsten außer Acht gelassen werden. Allergien und allergiebedingte Krankheiten wie allergische Rhinitis, atopische Dermatitis, Nahrungsmittelallergien und allergisches Asthma sind äußerst häufig und betreffen jedes Jahr zig Millionen Männer, Frauen und Kinder. Die mit Allergien verbundenen Symptome treten auf, wenn der Körper etwas ausgesetzt ist, auf das das Immunsystem überreagiert. Das Auftreten von Allergiesymptomen kann mit einer beliebigen Anzahl von Auslösern wie Lebensmitteln, Cremes, Berührungen bestimmter Materialien (auch anderer Personen!), Insekten, Haustieren, Pollen, Staub und Schimmel verbunden sein.

Die Immunantwort des Körpers verursacht die Symptome, die wir üblicherweise als Allergien bezeichnen. Die Immunantwort führt zu leichten oder schweren Auswirkungen auf den Körper, die von Niesen, Husten, juckenden Augen, tränenden Augen, laufender Nase (oft als Rhinitis bezeichnet) und einem kratzenden Hals bis zu Hautausschlägen, Nesselsucht und geschwollenen Atemwegen reichen können, gesenkter Blutdruck, Atembeschwerden, Asthma und sogar Tod in den extremsten Fällen. ((Link entfernt))

Was verursacht Allergien und Asthma?

Die Ursache dieser Immunüberreaktion ist weitgehend unbekannt, aber sowohl die genetische Anfälligkeit als auch Umwelteinflüsse können wichtige Faktoren sein. Die Heritabilitätsraten für die Anfälligkeit für allergische Erkrankungen können variieren, es wurde jedoch festgestellt, dass sie bei Asthma 95%, bei allergischer Rhinitis 91% und bei atopischer Dermatitis 84% betragen. Es ist klar, dass die Genetik nur für eine Zunahme der Anfälligkeit verantwortlich ist und nicht vollständig auf die dramatische Zunahme allergischer Erkrankungen weltweit zurückgeführt werden kann. Food Allergy Research and Education berichtet über eine CDC-Statistik, die

einen Anstieg der Prävalenz von Lebensmittelallergien bei Kindern zwischen 1997 und 2011 um 50% und einen Anstieg der Erdnussallergien um 300% zwischen 1997 und 2008 zeigt.

Auch Umwelteinflüsse und Auslöser spielen wahrscheinlich eine Rolle. Große Studien wie die Internationale Studie über Asthma und Allergien im Kindesalter und die Studie zur Atemwegsgesundheit der Europäischen Gemeinschaft haben auffällige Muster ergeben, die eine erhöhte Prävalenz von Asthma in der Ersten Welt, in englischsprachigen Ländern und in nicht englischsprachigen westeuropäischen Ländern gegenüber Entwicklungsländern zeigen. Diese Studien haben ferner gezeigt, dass die Asthma-Inzidenz in Entwicklungsländern zunimmt, wenn sie beginnen, einen „westlicheren“ Lebensstil anzunehmen. Alle diese Faktoren korrelieren mit einem Lebensstil und einer Rolle der Umwelt bei der Entwicklung von allergischen Erkrankungen und Asthma. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))

Naturheilkundliche Ansätze gegen Allergien und Asthma

Aus naturheilkundlicher Sicht sind allergische Symptome häufig mit einer Störung des Mikrobioms im Darm sowie mit Funktionsstörungen anderer Organsysteme wie Nebennieren/endokrinen Systemen, Verdauungsstörungen über das Mikrobiom hinaus und veränderten Immunantworten verbunden. Die Bestimmung der Ursache der allergischen Symptome eines Patienten, einschließlich allergischen Asthmas, steht im Vordergrund eines naturheilkundlichen Behandlungsprotokolls.

Die Identifizierung der Grundursache kann Labortests, die Verfolgung von Ernährungssymptomen über Protokolle und Beobachtungen sowie spezielle Diäten umfassen, die als Eliminierungs- und Challenge-Diäten bezeichnet werden. In Bezug auf Management und Behandlung können Ernährungsvermeidung, Umweltveränderungen wie Luftreiniger

zu Hause und spezifische Reinigungsritualen sowie eine Vielzahl von Kräutern und Nahrungsergänzungsmitteln basierend auf der Präsentation des Patienten implementiert werden.

„Allergien und Asthma entstehen durch ein komplexes Zusammenspiel von Genen, Nahrungsaufnahme, Stillen oder nicht, dem Darm und natürlich der Umwelt. Einige Patienten sind fest verdrahtet, um Allergien gegen Pollen und Schimmel zu entwickeln. Dies kann zu miserablen Symptomen führen und ist manchmal der eigentliche Schuldige für Asthma, aber nicht immer. Es ist wichtig zu bedenken, dass Ernährung, häusliche Umgebung, Stress, Flüssigkeitszufuhr, Schlaf und chemische Einflüsse eine Rolle dabei spielen, wie reaktiv jemand ist. Obwohl Allergien definitiv auf gut verstandene Weise durch das Immunsystem vermittelt werden, möchten wir auch die toxischen Belastungen einer Person dahingehend untersuchen, wie stark ihr System von Tag zu Tag ausgelöst wird.“

Die Environmental Protection Agency hat mehr als 85.000 Chemikalien in ihrem Register aufgeführt, und verarbeitete Lebensmittel enthalten viele davon. Ohne die Dinge zu vereinfachen, Wir müssen über die Auswirkungen all dessen auf die allergische Erfahrung eines Menschen nachdenken. Als naturheilkundlicher Arzt denke ich über die ganze Person nach und wie man die Gesundheit und in diesem Sinne Allergien wiederherstellt, manchmal als Symptom für tiefere Probleme, bei denen ich jemandem helfen kann. “

Fraser Smith, ND, MATD -Stellvertretender Dekan für Naturheilkunde und außerordentlicher Professor an der National University of Health Sciences

Diagnosetests

Das Aufdecken der Grundursache für allergische Symptome ist

unerlässlich und kann gleichzeitig eine Herausforderung sein. Es gibt verschiedene Testmethoden, die üblicherweise angewendet werden, um die spezifischen Allergien einer Person zu bewerten. Dazu gehören Blutuntersuchungen unter Verwendung verschiedener Techniken zur Beurteilung von Antikörpern und Immunreaktionen, die Prüfung der Blutspiegel von Biomolekülen, die mit allergischen Reaktionen verbunden sind, wie allergenspezifisches IgE, Histamin und Tryptase, Kratztests und andere. Die am besten geeignete Art der Prüfung kann auch von der Art der getesteten Allergie abhängen.

Bei der Untersuchung der Aeroallergen-Sensibilisierung werden Tests häufig in einem kombinierten Ansatz durchgeführt, um sicherzustellen, dass alle sensibilisierten Allergene berücksichtigt werden. Obwohl in jüngster Zeit viele Fortschritte beim Testen allergenspezifischer IgE-Spiegel erzielt wurden, wurde festgestellt, dass die Verwendung nur einer Testmethode zu einer Fehldiagnose bei jedem vierten allergisch sensibilisierten Patienten führen kann, der als nicht reaktiv befunden wird. Viele Studien zeigen, dass zwischen Tests auf serumspezifisches IgE und Hauttestergebnissen Unstimmigkeiten bestehen, die darauf hindeuten, dass die beiden Methoden komplementär wirken und nicht austauschbar verwendet werden sollten. ((Link entfernt))

In Bezug auf Lebensmittelallergien gibt es zahlreiche Labortests, die durchgeführt werden können, wie z. B. Radioallergosorbens-Tests (RAST), Immunblotting, Basophil-Aktivierung (BAT), Leukotrien-LTC₄-Freisetzung, zelluläre Allergenstimulationstests (CAST) und andere. Andere Methoden wie Hautstich- und Kotuntersuchungen sind ebenfalls üblich. Hautstichproben (SPT) sind recht häufig, da sie kostengünstig sind und ein relativ geringes Risiko aufweisen. Hautstichproben an Lebensmitteln weisen jedoch eine geringe Spezifität und einen niedrigen positiven Vorhersagewert auf. Dies bedeutet, dass ein positives Ergebnis, sofern es nicht durch andere klinische Daten wie ein Diät-Symptom-Protokoll bestätigt wird, keine endgültige Diagnose einer Lebensmittel- oder Umweltallergie ermöglicht.

Es gibt auch eine Nichtstandardisierung der Messung positiver Reaktionen, wie durch die Identifizierung von Grenzwerten für den SPT-Reaktionsdurchmesser für bestimmte Lebensmittelallergene (Milch: 8 mm, Ei: 7 mm, Erdnuss: 8 mm) belegt wird keine universelle Bestätigung erhalten.

Allergenspezifische IgE-Tests sind ebenfalls häufig, können jedoch äußerst kostspielig sein. Spezifische IgE-Spiegel über dem diagnostischen Grenzwert ergaben einen Vorhersagewert von 95% für eine symptomatische Allergie. (Link entfernt) In Kombination mit einer kompatiblen klinischen Anamnese bietet diese Art von Tests den Vorteil, dass eine Diagnose einer Nahrungsmittelallergie bestätigt werden kann, ohne dass weitere Belastungstests erforderlich sind.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass es eine Reihe von Variablen gibt, die sich auf das Testergebnis auswirken können, z. B. das Alter und die Zeitspanne, in der die Person das Essen gemieden hat. Nicht alle Lebensmittelreaktionen werden durch IgE vermittelt, wie dies bei vielen Fällen von Empfindlichkeit gegenüber Lebensmitteln der Fall ist. In diesen Fällen ist eine Eliminationsdiät, gefolgt von einer erneuten Challenge-Phase, entscheidend für die Identifizierung und Behandlung von Nahrungsmittlempfindlichkeiten. Diese Art von Tests gilt als Goldstandard für die Diagnose von Lebensmittelallergien. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))

„Das Ziel der Naturheilkunde ist es, die übertriebene Immunantwort auf Allergene zu reduzieren und die Schleimhäute der Atemwege und des Verdauungssystems zu straffen. Zu den Nebenwirkungen der naturheilkundlichen Behandlungen gehören eine erhöhte Energie und ein erhöhter Ernährungszustand, eine höhere Resistenz gegen Erkältungen und Flus sowie eine erhöhte kardiovaskuläre Gesundheit. Zu den Nebenwirkungen herkömmlicher Behandlungen gehören häufig Schläfrigkeit und ein verminderter Geschmacks-, Geruchs- und Sehsinn, eine Rückprallstauung, die zu einer Abhängigkeit von Medikamenten führt, und das

*Fortschreiten entzündlicher Krankheitsprozesse
(insbesondere Ekzeme und Asthma).*

*Der naturheilkundliche Ansatz erfordert eine stärkere
Beteiligung des Teils des Patienten und kann in einigen
Fällen kurzfristig teurer sein, so dass es Sache des
Allergikers ist, zu entscheiden, was für ihn besser ist.
Häufig,*

Jenn Dazey, ND, RH (AHG) –Kern Fakultät in der
Abteilung für Botanik Medizin , Bastyr Universität

Ausgleich des Darmmikrobioms

Beim Menschen wird der Magen-Darm-Trakt von einer großen, komplexen Gruppe von Mikroben bewohnt, die eine herausragende Rolle bei der Aufrechterhaltung der Gesundheit spielen. Zusammen umfasst diese Gruppe Billionen von Bakterien, Pilzen, Parasiten und Viren, die als Mikrobiom bekannt sind. Eine Person ist als Kind zunächst während der Entbindung im Geburtskanal und über die Muttermilch Mikroorganismen ausgesetzt. Im Laufe der Zeit entwickelt sich das Mikrobiom mit dem Individuum und die Exposition gegenüber verschiedenen Umweltfaktoren sowie Variationen in der Ernährung können sich auf das Mikrobiom auswirken, was zu verbesserten gesundheitlichen Vorteilen oder einem erhöhten Krankheitsrisiko führt. Das Mikrobiom hat zahlreiche wichtige Funktionen, darunter die Produktion verschiedener Nährstoffe wie Vitamin K, die Verhinderung der Besiedlung durch Darmpathogene und die Modulation der Immunantwort, um nur einige zu nennen.

Die vielfältige Rolle des Mikrobioms hat zu der Idee geführt, dass seine Modifikation ein Ziel sein könnte, um das Gleichgewicht des gesamten Individuums wiederherzustellen und aufrechtzuerhalten. Die Einführung von Prä- und Probiotika ist ein Mittel, um dies zu erreichen. Präbiotika und Probiotika

können in Form von rohem Gemüse und Obst, fermentierten Gurken oder fermentierten Milchprodukten konsumiert werden. Eine andere Quelle können ergänzende Formeln und funktionelle Lebensmittel sein. Studien, die den Einsatz von Probiotika bei Patienten mit allergischer Rhinitis (Heuschnupfen) untersuchten, ergaben, dass der adjuvante Einsatz von Probiotika zu einer Verbesserung der Lebensqualität führte. Probiotische Anwendung hat auch zu einer erhöhten Symptomkontrolle geführt, was durch sinkende Werte in Fragebögen zur Beurteilung der Kontrolle von allergischer Rhinitis und Asthmasymptomen belegt wird.

Zusätzlich untersuchte eine Metastudie, in der der Einsatz von Probiotika bei der Behandlung von allergischer Rhinitis untersucht wurde, 22 doppelblinde, placebokontrollierte Studien. 17 Studien zeigten klinisch einen signifikanten Nutzen von Probiotika. Acht Studien zeigten eine signifikante Verbesserung der immunologischen Parameter, und alle fünf Studien mit *Lactobacillus paracasei*- Stämmen zeigten klinisch signifikante Verbesserungen im Vergleich zu Placebo. Es ist interessant festzustellen, dass viele Kulturen in der Vergangenheit fermentierte Lebensmittel als Teil ihrer täglichen Ernährung aufgenommen haben. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))

Ergänzungen verwenden

Nahrungsergänzungsmittel können gezielte therapeutische Möglichkeiten zur Behandlung und Vorbeugung von Allergien bieten. Nahrungsergänzungsmittel können viele verschiedene Faktoren behandeln, die an der Expression von Allergien und Asthma beteiligt sind, einschließlich Dysregulation des Immunsystems, Entzündung und oxidativem Stress unter vielen anderen. Einige Beispiele für Ergänzungsmittel, die üblicherweise zur Behandlung von Allergien und Asthma verwendet werden, umfassen:

Brennnesseln

Brennnesseln (*Urtica dioica*) hat ein bedeutendes Forschungsprofil zur Behandlung von Allergien und allergischer Rhinitis. Das National College of Naturopathic Medicine (jetzt National University of Naturopathic Medicine) untersuchte die Verwendung von gefriergetrocknetem Brennnesselblatt zur Behandlung von Heuschnupfen, Asthma und saisonalen Allergien Woche. Weitere Studien zur Verwendung von Brennnessel zur Vorbeugung von Lungenentzündungen im Zusammenhang mit Asthma sind ebenfalls vielversprechend. Studien unter Verwendung eines experimentellen Modells für allergisches Asthma haben einen positiven Nutzen sowohl bei der Immunmodulation als auch bei der Verringerung von Entzündungsmarkern bei Verabreichung eines wässrigen Extrakts aus Brennnessel gezeigt. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt)) **Unsere Empfehlung: (Link entfernt)**

Omega-3-Fettsäuren

Die Omega-3-Fettsäuren Docosohexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) sind in Fischöl enthalten und für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften und Schutzwirkung bei entzündlichen Erkrankungen wie Asthma und Allergien bekannt. Eine sechsmonatige Studie der Johns Hopkins University untersuchte die Rolle von Omega-3-Fettsäuren bei der Vorbeugung umweltbedingter Asthmasymptome. Sie fanden heraus, dass mehr Omega-3-Fettsäuren in der Nahrung zu weniger Asthmasymptomen führen, die durch kontaminierte Innenluft verursacht werden. ((Link entfernt)) **Unsere Empfehlung: (Link entfernt)**

Quercetin

Quercetin gehört zu den am häufigsten vorkommenden Polyphenolen, die die Flavonoid-Untergruppe repräsentieren. Es kommt natürlich in pflanzlichen Lebensmitteln wie Zwiebeln, Brokkoli, Kapern, Äpfeln, Beeren und Trauben, Kräutern wie Dill vor und kommt auch in Tee und Wein vor. Quercetin wurde in

einer Reihe von Studien verwendet, in denen Faktoren untersucht wurden, die der Entwicklung von Allergien zugrunde liegen. Quercetin ist für viele verschiedene Eigenschaften bekannt, einschließlich seiner antiallergischen Eigenschaften wie Hemmung der Histaminfreisetzung, Abnahme entzündungsfördernder Verbindungen, Modulation des Immunsystems und Hemmung der Antigen-spezifischen IgE-Antikörperbildung.

Alle diese Mechanismen können dazu beitragen, die zugrunde liegende Ursache für Allergiesymptome und Asthma zu beseitigen. In einem experimentellen Modell für allergische Rhinitis wurde gezeigt, dass Quercetin die Antigen-spezifischen IgE-Spiegel senkt und die Expression allergischer Rhinitis-Symptome mildert. ((Link entfernt), (Link entfernt)) ***Unsere Empfehlung: (Link entfernt)***

Sublinguale Immuntherapie

In den vergangenen Jahren waren Allergiker häufig umfangreichen Serien von Allergieschüssen ausgesetzt. Dies waren Injektionen, die dazu beitragen sollten, die Expression von Allergiesymptomen zu verringern. Die sublinguale Immuntherapie ist eine Methode zur Behandlung von Allergien, bei der keine Injektionen durchgeführt werden, sondern kleine Tabletten oder flüssige Tropfen, die geringe Mengen spezifischer Allergene enthalten, um Toleranz aufzubauen und Symptome zu lindern.

Studien haben gezeigt, dass die sublinguale Anwendung einer allergenspezifischen Immuntherapie ein sicherer und effizienter Ersatz für die Injektion bei der Behandlung von IgE-vermittelten Allergien der Atemwege ist. Metaanalyse-Studien haben gezeigt, dass die sublinguale Immuntherapie die Symptome allergischer Erkrankungen und den Bedarf an anderen Medikamenten reduziert und die Lebensqualität von Kindern mit diesen Krankheiten verbessert. ((Link entfernt))

Ernährungsüberlegungen

Die Ernährung stellt eine wichtige Quelle für Nährstoffe und Nicht-Nährstoffkomponenten mit mehreren Eigenschaften dar, die eine potenzielle Möglichkeit bieten, das Risiko von Asthma und Allergien zu modulieren. Eliminationsdiäten, bei denen das beleidigende Essen vollständig vermieden wird, können auf lange Sicht schwierig zu befolgen sein. Zeitgenössische Studien haben gezeigt, dass Ernährungstrends in den frühen Kindheitsjahren Veränderungen hervorrufen können, die sich in späteren Jahren nachhaltig auf die menschliche Gesundheit auswirken, insbesondere auf die Atemwege, den GI und das Immunsystem.

Westliche Diäten zeichnen sich durch den Verzehr von hochraffinierten, übermäßig verarbeiteten, energiereichen Lebensmitteln und Getränken aus. Diese Lebensmittel enthalten normalerweise viel Fett, Zucker und Salz, aber wenig Ballaststoffe und andere Nährstoffe. Eine Abnahme der Aufnahme von frischem Obst und Gemüse und eine Zunahme der Aufnahme von verarbeiteten Lebensmitteln war zuvor mit einer zunehmenden Prävalenz von Asthma und Allergien verbunden. Mehrere Studien haben Hinweise auf positive Wirkungen von frischen Früchten und antioxidativen Vitaminen auf Asthma gezeigt. Zusätzliche Studien haben sich speziell mit der Qualität und Quantität von Nahrungsfetten als Quelle allergener Reaktionen befasst.

Untersuchungen haben gezeigt, dass eine fettreiche Ernährung lebensmittelbedingte allergische Reaktionen ermöglicht, die mit einer Reihe negativer gesundheitlicher Auswirkungen verbunden sind. Es wurde auch gezeigt, dass die Qualität von Fett eine Rolle bei einem erhöhten Risiko einer allergischen Reaktion spielt. In einer pädiatrischen Asthmastudie stellten die Forscher fest, dass Kinder für jedes zusätzliche Gramm konsumierter Omega-6-Fette ein um 29% erhöhtes Risiko hatten, in eine schwerere Asthmakategorie zu fallen. Ballaststoffe sind ein weiterer Nährstoff, der in der amerikanischen Standarddiät

sowie in vielen Ernährungsgewohnheiten vieler anderer entwickelter / „verwestlichter“ Länder durchweg fehlt.

Es wurde gezeigt, dass Ballaststoffe (insbesondere Polysaccharide und Oligosaccharide) und ihre Metaboliten (SCFAs) die Funktion und Aktivierung von Mastzellen regulieren. Die Aktivierung von Mastzellen kann durch Vorbehandlung mit diesen Substanzen herunterreguliert werden. Mastzellen spielen eine Schlüsselrolle bei der Auslösung und Aufrechterhaltung von Entzündungen, insbesondere bei Allergien und Asthma. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt), Quelle 4, (Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))

Umgebungsmodifikation

Einige Teile unserer Umwelt sind außerhalb unserer Kontrolle, insbesondere außerhalb des Hauses. Wir können die Menge an Schimmel, Pollen oder anderen allergenen Inhalationsmitteln in der Außenluft nicht kontrollieren. Es gibt jedoch Schritte, die wir im Haus unternehmen können, um unsere Exposition in Innenräumen zu steuern.

- Teppiche, Vorhänge, Teppichböden und sogar überfüllte Polstermöbel sammeln enorm viel Staub und Pollen. Wenn Sie sie entfernen, häufig ändern oder Stile ändern, können Sie die Belichtung verringern.
- Die Verwendung spezieller Luftfilter, insbesondere im Schlafzimmer, kann hilfreich sein. In einigen Fällen können auch Ganzhausfiltersysteme empfohlen werden.
- Vermeiden Sie giftige Inhalationsmittel wie Parfums, Körpersprays, Duftkerzen, Raumsprays, Lufterfrischer, Trocknerblätter und andere Duftprodukte, insbesondere solche mit synthetischen Inhaltsstoffen.
- Testen zu Hause getestet auf das Vorhandensein von Schimmel und Sanieren der Quelle, wenn Schimmel entdeckt und gefunden wird.
- Verwendung von allergenresistenten Bezügen mit Reißverschluss an Matratzen und Kissen. Laut der

Asthma and Allergy Foundation of America wirkt das Einschließen von Matratzen besser als Luftreiniger, um Allergiesymptome zu reduzieren. (Quelle)

Wenden Sie sich an Ihren örtlichen Naturheilpraktiker, um mehr über natürliche Ansätze zur Bekämpfung von Allergien und Asthma zu erfahren.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki