

## Gut leben trotz Allergien

Klara Haberecht

Fälschlicherweise werden häufig die Allergene (= symptomauslösende Substanzen wie Pollen, Tierhaare, Nahrungsmittel usw.) als Ursache der Allergie gesehen. Auch die Anzeichen der Erkrankung (=Symptome, wie Ekzem, chron. Schnupfen, Heuschnupfen, Verdauungsstörungen, allerg. Atemprobleme) sagen nichts über die Ursache aus.

**Allergien sind auf generationsüberschreitendes Fehlverhalten in Bezug auf Ernährung, Umwelt und Lebensweise zurückzuführen.** Der Stoffwechsel und das Immunsystem haben sich mit Streßfaktoren auseinanderzusetzen, die erst in den letzten ca. 100 Jahren in zunehmendem Maße auf den Körper eindringen. Die Natur unseres Körpers kann damit nicht Schritt halten und es kommt zu typischen Erkrankungen. Ziel der ganzheitlichen Behandlung ist folglich die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren, den Stoffwechsel und das Immunsystem zu stabilisieren. **Sie können mithelfen:**

### 1. Über die Ernährung:

Mit Hilfe einer **Such-Diät** werden Nahrungsmittel-Allergene entlarvt: 5 Tage lang nur 3-4 Nahrungsmittel die meist verträglich sind, geben (z.B. Dinkel, Hirse, Distelöl, Lammfleisch und Mineralwasser). Wenn die Symptome sich bessern, kann mit der Suchdiät begonnen werden. Geben Sie nur kleinste Mengen und testen Sie das Nahrungsmittel indem Sie es vorher auf die Haut des Unterarms oder um den Mund reiben oder eine geringe Menge in den Mund geben. Reaktionen können bis zu 48 Stunden nach dem Essen auftreten, deshalb immer 3 Tage warten, bevor Sie etwas neues testen.

Alle Lebensmittel sollten aus kontroll. biol. Anbau kommen, Fleisch aus artgerechter Tierhaltung, um die Verträglichkeit besser beurteilen zu können. Oftmals verschwinden die allerg. Symptome schon durch Umstellung auf biologische, schadstoffarme Produkte.

### SELTEN ALLERGIEAUSLÖSEND:

**Lebensmittel, die selten eine Allergie auslösen und zuerst getestet werden, sind:**

Reis und Reiswaffeln, Buchweizen, Avocado, Auberginen, Broccoli, Zucchini, rote Beete, Feldsalat, Reh- u. Hirschfleisch, Kichererbsen, Grünkern, Honigmelone, Mango, Papaya, Feigen, Mandeln ohne Haut, Mandelmilch, Kokosnuß, Kokosmilch, Ahorn-sirup, Milchzucker, Ursüsse aus getrocknetem Zuckerrohrsaft,, Sonnenblumenöl kaltgepreßt, Fencheltee, Hagebuttentee, Stiefmütterchentee

### MITTEL ALLERGIEAUSLÖSEND:

**Danach können Sie Lebensmittel mit mittlerer Verträglichkeit testen:**

Mais, Sesam, Sauerrahmbutter, Sahne, Rindfleisch, Kalbsfleisch, Huhn, Truthahn, Forelle, Kartoffeln, Grüne Bohnen, Fenchel, Kohlrabi, Spinat, süße Äpfel, Birnen, Bananen, Birnendicksaft, Rohrzucker, Olivenöl, Ziegenmilch, Schafsmilch, Tees: Brombeerblätter, Birkenblätter, Holunderblüten, Lindenblüten

### SELTEN ALLERGIEAUSLÖSEND:

**Die "gefährlichen", häufig unverträglichen Nahrungsmittel sind:**

Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Margarine, Milch, Käse, Quark, Eier, Seefisch, Pilze, Blumenkohl, Hülsenfrüchte, Karotten, Kohlrarten, Tomaten, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Sellerie, Petersilie, saure Äpfel, Zitrusfrüchte, Trauben, Zwetschgen, Ananas, Teemischungen

Nach einem Vierteljahr können Lebensmittel, die vorher unverträglich waren, in kleinen Mengen getestet werden. Nur **Milch, Eiweiß, Schweinefleisch, Farbstoffe, Konservierungsmittel und Zucker** sollten auf längere Dauer gemieden werden.

## 2. Über die Umwelt:

- Tiere sollten in einem Allergikerhaushalt nicht gehalten werden.
  - Das Bett sollte frei sein von Federn, Daunendunen, Roßhaar, Schafwolle, Lammfell und Kamelhaar.
  - Chemikalien im Haushalt, zur Körperpflege (Kosmetika) und Wäschepflege, (v.a. Weichspüler!) strikt meiden.
- Bevorzugen Sie Putzmittel und Waschmittel auf natürlicher Seifenbasis.
- Kleidung und Bettwäsche sollte aus 100% Baumwolle sein, unbedingt vor dem Tragen mehrmals waschen, evtl. auf farbige Wäsche verzichten. Wolle unbedingt meiden.
  - Wohnung von Zigarettenrauch, Formaldehyd und Holzschutzmitteln freihalten.
  - Störzonen von Erdstrahlen, Wasseradern und Elektrosmog am Schlafplatz meiden.

### 3. Über die Lebensweise:

Ein allergiekrankes Kind kann die Eltern an die Grenze ihrer Belastbarkeit bringen. Um so wichtiger ist es für ruhige Atmosphäre, Harmonie, Kraft und Gelassenheit zu sorgen. Autogenes Training, Yoga oder Meditation können Hilfen sein. Verlieren Sie bei aller Sorge, Arbeit und Belastung nie die Hoffnung, **denn Hoffnung ist Heilung!**

#### Empfohlene Heilmittel aus der Hildegard-Medizin:

Dinkel als Korn, Schrot, Mehl und alle Produkte daraus sind abwehrsteigernd, immunstimulierend, sorgen für Zellerneuerung und Beseitigung der Stoffwechselschlacken, stoffwechselunterstützend wirken Galgant- und Bertrammpulver. **Quendelkraut** tgl. im Essen mitgekocht ist gut zur Haut- und Blutreinigung. **Fenchel** als Tee und Gemüse zur Entgiftung des Körpers. **Flohsamen** (übers Essen streuen) ist zum Ausscheiden von Gift- und Schlackenstoffe und Allergene aus dem Darm. **Rote Beete** als Gemüse ist resistenzsteigernd und zur Wundheilung. **Salbeitee** wirkt gegen Schadstoffe bei Diätfehlern.

Bücher z. Thema: "Allergien natürlich behandeln", "Neurodermitis natürlich behandeln", Diät f. Allergiker" alle von Dr. Flade, GU Verlag, Hildegard-Heilkunde von A-Z, Dr. W. Strehlow, Taschenbuch, Knauer-Verlag