



## Allergien



**Allergien sind eine Überreaktion des Immunsystems** auf normalerweise harmlose Umweltstoffe, wie z.B. Pollen, Hausstaub, Nahrungsmittel, Medikamente. Das Immunsystem bildet sogenannte Antikörper gegen diese Stoffe.

Allergien treten vor allem an Körperoberflächen auf, die in direktem Kontakt mit der Umwelt stehen: **Haut, Auge, Atemwege, Magen-Darm-Trakt.**

**Allergisch bedingte Erkrankungen sind:** Heuschnupfen, allergisch bedingtes Asthma, allergisch bedingte Bindehautentzündung des Auges, Neurodermitis, Nahrungsmittelallergien vom Soforttyp (IgE vermittelt), Nahrungsmittelallergien mit verzögerter allergischer Reaktion (IgG vermittelt).

### Wie entstehen Allergien?

Allergien entstehen, weil das Immunsystem durch die **alltäglichen Belastungen**, denen wir ausgesetzt sind, geschwächt wird.

Zu den **Risikofaktoren**, die Allergien auslösen können, weil sie das Immunsystem negativ beeinflussen, zählen:

- chronischer körperlicher oder seelischer **Stress** (der wichtigste Faktor)
- Umweltgifte (Schwermetallbelastung, Pestizide, Lösungsmittel, Luftverschmutzung, etc.)
- ungünstige Ernährungsweise
- Bewegungsmangel
- Chronische Infektionen (z. B. Herpes, Chlamydien, Pfeiffersches Drüsenfieber, Cytomegalie)
- Oxidativer Stress (vermehrte Freie Radikale)
- Impfungen
- Verschiedene Medikamente
- Tabak, Alkohol
- UV-Strahlung
- Elektrosmog
- Parasiten
- Mikronährstoffmängel



## Wie werden Allergien und ihre Ursachen diagnostiziert?

Folgende Untersuchungen können im Einzelfall relevant sein

- Die wichtigste Untersuchung zur Ursachenklärung der **Allergie** ist zunächst die Stuhluntersuchung, um zu sehen, ob die **Darmflora** gestört ist (= Dysbiose), die Immunabwehr des Darms geschwächt ist oder, ob eine Mikroentzündung des Darm vorliegt. *Der Darm ist der "Kindergarten" des Immunsystems*, das heißt, am Darm reifen die Immunzellen für das Abwehrsystem unseres Körpers. Fehlfunktionen des Immunsystems wie Allergien, aber auch eine schwache Infektabwehr haben häufig hier ihren eigentlichen Ursprung.
- Blutuntersuchungen, die eine Fehlfunktion des Immunsystems nachweisen, die eine Allergie begünstigt. Hierdurch kann eine gezielte Therapie zur Regulation des Immunsystems eingeleitet werden.
- **Nahrungsmittelunverträglichkeitstest**: durch eine Blutentnahme aus einer Armvene gewonnenes Blut wird auf verschiedene Antikörper (IgE oder IgG) gegen Nahrungsmittel, aber auch Pollen untersucht. Nahrungsmittelunverträglichkeitstest auf IgG haben häufig eine hohe Relevanz, da hier häufig die eigentliche Ursache für Heuschupfen und Asthma gefunden werden kann: Die Überlastung des Darms und damit des Immunsystems durch unverträgliche Nahrungsmittel. Die Reaktion auf Pollen ist häufig nur die Immunreaktion, die hierauf aufsetzt.
- evt. ein Prick-Test: die möglicherweise allergieauslösende Substanz (Pollen, Nahrungsmittel) wird auf die Haut aufgetragen und dann mit einer kleinen Nadel in die Haut eingebracht.
- **Speicheltest** zur Bestimmung der **Hormone**: Nachweis erhöhter oder zu niedriger Stresshormone (Erschöpfung der Nebenniere), da Stresshormone wie zum Beispiel Cortisol zu einer Fehlregulation der Immunabwehr führen können.
- Kinesiologische Testung (isometrischer Muskeltest) bei dem Stoffe aus der Umgebung des Patienten getestet werden können, die im Verdacht stehen, bei dem Patienten eine Allergie auszulösen, für die es aber keine geeigneten Labortests gibt

## Therapie der Allergien

Ziel ist es, das Immunsystem zu normalisieren. Eine reine Symptomunterdrückung der allergischen Reaktion führt letztendlich nicht weiter.



Leiden Sie unter Allergien, so ist Ihre Immunbalance gestört, das heißt, ein Teil Ihres Immunsystems reagiert über. Das ist der Allergie auslösende Anteil. Ein anderer Teil Ihres Immunsystems ist dann geschwächt, so dass die Abwehr von Krebszellen und chronischen Virusinfektionen (wie zum Beispiel bei Herpes simplex, Epstein-Barr-Virus, Cytomegalie, Borreliose) einschränkt ist.

*Die Regulation der Dysbalance Ihres Immunsystems ist also ganz entscheidend bei der Therapie Ihrer Allergien!* Diese orientiert sich an den Ursachen der immunologischen Störung:

- Regulation des Darmimmunsystems (wichtigste Maßnahme!) durch **Darmsanierung**
- Eventuell bestehende Defizite an immunologisch wichtigen Mikronährstoffen ausgleichen (**Mikronährstofftherapie**)
- Analyse der Entgiftungskapazität des Körpers durch gezielte Laboruntersuchung. Ggf. Erhöhung der Entgiftungskapazität durch verschiedene Maßnahmen.
- Falls der Nahrungsmittelunverträglichkeitstest positiv ist, Verzicht auf entsprechende Nahrungsmittel (**Auslassdiät**), die das Immunsystem belasten
- Chinesische Diätetik
- **Akupunktur** (insbesondere bei Heuschnupfen und geschwächtem Darm) zur Regulation des Immunsystems und Stärkung des immunologisch wichtigen Verdauungssystems
- Reduktion von Stress. Durch Messung der Herzratenvariabilität (HRV) können Sie für sich analysieren, welche Aktivitäten Ihren inneren Stress reduzieren
- Substitution fehlender Hormone, die das Immunsystem stützen (**Bioidentische Hormontherapie**)

Bitte beachten Sie:

Die hier aufgeführten Informationen dienen dazu, Ihnen diagnostische oder therapeutische Möglichkeiten aufzuzeigen. Die genannten Effekte hängen von vielen Faktoren ab und können von Patient zu Patient variieren. Ein Erfolg der Behandlung kann nicht garantiert werden. Dies ist bei allen medizinischen Behandlungen so, unabhängig davon, ob diese eine klassisch-schulmedizinische oder eine naturheilkundliche Behandlung ist.

Gerne informieren wir Sie persönlich genauer über unser Angebot. Bitte sprechen Sie uns an!

**Privatpraxis für Individualmedizin**  
**Dr. med. Stefanie Mund**



**Dr. med. Stefanie Mund**  
Praxis für Individualmedizin

Bohnenkamp 21  
38108 Braunschweig

	+49(531)61843677
	+49(531)61843678
	kontakt@individualmedizin-mund.de