



Merkblatt Allergien vorbeugen mit BoE

Der Begriff Allergie beschreibt die Überempfindlichkeitsreaktionen, die durch eine Immunantwort gegen ansonsten harmlose Antigene ausgelöst werden, also eine Art Entgleisung des Immunsystems. Es gibt Symptome, die in ihrem klinischen Bild einer Typ-I-Allergie gleichen, jedoch nicht immunologisch bedingt sind. Diese werden als Pseudoallergien oder Überempfindlichkeitsreaktion bezeichnet. Die Unterscheidung ist für den Laien ohne Labor nicht einfach und für die Ernährung nicht unbedingt nötig. **Mit der BoE** können wir das Risiko für allergische Reaktionen senken und vermeiden, dass bei einer Disposition weitere Überempfindlichkeiten entstehen, auch wenn die Ursachen nicht oder nicht alleine ernährungsbedingt sind.

Vorbeugen mit BoE

Als Grundlagen gelten in der BoE ein Ernährungsrhythmus, welcher der inneren Organuhr angepasst ist, sowie verdauungsfreundliche Zubereitungsarten. Diese einfachen Grundlagen im Alltag einzurichten hilft meist schon sehr viel. Mit dem BoE-Tagesrhythmus werden das Hormonsystem und die Leber entlastet und gestärkt.

Wenn nötig können ausserdem therapeutisch wirksame Lebensmittel mit entsprechender Kenntnis auch gezielt nach Bedarf, z.B. als Gegenspieler, eingesetzt werden.

Verschiedene **Symptome und Zeichen** weisen darauf hin, wenn ein Ungleichgewicht entstanden ist. Wie technische Geräte mit einem Warnsignal ausgestattet werden, welche eine Störung anzeigen, bevor es zum Defekt kommt, können wir uns die Symptome und Zeichen als Warnsignale vorstellen, welche eine Störung anzeigen, bevor es zur Krankheit kommt. Es ist wichtig, die ersten Symptome und Zeichen als Hinweis wahrzunehmen, wenn möglich die Ursachen herauszufinden und Gewohnheiten anzupassen.

Überempfindlichkeitsreaktionen (nennen wir es auch Abneigungen) äussern sich als **Schwellung, Rötung, Juckreiz**

- an den Schleimhäuten (Mundschleimhautschwellungen, Heuschnupfen)
- an den Augen (Bindehautentzündung)
- an den Atemwegen (Asthma bronchiale)
- an der Haut (Neurodermitis, Kontaktekzem, Urtikaria)
- im Magen-Darm-Trakt (Erbrechen, Durchfall, Entzündung)

Abneigungen, welche den Verdauungstrakt betreffen, laufen in der Regel unbewusst ab, weil der Verdauungstrakt vegetativ gesteuert wird und das Bewusstsein fehlt.

Mit naturheilkundlichen Tests können auch feinere Abneigungen sichtbar gemacht werden, die man nicht als Allergien bezeichnen sollte. Einerseits ist es sinnvoll, diese



Symptome ernst zu nehmen, auch wenn klinische Tests (noch) negativ ausfallen. Andererseits ist es im Sinne der BoE nicht förderlich, überängstlich zu reagieren und voreilig zu viele Grundlebensmittel wegzulassen. Daraus können andere Probleme entstehen. Der Organismus reagiert mit einer feineren oder stärkeren Abwehr auch auf ein einseitiges Angebot an Wirkstoffen, wenn die **Gegenspieler** dazu fehlen, d.h. wenn durch einseitige (auch einseitig gesunde) Kost die Balance gestört ist. Dann hilft es häufig, die Gegenspieler wieder vermehrt zu berücksichtigen, z.B. Getreide mit Gemüse und Fett zu kombinieren, Gemüse oder Salat mit Getreide zu ergänzen oder nach Quark, Käse, Eiern auch wieder einmal etwas Fisch oder Fleisch zu essen und umgekehrt.

Oft sind ungünstige **Zubereitungsarten** die Ursache für Überempfindlichkeitsreaktionen. Wenn z.B. die Milch von enthornten, gestressten Kühen danach auch noch homogenisiert wird, sollte man sich nicht wundern, wenn der Magen mit diesem Industrieprodukt nichts anfangen kann. Wenn Bio-Vollkornmehl mit viel Hefe innert kürzester Zeit zu Brot verarbeitet wird, ist nicht immer der Weizen oder das Gluten die Ursache für die Verdauungsbeschwerden, sondern oft auch die **Phytinsäure**, siehe weiter unten. **Transfettsäuren** entstehen durch industrielle Fetthärtung, durch Erhitzen, beim Homogenisieren, z.T. auch durch Behandlung der Lebensmittel mit Bakterienkulturen und leider auch durch ungünstige Zubereitungsarten in der Küche, z.B. beim Erhitzen von Öl für die Zubereitung von Gemüse, Getreide und Fleisch.

Bei jeder Entgleisung der Abwehrreaktion liegt eine **Übersäuerung des Stoffwechsels** vor. Wenn z.B. ein Mückenstich anschwillt, ist die Mücke zwar die Ursache vom Stich, aber an der übermässigen Schwellung ist nicht die Mücke schuld, sondern die Übersäuerung des Gewebes, welche auf das Mückengift reagiert. Nicht jeder Mückenstich führt zu Schwellung, Juckreiz und Rötung. Ursachen für Übersäuerung gibt es viele, zum Teil auch gegenteilige. Meistens ist der Konsum von Süßigkeiten zu hoch. Übersäuerung heisst, die **Zellen** können stoffwechsel-bedingte Säuren und das eingewanderte Natrium nicht mehr ausscheiden und daher nicht genügend Kalium und neue Energie (Glucose, Fettsäuren, Aminosäuren) aufnehmen. **Übersäuerung der Zellen** und des Gewebes ist nicht gleichzusetzen mit sauren Lebensmitteln oder saurem Urin. Nur noch basische Lebensmittel zu essen, die Magensäure mit Basenmittel zu vermindern und damit eine Eiweissfäulnis zu provozieren, ist meistens kontraproduktiv. In der Regel ist ein Mittelweg mit gemischter Kost und mehr Ruhe hilfreicher.

Eine mögliche Ursache für allergische Reaktionen ist eine akute oder chronische **Nebennierenschwäche**. Eine Disposition dazu ist bei vielen Allergikern zu finden. Die Nebennieren haben die (hormonelle) Aufgabe, jederzeit für eine angepasste Reaktion zu sorgen. Sie regulieren u.A. den Blutdruck, den Wärmehaushalt, den Kalium-Natrium-Haushalt und den Blutzuckerspiegel. Auch Ursachen für eine eingeschränkte Funktion der Nebennieren gibt es verschiedene. Beispielsweise erholen sich die Nebennieren nach einem überstandenen Schock oder nach einer länger andauernden Stressphase, indem sie sich „ausruhen“. Allergische Reaktionen, welche in Ruhephasen öfter auftreten, deuten auf eine solche Nebennierenschwäche hin.

Wenn das Hormonsystem durch eine tägliche **Blutzuckerachterbahn** oder durch zu viel Wasser und Fruchtsäfte (Kalium-Natrium-Disbalance) regelmässig überlastet wird, wirken zusätzliche Reize oft „allergen“. Wenn das Nebennierenrindenhormon **Cortisol** mehrmals täglich für die Regulation des Zuckerspiegels benötigt wird, nachdem mit Zucker oder natürlichen Süssigkeiten ein Hyperinsulismus, damit eine **Hypoglykämie** provoziert wurde, fehlt Cortisol für die zweite wichtige Aufgabe, nämlich für die Regulation von entzündlichen Reaktionen.

Ernährungsbedingte Ursachen können wir durch eine Änderung der Gewohnheiten beeinflussen und relativ einfach vermeiden: Mit einem salzigen **Frühstück**, etwas Fett (möglichst unpasteurisierte Butter) und tierischem Eiweiss (z.B. Ei, Käse, Rindfleisch) und wenig Kohlenhydrate (wenig Brot oder Linsen), steigt der Zuckerspiegel im Blut langsam an.



Bauchspeicheldrüse wird nach einem solchen Frühstück in ihrer aktiven Zeit (9-11 Uhr) mehr zur Bereitstellung von Enzymen angeregt und weniger zur Ausschüttung von Insulin. Der Blutzuckerspiegel bleibt konstanter.

Wenn wir abends in der Regel auf tierisches Eiweiss verzichten und im Winter auch die Rohkost einschränken, wenn dadurch die Leber nachts mehr Energie speichern kann und weniger entgiften muss, besteht morgens auch Appetit auf ein solches Frühstück.

Wenn wir beim **Abendessen** Gemüse und Getreide in einem der Jahreszeit entsprechenden Verhältnis essen, regeneriert sich das Gewebe nachts besser.



Damit die tagsüber eingeschleusten Säuren in der Ruhepause wieder aus den Zellen herausbefördert werden, braucht es Magnesium (aus dem Gemüse) und Vit.B1 (aus dem Getreide). Die Leber benötigt ausser Ruhe und einem Rest Energie für diesen energieaufwendigen Vorgang auch genügend Kohlenhydrate (=Pflanzennahrung). Gemüse und Getreide (nicht süsse Polysaccharide) wirken auf den Zuckerstoffwechsel günstiger als süsse Kohlenhydrate, wobei es im Sommer mehr kühlendes Gemüse und im Winter mehr wärmendes Getreide sein darf.

Auch Zwischenmahlzeiten wirken günstiger, wenn sie etwas Fett oder tierisches Eiweiss enthalten, z.B. nicht nur Früchte und/oder Brot (Getreide), auch Nüsse oder Butter dazu. Sobald der Blutzucker stabiler bleibt, kann man erfahrungsgemäss leichter auf Süssigkeiten verzichten und begehrt auch keine „Ersatz-Süssigkeiten“.

Wenn bei Nebennierenschwäche durch Aldosteronmangel das Natrium von den Nieren nicht genügend zurückresorbiert wird, schwellen die Schleimhäute an. Das Problem der wässrigen Reaktionen (Schnupfen, Durchfall) kann vermindert werden, wenn Lebensmittel mit viel Kalium (Früchte, Fruchtsäfte, Gemüse, Frischmilchprodukte) immer mit Salz kombiniert werden und umgekehrt. Wenn wir im Norden im Winter die chromreichen Südfrüchte reduzieren, kommen wir erstaunlicherweise ohne Schnupfen durch den Winter. Mandarinen, Orangen, Kiwi, Ananas, Mango etc. verbessern nur bei genügend Vit.D die Wirkung von Vit.A. Was bei viel Sonne, Wärme und Meerwind hilfreich ist, kann im Winter bei uns zu Erkältung führen.

Vit.A und Vit.D sind Gegenspieler. Vit.D macht die Zellmembran stabiler, weniger angreifbar für Reize. Vit.A und Niacin sind als Ausgleich dazu wichtig für die Regeneration der Schleimhäute. Bei Vit.D-Mangel im Winter reduziert der Organismus die Aufnahme der regenerierenden Wirkstoffe aus der Nahrung. Wer möglichst frühzeitig ein kurzes Sonnenbad nimmt, z.B. an einer warmen Mauer und dann den Bedarf mit genügend Gemüse ausgleicht, kann Sonne im Frühling, besser ausgleichen. Genügend Sonne ist wichtig, zu lange und intensive Sonnenbäder im Sommer mit Sonnenschutzmitteln sind zu vermeiden. Herbstferien am Meer erleichtern den Winter. Durch die Lebensumstände wird der Vit.D3-Vorrat im Winter oft knapp. Für die Vit.D-Substitution könnten wir im Winter das Gemüse mit „Säulifett“ aus Freilandhaltung zubereiten. Die **Überempfindlichkeit** gegenüber Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen können wir vermindern, wenn wir vollwertige Samen einweichen, damit der natürliche Keimschutz (Schutz vor Tierfrass) abgebaut wird. Die **Phytinsäure**, wie diese Eiweissverbindung beim Getreide bezeichnet wird, blockiert im Dünndarm die Aufnahme diverser Mineralstoffe und Vitamine. Jeder Same hat aber auch ein entsprechendes Enzym, welches bei genügend Wasser und lebensfreundlichen Temperaturen zwischen 12 und 30°C aktiv wird und den Keimschutz innerhalb von 8-18 Std. vollständig abbaut. Wenn wir den Samen diese Zeit gönnen, sind sie für uns verträglicher. Das Problem der industriellen Lebensmittelverarbeitung ist auch in diesem Sinne ein Zeitproblem.



Die Aminosäure **Leucin**, vor allem in den Randschichten von Getreide und Hülsenfrüchten, ist ein Gegenspieler zu den Aminosäuren Tryptophan und Lysin. Einseitig zu viel Leucin führt zur Störung der Niacinverwertung, d.h. zu Reizung von Haut und Schleimhaut. Ausgewogen zubereitete Gerichte schmecken gut, z.B. Polenta zuerst eingeweicht und dann mit Bouillon und mit Rahm zubereitet, serviert mit einer Pilzsauce, mit Fenchel oder mit Kaninchenragout.

Nebennierenhormone sind Steroidhormone, es braucht **Fett** für ihre Bildung. Gemüse ist für den Dünndarm verträglicher, wenn es mit etwas Fett (Butter oder Olivenöl) und Salz schonend gegart wird. Ein Versuch lohnt sich, es dauert nicht länger und der Geschmack vom Gemüse ist intensiver. **Essenzielle Fettsäuren** verbessern die Sauerstoffversorgung der Zellen und sind daher wichtig für die Vorbeugung von allergischen Reaktionen. Zu viel davon kann allerdings den Stoffwechsel zu sehr dämpfen. Es ist wichtiger, darauf zu achten, dass die Nahrung nicht zu viele **Transfettsäuren** enthält, denn diese erhöhen den Bedarf an essenziellen Fettsäuren. Essenzielle Fettsäuren sind licht- luft- und hitzeempfindlich, sie werden daher oft in Kapseln verpackt. Wenn man ganze Leinsamen in kaltem Wasser eingeweicht, kommt keine Luft ans Leinöl und weniger als ein Teelöffel davon, nachmittags langsam gekaut, hat ausserdem den Vorteil gegenüber ausgepresstem Öl, dass die regenerierende Wirkung der essenziellen Fett-säuren durch das anregende Samenvitamin B1 etwas ausgeglichen wird, dass die entsprechen-den Kohlenhydrate die Aufnahme fördern und dass die Schleimstoffe den Darm massieren.

Weitere Tipps und Rezepte finden Sie im Kochbuch **Bedarfsorientierte Ernährung** im Tagesrhythmus nach der Organuhr, erhältlich im Selbstverlag www.boe-online.ch