

Dr. Andrea Flemmer

ALLERGIEN

verstehen und
natürlich behandeln

Beschwerden
selbst lindern –
Lebensqualität
verbessern

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Allergien natürlich behandeln

Allgemeine Maßnahmen der Selbsthilfe auf einen Blick

Ab Seite 43 → Allergene vermeiden

Antibiotika • „Bauernhof-Effekt“

Ab Seite 47 → Entzündungshemmende Ernährung

Obst • Gemüse • Fisch • Fette • Kräuter • Tee • Saft • Kaffee • Antioxidantien
• Ballaststoffe • darmstärkende Ernährung • vegetarische Ernährung • Öle

Ab Seite 63 → Bewegung

Trigger im Blick behalten • gehen • Reizklima

Ab Seite 72 → Entspannungsverfahren

Achtsamkeit im Alltag • Gehmeditation • Atemübungen

Ab Seite 79 → Allergene in Haus und Garten reduzieren

lüften • putzen • Luftreinigungsgeräte • Kompost nicht im Garten lagern
• Schutzkleidung • Garten sprengeln

Ab Seite 84 → Naturheilkunde

Homöopathie • TCM • Akupunktur • Heilpflanzen

Ab Seite 95 → natürliche Symptomlinderung

Dampfbänder • Ätherische Öle • Augentrost • Tees • Nasendusche
• Lebensmittel als natürliche Antihistaminika • Allergie-Tagebuch

Dr. Andrea Flemmer

ALLERGIEN

verstehen und
natürlich behandeln

Beschwerden
selbst lindern –
Lebensqualität
verbessern



INHALT

Vorwort 6

WAS SIE ÜBER ALLERGIEN WISSEN SOLLTEN 9

Ursachen und Allergieauslöser 10

Atopie oder Allergie? 10

Was ist eine Allergie? 11

Allergietypen 12

Ursachen für Allergien 14

Das geschieht bei einer Allergie 17

Allergie-Epidemie Nr. 1: Pflanzenpollen 19

Allergie-Epidemie Nr. 2: Reinigungsmittel und Kosmetika 21

Allergien und Autoimmunerkrankungen 23

Doppelbelastung Kreuzallergien 24

So hilft der Arzt 26

Der Pricktest 26

Das Notfallset 28

Medikamente 29

Weitere Wirkstoffe 35

Hyposensibilisierung 38

Allergien bei Kindern 40

Das Entstehen von Allergien vermeiden 40

Allergene vermeiden 42

ALLERGIEN NATÜRLICH BEHANDELN 45

Die entzündungshemmende Ernährung 46

Entzündungshemmende Lebensmittel 47

Entzündungsfördernde Lebensmittel 53

Nahrungsmittelunverträglichkeiten 54

Histaminintoleranz 58

Pseudoallergien 60

Eine den Darm stärkende Ernährung 61

In Bewegung kommen 63

Trigger im Blick haben 64

Gehen hilft 65

Reizklima und Berge 67

Zur Ruhe kommen 69

Warum Stressentschärfung so wichtig ist 70

Anti-Stress-Training 72

Allergene in Haus und Garten reduzieren 76

Im Haus 76

Im Garten 79

Naturheilkundliche Anwendungsmöglichkeiten 84

Homöopathie 84

Traditionelle chinesische Medizin 85

Akupunktur 86

Die Kraft der Heilpflanzen 88

Natürlich gegen die häufigsten Beschwerden 95

Vorsicht vor ungeprüften Therapien 100

DIE HÄUFIGSTEN ALLERGIEN UND WAS SIE DAGEGEN TUN KÖNNEN 107

- Heuschnupfen 108
- Asthma 111
- Hausstaubmilbenallergie 114
- Tierhaarallergie 118
- Nahrungsmittelallergie 121
- Neurodermitis 126
- Insektengiftallergie 130
- Berufsbedingte Allergien 133
- Medikamentenallergie 136
- Latexallergie 138
- Schimmelpilzallergie 141
- Nesselsucht 143

Hilfreiche Adressen und Informationen 144

Quellen 148

Stichwortverzeichnis 154

Vorwort

Liebe Leserin,
lieber Leser,

es juckt, die Nase läuft, man muss ständig niesen, die Augen brennen, man ist erschöpft ... Allergien gehören zu den häufigsten chronischen Erkrankungen auf unserem Planeten. Jeder Dritte hat eine Allergie gegen so unterschiedliche Dinge wie Pollen, Chemikalien, Hausstaub, Tiere oder ganz normale Nahrungsmittel – mit steigender Tendenz. Das betrifft etwa 20 Millionen Menschen allein in Deutschland! Nicht nur, dass Betroffene sehr leiden – Allergien und ihre Folgeerkrankungen kosten unseren Staat und die Krankenkassen Milliarden. Hilfe tut also Not.

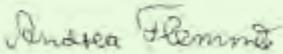
In diesem Buch erläutere ich Ihnen zunächst, was man unter einer Allergie überhaupt versteht. Sie lernen die Ursachen und Auslöser kennen, wie Ihr Arzt oder Ihre Ärztin eine Allergie nachweist, welche Therapien der Schulmedizin zur Verfügung stehen und woran derzeit geforscht wird.

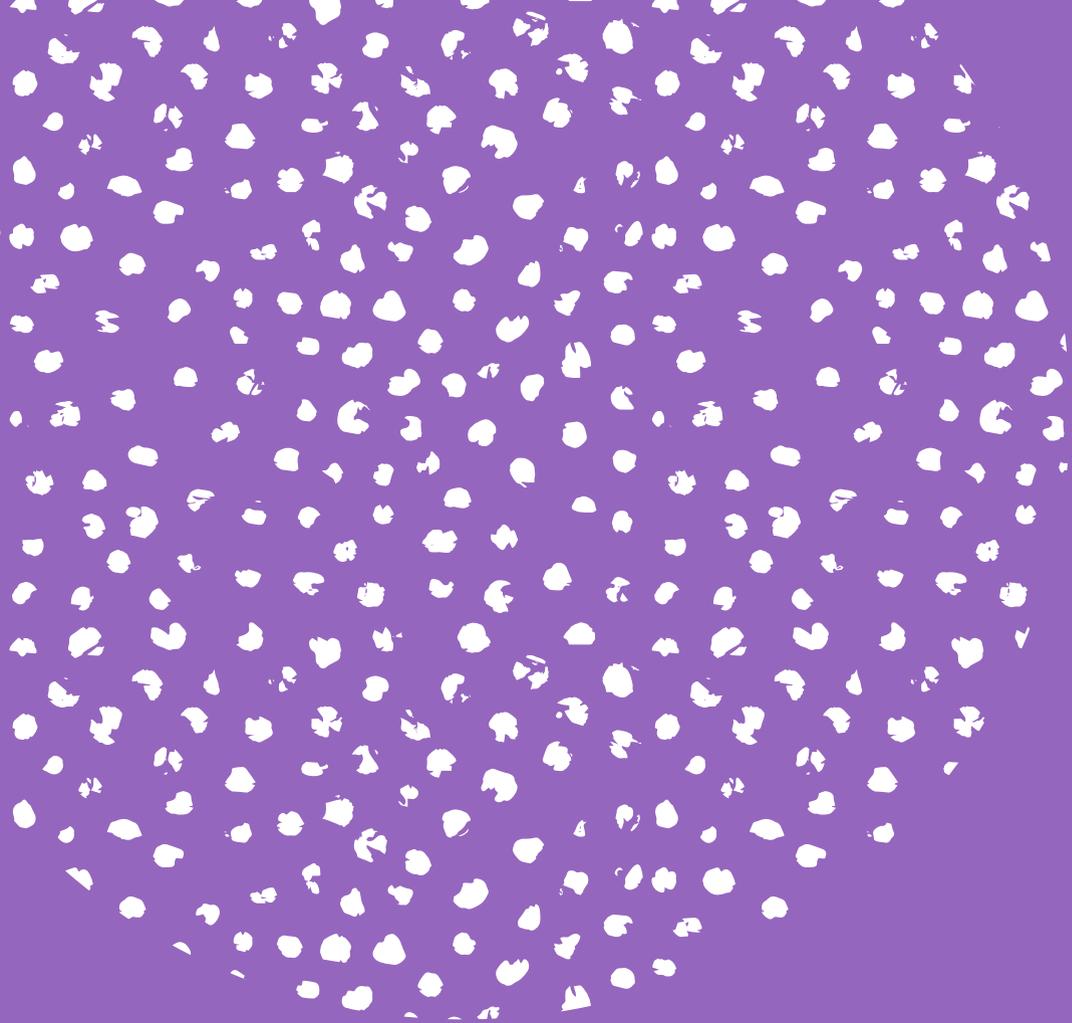
Doch was können Sie selbst darüber hinaus dazu beitragen, um Ihre Allergie in den Griff zu bekommen? Es gibt unzählige Selbsthilfemaßnahmen, die Ihnen bei einer Allergie helfen. Eine Ernährungsumstellung, ein veränderter Lebensstil, Heilkräuter und weitere Maßnahmen können Ihnen das Leben mit Allergie bedeutend erleichtern. Am besten verknüpfen Sie hierzu die Möglichkeiten der konventionellen Medizin mit alternativen Maßnahmen. Hierzu habe ich

die besten Methoden aus beiden Welten für Sie zusammengestellt, damit Sie die bestmögliche Wirkung erzielen können. So gelangen Sie Punkt für Punkt zu mehr Lebensqualität.

Mit diesem Buch helfe ich Ihnen als Allergiker, Asthmatikerin oder Neurodermitiker, mehr über Ihre Erkrankung zu erfahren, und zeige Ihnen Wege auf, wie Sie sich selbst auf natürliche Weise wirkungsvoll helfen können.

Ihre

A handwritten signature in cursive script, reading "Andrea Flemmer". The signature is written in dark ink on a light background.



Was Sie über Allergien wissen sollten

Eine Allergie ist eine überempfindliche Reaktion des Körpers auf eigentlich ganz harmlose Stoffe. Unser Immunsystem bekämpft dann nicht, wie es sollte, Viren und Bakterien, sondern auch Pollen, ganz normale Lebensmittel oder Tierhaare. In diesem Kapitel erfahren Sie Grundlegendes über diese Volkskrankheit: Wie kommt es zu einer Allergie? Welche Auslöser gibt es? Und was sind erste Schritte, um sie zu lindern?

Ursachen und Allergieauslöser

Kurz auf den Punkt gebracht, ist eine Allergie eine durch das Immunsystem bedingte, nicht angeborene spezifische Überempfindlichkeit gegenüber körperfremden Stoffen. Diese allergieauslösenden Stoffe werden Allergene genannt. Allergene werden entweder eingeatmet, gegessen oder direkt über die Haut aufgenommen.

Atopie oder Allergie?

Der Begriff „Allergie“ kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie „Fremdreaktion“.

Jetzt wird es gleich ein bisschen komplizierter: Wenn wir Allergien verstehen wollen, müssen wir zwischen Atopie und Allergie unterscheiden. Beide Begriffe werden zwar häufig synonym verwendet, haben aber unterschiedliche Bedeutungen: Wird bei Ihnen eine Atopie diagnostiziert, bedeutet dies, dass Sie eine erblich bedingte Anfälligkeit für Allergien, bestimmte Hauterkrankungen, Lebensmittel oder Medikamentenunverträglichkeiten haben. Als Folge davon kommt es dann zu einer Überempfindlichkeit auf ansonsten harmlose Umweltstoffe.

Eine Atopie ist eine übertriebene, IgE-vermittelte Immunreaktion (mehr dazu lesen Sie ab Seite 12). Sie betrifft am häufigsten Nase, Augen, Haut und Lunge. Komplexe genetische, aber auch umweltbedingte Faktoren tragen zur Entwicklung dieser IgE-vermittelten Allergien bei. Atopische Auslöser können von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein. Häufige Auslöser sind Krankheitserreger, Giftstoffe,

Umweltpartikel wie Pollen oder Tierhaare, Lebensmittel oder Schadstoffe wie die in Zigaretten (siehe auch Seite 14). Einer der wichtigsten Aspekte bei der Behandlung einer Atopie besteht folglich darin, die Auslöser, auch Trigger genannt, zu kennen und so weit wie möglich zu vermeiden.

Was ist eine Allergie?

Eine Allergie ist jede übertriebene Immunreaktion auf ein fremdes Antigen – unabhängig vom Mechanismus. Man kann also sagen: Alle atopischen Erkrankungen sind allergische Erkrankungen, aber nicht alle allergischen Erkrankungen sind atopisch.

Allergene nennt man die Stoffe, die eine Allergie auslösen können. Es handelt sich um Substanzen, die das Abwehrsystem des Körpers überempfindlich reagieren lassen und damit eine allergische Reaktion hervorrufen. In der Regel sind das Eiweiße, deren Form und Struktur es ermöglichen, dass das Immunsystem mit ihnen reagiert: Das körpereigene Immunsystem eines Allergikers schätzt die Allergene als gefährliche Stoffe ein und setzt eine zu starke Abwehrreaktion in Gang.

Zu den Allergenquellen, die am häufigsten akute und chronische allergische Reaktionen auslösen, gehören Hausstaubmilben, Tierhaare oder Pollen. Wir kennen heute aber über 20.000 verschiedene Allergene. Dazu gehören auch Federn, Erdnüsse, Nüsse, Insektengifte, Metalle, Parfüm oder Schimmelpilzsporen. Auch Umweltschadstoffe wie Stickoxid, Kohlendioxid oder Ozon sowie hohe Schadstoffkonzentrationen in Innenräumen macht man für das Entstehen von Allergien verantwortlich. Außerdem kommen Schadstoffe wie Chemikalien, Gase, Metalle und Staub, der bei der Verarbeitung von Wolle oder Holz entsteht, infrage.

Im Laufe ihres Lebens erkranken gut 30 Prozent aller Deutschen an mindestens einer Allergie. Allergien, die langfristig bestehen und Auswirkungen auf die Atemwege haben, können sich dabei sogar zum Asthma entwickeln. Davon sind mehr als acht Prozent der Bevölkerung betroffen. Die Zahl der Menschen, die von Allergien betroffen sind, nimmt generell zu.

Allergietypen

Je nach Allergietyp sind an allergischen Reaktionen unterschiedliche Zellen des Immunsystems beteiligt:

Alle atopischen Erkrankungen sind Überempfindlichkeitserkrankungen vom Typ I.

Typ-I-Allergien sind Soforttyp-Allergien: Hier reagiert man sofort mit den entsprechenden Symptomen auf das Allergen. Bei Kontakt mit einem Allergen wird zunächst die Bildung von Antikörpern gegen diesen Stoff angeregt. In dieser Phase hat man noch keine Beschwerden. Ist man jedoch zu einem späteren Zeitpunkt wieder dem Allergen ausgesetzt, erkennen die Antikörper das Allergen wieder und bekämpfen den vermeintlich gefährlichen Stoff. Sie starten innerhalb von Sekunden bis Minuten eine Immunreaktion, in deren Verlauf es zu einer überschießenden Ausschüttung von bestimmten Botenstoffen, insbesondere Histamin, kommt. Histamin löst typische allergische Beschwerden aus:

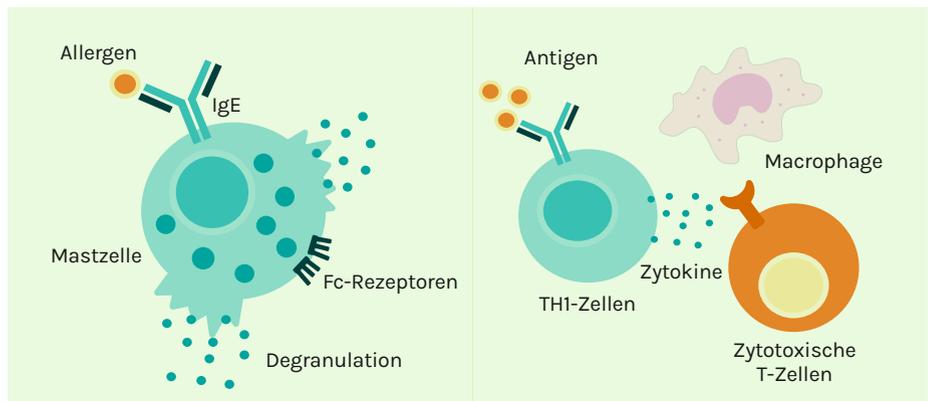
- tränende, juckende, brennende oder geschwollene Augen
- eine laufende oder verstopfte Nase und häufiges Niesen
- Husten und Atemprobleme
- Hautreaktionen wie Ausschläge oder Juckreiz
- Magen-Darm-Probleme wie Blähungen, Durchfall oder Verstopfung
- Schwellungen, z. B. der Augenlider oder der Beine

Typ IV sind Spättyp-Allergien. Hier tritt die Überempfindlichkeitsreaktion des Körpers zeitverzögert nach ein bis drei Tagen ein. Bei Typ-IV-Allergien kommt es nicht zur Bildung von Antikörpern. Hier sind es die T-Lymphozyten, die direkt gegen das Allergen ankämpfen. Dieser Typ umfasst Kontaktallergien, meist ist die Haut betroffen. Häufige Allergene sind Metalle wie Nickel, Kosmetika, Tierhaare, bestimmte Berufsstoffe oder Medikamente. Typische Symptome sind:

- Hautrötungen
- Schwellungen
- Nässende Bläschen
- Krusten auf der Haut

Im Unterschied zur Abwehr von echten Krankheitserregern werden bei einer allergischen Immunreaktion die auslösenden Stoffe nicht vernichtet. Es wird leider auch kein Schutz gegen weitere Attacken aufgebaut. Normalerweise dauert die allergische Reaktion so lange an, wie der Organismus des Allergikers dem Allergen ausgesetzt ist. Zum Glück gibt es aber Medikamente, die die allergischen Symptome abschwächen.

Links die Entstehung einer Allergie Typ I mit Soforttyp-Reaktion, rechts einer Allergie Typ IV mit Spättyp-Reaktion



Die Allergietypen im Überblick

BEZEICHNUNG	BESONDERHEIT
Typ I - Soforttyp	<ul style="list-style-type: none"> • Beispiel: Heuschnupfen • Häufigster Allergietyp • Auslösung durch IgE-Antikörper • Beschwerden direkt nach Kontakt mit dem Allergen • Allergie vom Soforttyp
Typ II - Zytotoxischer Typ	<ul style="list-style-type: none"> • Beispiel: Allergie gegen Antibiotika • Beschwerden Minuten bis Stunden nach Kontakt mit dem Allergen • Allergie vom Soforttyp
Typ III - Immunkomplextyp	<ul style="list-style-type: none"> • Beispiel: Allergie gegen Insektengift • Seltener Allergietyp • Beschwerden meist erst viele Stunden nach Kontakt mit dem Allergen • Besonderheit: Allergene und Antikörper verbinden sich • Allergie vom Soforttyp
Typ IV - Spättyp	<ul style="list-style-type: none"> • Beispiel: Tierhaarallergie • Auslösung durch Immunzellen (T-Zellen) • Beschwerden erst Stunden bis Tage nach Kontakt mit dem Allergen • Allergie vom Spättyp

Ursachen für Allergien

Bei einer Allergie kommen im Grunde zwei Probleme zusammen:

- Eine erbliche Veranlagung, deren Folge es ist, dass man besonders empfindlich auf bestimmte Reize reagiert
- Äußere Auslöser, sogenannte Trigger

Allergische Symptome können plötzlich und ohne Vorankündigung auftreten.

Allergische Erkrankungen, vor allem Typ-I-Allergien, haben ein epidemisches Ausmaß erreicht, und Umweltfaktoren spielen eine wichtige Rolle bei ihrer Entstehung. Dafür gibt es verschiedene Ursachen, die miteinander in Wechselwirkung stehen. Unter anderem gehören dazu:

Klimawandel: Die ersten Haselpollen fliegen bereits im Dezember und die Pollensaison wird länger. Wer an einer Allergie leidet, hat kaum mehr eine Verschnaufpause.

Umweltverschmutzung: Sie macht die Pollen gefährlicher. So fand man auf den Birkenpollen von Bäumen, die an stark befahrenen Straßen wuchsen, mehr Allergene als auf den Pollen ländlicher Bäume.

Die Kombination aus verschiedenen Schadstoffen: Wenn sich z. B. die Pollen mit Ruß oder Feinstaubpartikeln beladen, reizen sie das Immunsystem umso stärker und eine vorgeschädigte Lunge entwickelt schneller eine Allergie.

Ungesunde Ernährung: Ein zu hohes Gewicht bei der Geburt ist nicht gut, aber auch ein geringes Geburtsgewicht kann die Häufigkeit für Allergien erhöhen. Wer übergewichtig ist, leidet besonders häufig an Nahrungsmittelallergien. Bestimmte Botenstoffe des Fettgewebes tragen zur Entwicklung von Übergewicht bei, sind aber auch an der Entstehung von allergischen Reaktionen beteiligt. Entzündungsprozesse stehen im Zusammenhang mit Übergewicht und Allergien und sind außerdem maßgebend für beide Krankheitsbilder.

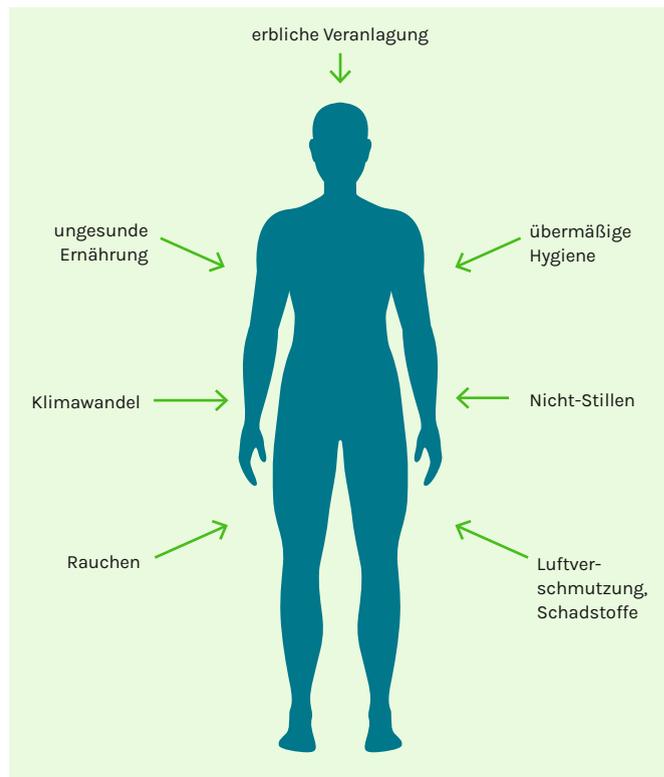
Übertriebene Hygiene: Eine Hypothese geht davon aus, dass wir mittlerweile in einer Umgebung leben, die Kontakt mit Schmutz vermeidet, wodurch unser Immunsystem unterbeschäftigt ist und eher Allergien entwickelt. Diese Annahme bestätigen Untersuchungen, die zeigen, dass das Aufwachsen mit vielen Geschwistern (viele Kinder bedeuten meist mehr Infektionen in der Familie) sowie das Leben auf einem Bauernhof vor Allergien zu schützen scheint.

Nicht stillen: Muttermilch überträgt Teile der mütterlichen Infektabwehr aufs Baby und liefert alle notwendigen Nährstoffe. Zudem schützt sie in gewissem Maße auch vor Allergien, Neurodermitis und Asthma.

Rauchen: Rauchen schadet den Atemwegen. Aber auch die Anfälligkeit für Asthma ist damit verbunden. Dies bezieht auch das Passivrauchen, Shisha und E-Zigaretten mit ein. Dazu kommt, dass das Nikotin auch die Wirkung der wichtigsten Asthmamedikamente reduziert.

Genetische Veranlagung: Neben den äußeren Faktoren spielt eine erbliche Veranlagung vor allem bei der Entstehung einer atopischen Allergie eine große Rolle. Ist ein Blutsverwandter an Asthma erkrankt oder hat Allergien, hat man als Verwandter ein höheres Risiko, Asthma zu bekommen.

Allergien nehmen in der westlichen Welt immer weiter zu. Dafür gibt es verschiedene Ursachen, die miteinander in Wechselwirkung stehen.



Allergien natürlich behandeln

Von alternativen Heilmethoden versprechen sich viele Betroffene eine Behandlung ohne Nebenwirkungen und mit weniger Chemie, aber helfen sie auch? In diesem Kapitel erfahren Sie, welche Therapieverfahren und Möglichkeiten der natürlichen Selbsthilfe sich zur allgemeinen Behandlung aller Allergien eignen – und wovon Sie besser die Finger lassen sollten.

Die entzündungshemmende Ernährung

Neigen Sie zu einer Allergie, kann eine veränderte Ernährung Ihnen helfen, die Symptome zu lindern. Mit einer darmgesunden, entzündungshemmenden Ernährung kann man viel für ein stabiles Immunsystem tun. Dafür sollte sie reich an entzündungshemmenden Lebensmitteln und möglichst vollwertig und ballaststoffreich sein, mit sehr viel verträglichem Gemüse. Und natürlich sollten Sie bekannte allergieauslösende Lebensmittel meiden.

Was genau versteht man unter einer Entzündung? Gibt es eine Stelle am Körper, die sich rötet, brennt und schließlich anschwillt, sind das Anzeichen einer Entzündung. Diese sind erst einmal eine normale Reaktion des Immunsystems. Es reagiert damit üblicherweise auf Krankheitserreger oder Schadstoffe, die es mithilfe der weißen Blutkörperchen abwehrt und damit den Heilungsprozess in Gang setzt.

Von einer Entzündung sprechen wir aber nicht nur, wenn sich zum Beispiel eine Schnittwunde mit Bakterien infiziert hat, sondern auch, wenn der Körper versucht, den schädlichen Reiz zu bekämpfen. Entzündungen können also ganz verschiedene Ursachen haben: äußere Verletzungen, aber auch die Einwirkung von Chemikalien oder Strahlung und Krankheitserregern wie Bakterien oder Viren.

Eine ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung, diverse Umweltfaktoren und chronischer Stress können diese Entzündungsprozesse in unserem Körper dann geradezu befeuern. Die Folge ist eine „silent inflammation“, auch „stille Entzündung“ genannt. Eine stille Entzündung kann im Gegensatz zur klassischen lange unbemerkt bleiben.

Wenn der Entzündungszustand zur Dauersituation wird, drohen ernsthafte Erkrankungen wie Diabetes, Rheuma oder sogar Krebs. Die gute Nachricht lautet aber: Auf den Verlauf einer Entzündung hat unsere Ernährung entscheidenden Einfluss.

Entzündungshemmende Lebensmittel

Oft kann eine Ernährung, die wenige entzündungsfördernde Stoffe enthält, beziehungsweise die reich an entzündungshemmenden Inhaltsstoffen ist, den Verlauf entzündlicher Erkrankungen positiv beeinflussen. Inhaltsstoffe, die Entzündungen vorbeugen, sind vorwiegend pflanzlich. Will man seinem Körper also etwas Gutes tun,

Auf den Verlauf einer Entzündung hat unsere Ernährung entscheidenden Einfluss.



Die entzündungshemmende Ernährung: Bunt und voller sekundärer Pflanzenstoffe

sollte man sich möglichst vegetarisch ernähren. Denn über die Pflanzenkost nimmt man zum Beispiel entzündungshemmende sekundäre Pflanzenstoffe auf. Dazu gehören die Flavonoide oder die Carotinoide, die für ihre entzündungshemmende und auch antioxidative Wirkung bekannt sind. Die besten entzündungshemmenden Lebensmittel sind:

- **Obst**, dabei vor allem Kirschen, Granatäpfel, Pflaumen, Heidel-, Sanddorn- und andere Beeren, Hagebutten, Zitrusfrüchte wie Orangen und Ananas.
- **Gemüse**, vor allem Brokkoli und andere Kohlsorten, Portulak, Möhren, rote Paprika, Rote Bete und Soja.
 - Zwiebeln und Knoblauch enthalten entzündungshemmende Schwefelverbindungen.
 - Weißkohl mildert Magenschleimhautentzündungen. Außerdem enthalten diverse Kohlarten mehr antientzündliches Vitamin C als Orangen.
 - Sehr viel Vitamin C enthalten rohe rote Paprika. Außerdem findet man in ihnen viele Antioxidantien.
 - Auch Sojabohnen sind reich an Antioxidantien, Zink und sekundären Pflanzenstoffen, die zusätzlich auch den Cholesterinspiegel senken. Wenn Sie nicht allergisch auf Soja reagieren, sollten Sie bei Sojasoße, Sprossen, Tofu, Tempeh und Co. nicht sparen.
- **Fisch**: In den fetten Kaltwasserfischen wie Hering, Makrele und Lachs stecken reichlich Omega-3-Fettsäuren. Deshalb werden sie ein- bis zweimal die Woche insbesondere bei rheumatischen Erkrankungen empfohlen.
- **Fette**: Natives – also nicht raffiniertes – Olivenöl ist gut fürs Herz und die Gefäße. Seine Vitamine und Polyphenole wirken antioxidativ und schützen vor Entzündungen des Körpers. Die meisten Omega-3-Fettsäuren hemmen Entzündungen. Sie sind enthalten in Pflanzenölen wie Lein-, Walnuss- und Rapsöl.

- **Kräuter** und **Gewürze**, allen voran Kurkuma (Gelbwurz), Kreuzkümmel (Cumin), Zimt, Ingwer, Chili, Knoblauch, Pfeffer, dann Kamille und Salbei. Kurkuma ist typischerweise in Currys zu finden. Das enthaltene Curcumin lindert Entzündungen. Ingwer setzt man sowohl in der traditionellen chinesischen als auch der ayurvedischen Medizin gegen Entzündungen ein, z. B. bei Rheuma. Er enthält schmerzlindernd wirkende ätherische Öle und Antioxidantien. Letztere entschärfen die Wirkung der freien Radikale im Körper, die die Alterung beschleunigen und Entzündungen fördern können. Kamille und Salbei eignen sich besonders als Tee. Nicht nur bei Halsschmerzen wirken sie entzündungs- und keimhemmend.
- Auch **Getränke** gehören zum Teil zu den Entzündungshemmern, z. B. Grüntee, Traubensaft und Kaffee. Kaffee, maßvoll und am besten mit etwas Milch genossen, wirkt durch die enthaltenen Polyphenole entzündungshemmend (nicht zu empfehlen ist er bei Reflux und Darmbeschwerden). Im grünen Tee sind Katechine enthalten. Sie zählen zu den stärksten Antioxidantien. Deshalb wirkt grüner Tee keimhemmend und immunstärkend.
- Die gesunden Antioxidantien von **Kakao** findet man viel in einem Stückchen hochprozentiger Zartbitterschokolade (70 Prozent und mehr). Sie gelten als entzündungshemmend.

Antioxidantien

Früchte, Gemüse und Ballaststoffe enthalten viele Antioxidantien. Das sind Stoffe, die aggressive Sauerstoffverbindungen im Körper, die sogenannten freien Radikale, abfangen und unschädlich machen. Sie entstehen bei Stoffwechselfvorgängen im Körper, aber auch durch den Einfluss von gesundheitsschädlichen Stoffen oder UV-Strahlen.

Zu den Antioxidantien gehören Vitamine, Mineralstoffe und die sekundären Pflanzenstoffe.

Freie Radikale verursachen im Körper oxidativen Stress, rufen also Entzündungsreaktionen hervor. Sie bieten die Grundlage für Asthma und andere Allergien.

Antioxidantienreiche Lebensmittel

Vitamin C	Orangen, Zitronen, Brokkoli, rote Paprika, Johannisbeeren, Sanddorn, Kiwi
Vitamin E	Weizenkeimöl, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Hasel- und Erdnüsse, Mandeln, Roggen
Vitamin B2	Bierhefe, Weizenkeimlinge, Parmesan, Leinsamen, Makrele, Hühnerei
Zink	Kürbiskerne, Leinsamen, Edamer- und Bergkäse, Weizenkleie und -keimlinge, Emmentaler
Selen	Kokosnüsse und Sesamsamen
Carotinoide	Möhren, Aprikosen, Melonen, Mangos, Grünkohl, Spinat, Süßkartoffeln, Tomaten, Erbsen, Brokkoli
Flavonoide	vor allem in den Randschichten von Obst und Gemüse, z. B. in Apfel- und Birnenschalen oder in der Haut von Tomaten und Beeren
Phenolsäuren	Grünkohl, Weizenvollkorn, Weißkohl und Radieschen
Sulfide	Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Schnittlauch, Kohlgewächse
Phytoöstrogene	Sojabohnen und andere Hülsenfrüchte, Kuhmilch, Vollkorngetreide

Ballaststoffe

Ballaststoffe in Obst, Gemüse und Getreideprodukten können uns vor krankhaften Entzündungsreaktionen im Körper schützen. Dagegen kann eine Ernährung ohne sie das Allergierisiko erhöhen. Dies scheint an den Darmbakterien zu liegen, die aus Ballaststoffen Buttersäure freisetzen. Diese Säure scheint eine entzündungshemmende Wirkung

zu haben. Im Unterschied dazu kann fettreiches Essen Entzündungsprozesse verstärken.

Nicht nur bei Allergien, auch um das Risiko für andere Krankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettleibigkeit zu verringern, empfehlen Experten für Erwachsene eine Zufuhr von mindestens 30 g Ballaststoffen pro Tag.

Um möglichst viele Ballaststoffe in die Nahrung zu bekommen, ist eine vielseitige, vorwiegend pflanzliche Ernährung mit viel Abwechslung gefragt, da die Ballaststoffe in den einzelnen Lebensmitteln unterschiedlich zusammengesetzt sind und die jeweiligen Wirkungen variieren. Stellen Sie sicher, dass Sie eine Mischung der unterschiedlichen Bestandteile und Wirkungen erreichen: ungefähr die Hälfte der Ballaststoffe aus Getreide und seinen Erzeugnissen, der Rest aus Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst.



Die Hälfte der Ballaststoffe sollte aus Getreide, der Rest aus Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst bestehen.

Besonders hoch ist der Ballaststoffanteil in den Randschichten von Getreidekörnern. Deshalb finden Sie reichlich Ballaststoffe in Getreideflocken, Vollkornnudeln und Naturreis. Bei Brot sollten Sie auf Mehl mit hohem Aus-

mahlungsgrad achten, Vollkornерzeugnisse oder Brot aus Schrot liefern die größten Mengen. Dagegen enthalten Zucker, Fett und Weißmehl so gut wie keine Ballaststoffe.

Weizen als ganzes Korn enthält 10,9 g Ballaststoffe, das daraus hergestellte Mehl (Type 405) nur noch 4,0 g. 100 g Weizenvollkornbrot enthalten 7,5–9 g Ballaststoffe, dieselbe Menge Weißbrot ca. ein Drittel (3,5 g) davon.

Dabei muss Vollkorn nicht zwangsweise dunkel und mit groben Körnern sein. Weizenvollkornbrot ist z. B. fein und recht hell. Wichtig ist, dass zum Mahlen das gesamte Korn verwendet wird und nicht auf den Keimling und ballaststoffreiche Randschichten verzichtet wird. Die Farbe spielt nur eine untergeordnete Rolle. Oft wird mithilfe von Zusätzen wie Zuckerrübensirup eine dunkle Farbe erzeugt, um den Eindruck von Vollwertigkeit zu erwecken.

Ballaststoffreiche Lebensmittel

Lebensmittel (100 g)	Ballaststoffe (g)
Trockenobst	5-13
Mehrkornbrot	5,5-9
Haferflocken	5,5-9,5
Austernpilze	5,8
Steinpilze	6
Roggenvollkornbrot	6,5-9
Weizenvollkornmehl (Type 1700)	12,9
Knäckebrot (kann angereichert sein)	13-24
Roggenvollkornmehl (Type 1800)	13,5
Kichererbsen (trocken)	15,5
Erbsen (trocken)	16,5
weiße Bohnen und Linsen (trocken)	17

Die häufigsten Allergien und was Sie dagegen tun können

In diesem Kapitel stelle ich Ihnen nun die häufigsten Allergien genauer vor und erkläre Ihnen, mit welchen Maßnahmen der natürlichen Selbsthilfe Sie ihnen jeweils am besten begegnen können.

Heuschnupfen

Pollen sind meist in den Monaten Februar bis Oktober zwischen Sonnenauf- und Sonnenuntergang unterwegs.

Pollenallergie, auch saisonale allergische Rhinitis oder umgangssprachlich Heuschnupfen genannt, ist eine Überempfindlichkeitsreaktion gegen Pollen, also Blütenstaubteilchen von Bäumen, Sträuchern, Gräsern und Getreide. Roggen zum Beispiel kann bis zu vier Millionen Pollen pro Ähre ausstreuen und eine Reichweite von mehreren hundert Kilometern haben.

Millionen von Menschen sind von dieser Allergieart betroffen, bei uns in Deutschland sind es etwa 15 Prozent der Bevölkerung. Sie haben es weiter vorne schon gelesen: Von Jahr zu Jahr fliegen Pollen früher, so wurden 2025 in Bayern bereits am 3. Januar Haselpollen gemessen. Das bedeutet, dass Allergiebetroffene länger leiden – und vor allem auch stärker, denn durch den Trockenstress, dem Pflanzen durch den Klimawandel zunehmend ausgesetzt sind, produzieren sie sozusagen als Überlebensreaktion mehr Pollen.

Darüber hinaus bewirkt die zunehmende Luftverschmutzung bzw. das Kohlendioxid in der Luft, dass Pollen mehr Eiweiß enthalten. Gleichzeitig reizt der Feinstaub in der Luft die Schleimhäute, sodass die Pollen leichter „angreifen“ können.

Wie erkennt man eine Pollenallergie?

Wenn die Pollen auf die Schleimhäute der Augen oder der Nase gelangen, können sich die folgenden Symptome zeigen:

- Rötung, Tränen und Jucken der Augen (Bindehautentzündung)
- Anschwellen der Nasenschleimhäute
- Niesreiz, verstopfte oder laufende Nase (Fließschnupfen)

- Kratzen im Hals, manchmal auch Husten
- Hautreaktionen
- selten Kopfschmerzen, Schlafstörungen, eingeschränkte Leistungsfähigkeit, infolge z. B. von Schleimansammlung in den Nebenhöhlen

Man kann eine Pollenallergie mithilfe des Prick-Tests feststellen. Zusätzlich gibt es Bluttests, mit deren Hilfe unterschiedliche Allergene wie Frühblüher oder Gräser identifiziert werden können: Hier zeigen sich dann erhöhte Werte spezifischer IgE-Antikörper, die eine Immunantwort auf das entsprechende Allergen erkennen lassen.

Heuschnupfen ernst nehmen

Ignoriert man den Heuschnupfen, können sich die Symptome im Laufe der Zeit verschlimmern und zusätzliche Allergien hinzukommen. Wenn es ganz schlecht läuft, kann Asthma aus der Allergie entstehen, genannt Etagenwechsel: Dabei geht die Entzündung von den oberen Atemwegen auf die Bronchien über.

Was tun bei einer Pollenallergie?

Folgende Maßnahmen der Selbsthilfe haben sich bewährt:

- Beachten Sie die Zeiten des Pollenflugs. Es gibt Pollenflugvorhersagen, die täglich über die aktuelle Pollenbelastung informieren, z. B. www.wetteronline.de oder der Gefahrenindex beim Deutschen Wetterdienst auf www.dwd.de.
- Waschen Sie sich öfter die Haare, damit Sie die Pollen nicht mit sich tragen, am besten vor dem Zubettgehen.
- Schließen Sie zur Blütezeit nachts das Fenster, damit das Schlafzimmer möglichst pollenfrei bleibt.

- Lüften Sie vorsichtig, möglichst außerhalb der Pollenflugzeiten. Bei Regen befinden sich weit weniger Pollen in der Luft.
- Lassen Sie Bettwäsche nicht im Freien trocknen und saugen Sie Teppiche und Polstermöbel regelmäßig mit einem speziellen Staubsauger mit Pollenfilter.
- Testen Sie verschiedene Luftfilter (siehe Seite 77): Pollenschutzgitter können über 90 Prozent Pollen in der Luft herausfiltern. Achten Sie dabei auf gute Qualität bzw. das Siegel von ECARF (Europäische Stiftung für Allergieforschung, www.ecarf-siegel.org/zertifizierte-produkte-services): Die Stiftung rät zu Fabrikaten, die bereits beim Einkauf in einen festen Rahmen eingespannt sind.
- Verreisen Sie, wenn es Ihnen möglich ist, während der Zeit des stärksten Pollenflugs. Küstenregionen und Hochgebirge zum Beispiel sind deutlich weniger belastet.
- Vermeiden Sie während der Zeit des Pollenflugs Spaziergänge auf Wiesen und Feldern.
- Wenn Sie einen Garten haben, halten Sie den Rasen kurz, damit er nicht blüht und weniger Pollen produziert.
- Beim Autofahren besser nicht die Fenster öffnen. Sie können sich einen Pollenfilter in die Lüftung Ihres Autos einbauen lassen.

Bleiben Sie bei warmem, trockenem und windigem Wetter möglichst drinnen. Sollten Sie dennoch nach draußen müssen, tragen Sie einen Mund-Nasenschutz.

Informieren Sie sich, ob die Pollen, die für Ihre allergische Reaktion verantwortlich sind, nahrungsmittelverwandte Allergene tragen, und verzichten Sie ggf. in der Zeit des Pollenfluges auf diese Nahrungsmittel, um eine möglicherweise bestehende Kreuzallergie zu umgehen. Allergene aus Gräser-, Kräuter- oder Baumpollen ähneln in ihrer Struktur bestimmten Eiweißstoffen aus Früchten oder Gemüsearten. Die Folge: Hat man eine Pollenallergie, reagiert das Immunsystem auch beim Kontakt mit ähnlichen Strukturen aus anderen Pflanzen. Man nennt dies eine „pollenas-

soziierte Nahrungsmittelallergie“ (pNMA). Dies betrifft z. B. Pollen der Frühblüher wie Birke, Erle oder Hasel und rohe Obstsorten aus der Familie der Rosengewächse (Apfel, Birne, Pflaume, Pfirsich, Kirsche oder Mandeln).

Asthma

Die Anfälligkeit für die Krankheit kann vererbt werden, doch auch wer an Allergien wie Neurodermitis und Heuschnupfen leidet, kann zusätzlich an Asthma erkranken.

Fünf Millionen Betroffene allein in Deutschland haben Asthma – es ist eine echte Volkskrankheit! Bei Kindern ist es die häufigste chronische Erkrankung überhaupt, etwa acht Prozent sind davon betroffen, vor allem Jungen. Kinder in umweltverschmutzten Regionen haben die Krankheit besonders häufig.

Wie erkennt man Asthma?

Bei Asthma tritt Atemnot bevorzugt in der Nacht auf. Beim Ausatmen können pfeifende oder brummende Geräusche entstehen. Außerdem kann ein chronischer Husten auf Asthma hinweisen. Anstelle der Atemnot können auch Beklemmungsgefühle in der Brust auftreten oder Schmerzen beim Einatmen kalter Luft im Vordergrund stehen.

Bei einem akuten Anfall kann es auch zu Herzrasen (Tachykardie) kommen. Zusätzlich bildet sich bei massiver Atemnot eine bläuliche Verfärbung der Lippen und Haut. Tritt dies auf, ist schnellstes Handeln erforderlich, und man muss den Notarzt holen!

Typisch für Asthma ist, dass die Beschwerden abklingen können, um später erneut aufzutreten.

Die Krankheitszeichen sind nicht immer und bei allen Menschen gleich. Typisch für Asthma ist auch, dass die Beschwerden völlig oder zumindest teilweise wieder abklingen können, um später erneut aufzutreten. Dies ist von selbst oder nach Einnahme bestimmter Arzneimittel möglich.

Die Diagnose beginnt mit einer Anamnese, also der Erhebung der Krankengeschichte. Bei Asthma wird auch auf frühere Krankheiten und Erkrankungen in der Familie eingegangen und insbesondere nach Allergien und den Reizen gefragt, die die Beschwerden auslösen. Der Arzt hört Ihre Lungen ab, um herauszufinden, ob typische asthmatische Atemgeräusche auftreten. Auch ein Lungenfunktionstest und Allergietests sind sinnvoll.

Die folgenden Faktoren können Asthma begünstigen:

- Dass Rauchen den Atemwegen schadet, ist bekannt, aber auch die Anfälligkeit für Asthma ist damit verbunden. Dies gilt auch für Passivrauchen, Shisharauchen (Wasserpfeife) und E-Zigaretten. Außerdem reduziert Nikotin die Wirkung von Asthmamedikamenten.
- Sind Sie empfänglich für häufige Atemwegsinfekte, werden die Luftwege generell anfällig und können den Weg für Asthma bereiten.
- Wenn Sie als Kind übergewichtig waren und unter Bewegungsmangel litten, erhöht dies ebenfalls das Asthmario.
- Menschen mit Asthma reagieren auch stärker auf Luftverschmutzung. Beispielsweise steigt in Berlin die Zahl der Krankenhauseinweisungen aufgrund von Asthma, wenn die Konzentrationen an schädlichem Stickstoffdioxid in der Luft erhöht sind.

Sanft zu Atem kommen



Stand 2025. Änderungen vorbehalten.

- Asthma – das können Sie selbst tun
- Natürliche Maßnahmen für mehr Lebensqualität: Heilpflanzen, Atemtechniken, Heilkuren, Ernährung, Bewegung, Entspannung u.v.a.

Waltraud Rehms

Asthma natürlich behandeln

3. Auflage

152 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2962-2

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
... bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Endlich erholsam schlafen – für mehr Energie und Gesundheit



Stand 2025. Änderungen vorbehalten.

- **Fundiertes Wissen:**
Von den Grundlagen des Schlafs bis hin zu bewährten Methoden zur Bewältigung von Schlafproblemen – für mehr Energie und Gesundheit
- **Lösungen für die Rush-hour des Lebens:** Perfekt für alle, die unter ständiger Erreichbarkeit, Reizüberflutung und Stress leiden und keine Zeit für Müdigkeit haben

Prof. Dr. med. Clemens Heiser,
Prof. Dr. med. J. Ulrich Sommer

Schlaf – das Elixier des Lebens

168 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3166-3
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
... bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern logisch!



Stand 2025: Änderungen vorbehalten.

- Selbstfürsorge auf drei Ebenen trainieren: Mit Tipps und Übungen zu Themen wie Bewegung, Ernährung, Atmung, Schlaf, seelisches Wohlbefinden und stärkende Beziehungen
- Durch eine eigene Erkrankung kennt die Autorin und Psychotherapeutin Anke Glaßmeyer auch die Betroffenenperspektive und weiß, wie heilsam Selbstfürsorge in schwierigen Lebensphasen ist

Anke Glaßmeyer

Selbstfürsorge – dein Anker in turbulenten Zeiten

256 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4262-1

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

... bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Stark im Kopf, frei im Herzen – der Weg zu echtem Selbstvertrauen



- Für alle, die ihr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken wollen und dafür ein klares Vorgehen suchen
- Der Ratgeber erklärt, wie man mit drei bewährten Techniken ein persönliches Audio-Mentaltraining entwickelt, das perfekt zu den eigenen Bedürfnissen und Zielen passt
- Berufliche und persönliche Herausforderungen bewältigen sowie die eigenen Ziele leichter und schneller erreichen

Isabelle Müller-Pál

Mental Update

216 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4283-6

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
... bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3205-9 (Print)

ISBN 978-3-8426-3206-6 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3207-3 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Shutterstock / Ilnatovich Maryia, Kakaldehy6996, Rawpixel.com
stock.adobe.com: Stevica Mrdja: 2, 71, 106; anya: 8, 44; Jaitham: 13; Ramona Kaulitzki: 16; PH-HY: 18; finist_4: 20 (o.); Elenathewise (2. v. o.); Fabian Ibelherr (3. v. o.); kikisora (u.); Alexander Raths: 27; wayan: 28; designua: 30; Vladimir: 47; Jeannaa: 51; blas: 63; blackzheep: 66; juliars (KI): 78; Gali: 80; Wavebreak MediaMicro: 87; behewa: 89; Alexander Ruiz: 90; mescioglu: 91; cirquedesprit: 94; laplateresca: 96; mimagephotos: 99

Originalausgabe

© 2025 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Gedruckt mit mineralölfrei hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien. Die eingesetzten Klebe- und Bindestoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Korrektur: Anja Töller, Rehbürg-Loccum

Layout: Lichten Kommunikation und Gestaltung, Hamburg

Covergestaltung: Zero Werbeagentur, München

Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Die erfolgreiche Autorin hat über 40 Ratgeber zu den Themen Gesundheit, alternative Heilverfahren, natürliche Behandlungsmethoden und Ernährung veröffentlicht. Die Ratgeber von Andrea Flemmer sind wissenschaftlich fundiert und verstehen sich als Ergänzung zur Schulmedizin. Ihre Bücher wurden von Fernsehauftritten im ARD, ZDF, WDR, MDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet. Zudem schreibt sie regelmäßig für verschiedene Gesundheitszeitschriften.



Außerdem von Andrea Flemmer erschienen:



ISBN 978-3-8426-3094-9

Allergien verstehen und selbst behandeln: Ihr Weg zu mehr Wohlbefinden

Ständig niesen, eine juckende Nase oder tränende Augen: Allergien sind weit verbreitet und können unseren Alltag stark beeinträchtigen. Kann man sich gegen Allergien impfen lassen? Welche Pflanzen- und Tierarten kommen als Auslöser in Frage? Welche Rolle spielt Umweltverschmutzung? Dr. Andrea Flemmer gibt Ihnen in ihrem Ratgeber klare Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um Allergien – von Medikamenten über Heilkräuter bis hin zu einer allergiebewussten Ernährung. Sie erklärt, wie Sie mit gezielten Maßnahmen Ihre Lebensqualität steigern und besser mit Allergien umgehen können. Ein praxisorientierter Ratgeber für alle, die ihre Allergien ganzheitlich in den Griff bekommen möchten.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Wirksame Maßnahmen gegen die häufigsten Allergien – von konventionellen Medikamenten über Heilkräuter bis hin zu allergiebewusster Ernährung
- Klare Orientierung – alle Empfehlungen sind wissenschaftlich fundiert, Ursachen, Formen und Symptome werden verständlich erklärt

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3205-9



9 783842 632059 22,00 EUR (D)