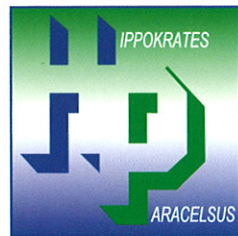


37. Jahrgang

Nr. 12/13 - 2/14

Dezember 2013 - Februar 2014



NATUR- Heilkunde

DER FREIE ARZT

55. Jahrgang

*Zeitschrift für
freiheitliche Ordnung
im ärztlichen Beruf*

JOURNAL für die Ganzheits-Medizin®



Depressionen
nehmen
weltweit zu

**Allergien - Vitamin D
Gefäße - Depression**

Heuschnupfen – Vitalpilze können helfen

Die körpereigene Abwehr ins Gleichgewicht bringen

Fachbeitrag von Margot Basan, Heilpraktikerin und Mykotherapeutin

Mit den ersten Vorfrühlingstagen geht für viele Menschen wieder das Niesen und Husten los: Jeder siebte Deutsche wird von laufender Nase, geröteten und juckenden Augenbindehäuten und einem eingeschränkten Allgemeinbefinden – kurz: von Heuschnupfen – geplagt. Bereits im Januar, zur Pollenflugzeit der ersten Frühblüher, beginnen bei manchen Betroffenen die Symptome, andere haben zunächst noch keine Beschwerden, dafür dann aber bis in den Spätsommer hinein mit ihrer Allergie zu kämpfen.

Das Wort „Heuschnupfen“ klingt relativ harmlos. Nicht selten allerdings kommt es im Zuge einer Pollenallergie zu einer ausgedehnten Konjunktivitis, oft auch zur chronischen Bronchitis oder sogar zu allergischem Asthma. In der Folge sind Leistungsfähigkeit und Allgemeinbefinden sowie damit einhergehend die Lebensqualität über mehrere Monate pro Jahr deutlich eingeschränkt.

Generell ist von einem heftigen chronischen Entzündungsgeschehen zu sprechen und somit von einer starken Dauerbelastung für den Organismus. Die Schulmedizin begegnet der Krankheit weitgehend hilflos. Umso wichtiger sind ganzheitliche Ansätze wie etwa der Einsatz von Vitalpilzen. Dazu ist es zunächst notwendig, sich kurz die Mechanismen einer Allergie vom Typ 1 bewusst zu machen.

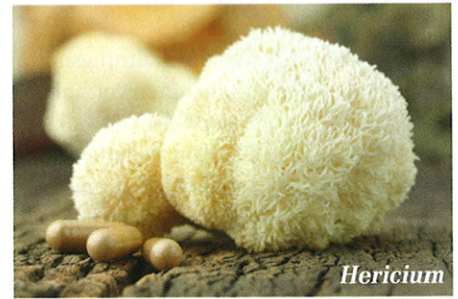
Überschießendes Immunsystem

Zu dieser Allergieform, die auch als Soforttyp bezeichnet wird, gehört die allergische Rhinokonjunktivitis, also der Heuschnupfen. Sie ist – wie der Name schon sagt – von einer oft sekundenschnellen Reaktion des Organismus auf das Allergen charakterisiert. Wie bei jeder Allergie, hat zuvor ein normalerweise symptomloser Erstkontakt mit dem Allergen stattgefunden. Bei dieser sogenannten Sensibilisierung schütten die TH2-Helferzellen den Botenstoff Interleukin-4 aus. Dieser bewirkt wiederum über eine Kausalkette, dass spezifische IgE-Antikörper gegen das Allergen produziert werden. Erfolgt ein erneuter Kontakt mit dem

Allergen, wird sich das Allergen an die IgE-Antikörper binden. Die Folge ist eine massive Freisetzung von Entzündungsmediatoren – in erster Linie Histamin, aber auch Prostaglandine und Leukotriene sind beteiligt.

Ganzheitliche Herangehensweise

Ein Therapieansatz, der den Patienten insgesamt in den Fokus nimmt und sich nicht auf die Linderung einzelner Symptome beschränkt, erhöht die Chancen auf den Behandlungserfolg bei Allergikern signifikant. Dies beginnt bereits bei der Diagnostik. Besser und in jedem Fall schonender als mit dem schulmedizinischen Pricktest lässt sich mit einem energetischen Testverfahren (Kinesiologie, Bioresonanztherapie usw.) zunächst das zugrunde liegende Allergen zweifelsfrei identifizieren. So manche vermeintliche Pollenallergie ist in Wirklichkeit eine Reaktion auf Schimmelpilze, zum Beispiel im Wohnumfeld. Hier wäre der erste Schritt der Behandlung eine Behebung der Ursache, sofern dies möglich ist, oder notfalls eine räumliche Veränderung. Übrigens ist auch Heu oft mit Schimmelpilzen belastet, vor allem dann, wenn es zu feucht vom Feld eingefahren wird. Eine vermeintliche Reaktion auf Heustaub ist also oft nichts anderes als eine Reaktion auf eine extrem hohe Pilzsporenkonzentration. Ein unverzichtbares Element einer regulierenden Behandlung ist zudem die Einbeziehung der Darmflora – nicht nur bei Nahrungsmittelallergien, die mit Magen-Darm-Symptomen einher-



Hericium

gehen, sondern auch bei atemwegsassozierten Allergien wie dem Heuschnupfen. Als wichtigstes Immunorgan ist der Darm wesentlich beteiligt an der Ausprägung jeglicher allergischer Symptome. Darmsanierende Maßnahmen sind bei schweren Dysbalancen oft notwendig. In leichteren Fällen zeigt sich immer wieder, dass Vitalpilze innerhalb kurzer Zeit erstaunliche Verbesserungen bewirken können. Besonders hervorzuheben ist in diesem Zusammenhang der Hericium, der die Schleimhäute der Verdauungsorgane stärkt und auf diese Weise das Immunsystem reguliert.

Glucane aus Vitalpilzen

Die ganzheitlich denkende Medizin versucht dem Phänomen Allergie dadurch zu begegnen, dass die körpereigene Abwehr beruhigt und wieder in ein gesundes Gleichgewicht gebracht wird. In diesem Zusammenhang sind Extrakte von Vitalpilzen und dabei insbesondere die Pilzglucane von besonderem Interesse, zeichnen sie sich doch durch eine Regulation und Modulation spezifischer wie auch unspezifischer Abwehrmechanismen aus. Die Biopolymere in Vitalpilzen sind als „biological response modifier“ bestens geeignet, ein in welche Richtung auch immer zu weit schwingendes Pendel wieder auf ein harmonisches, gesundes Maß zurückzuführen.

Ein zentraler Punkt ist dabei die Wiederherstellung der Balance zwischen den Subpopulationen verschiedener T-Zellen im Immunsystem. Eine Reihe von Studien konnte nachweisen, dass Vitalpilzextrakte, insbesondere von Reishi, Hericium und Agaricus blazei Murrill, die TH1-Konzentration anheben und die TH2-Konzentration



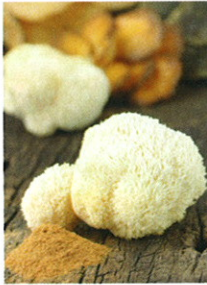
Reishi

drosseln können. Dies ist insofern wichtig, als die beiden Zellgruppen quasi als Antagonisten fungieren. So produzieren die TH1-Zellen solche Zytokine, die eine allergie- und entzündungshemmende Wirkung besitzen, und wirken dementsprechend entgegengesetzt zu den oben genannten TH2-Zellen. Darüber hinaus bewirken die Vitalpilzglucane nachweislich einen Rückgang der eosinophilen Granulozyten, eines zentralen Markers für Allergien und entzündliche Vorgänge im Körper.

Der Reishi enthält spezifische Triterpene, die kortisonähnlich wirken und die Ausschüttung von Histamin nebenwirkungsfrei senken. Der *Agaricus blazei* Murrill gilt als der stärkste Immunmodulator unter allen Vitalpilzen und führt allgemein bei Allergien oft zu erstaunlich schnellen Symptomlinderungen. Dies gilt insbesondere bei Heuschnupfen sowie bei Allergien, deren Symptome sich vorrangig auf der Haut zeigen.



Agaricus blazei Mur



Hericium



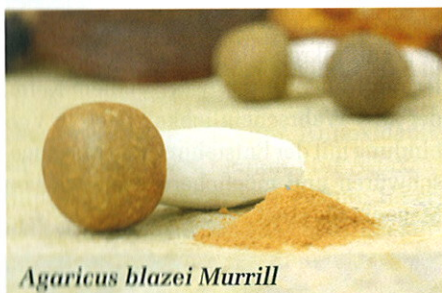
Reishi

erkennen zwischen der Allergieneigung bei Kindern und ihrem Wohnumfeld. Kinder, die in ländlicher Umgebung aufwachsen und dort viel mehr Kontakt zu verschiedenen Pollen, aber auch zu Tierhaaren und natürlichen Keimen haben, erkranken signifikant seltener an Allergien als Stadtkinder. Offenbar benötigt das Immunsystem bei Heranwachsenden diese „Lehrzeit“, um zwischen harmlosen Substanzen und tatsächlich gefährlichen, einer Abwehrreaktion bedürftigen, Krankheitserregern unterscheiden zu können.

Regulation statt Unterdrückung

Der schulmedizinische Weg, die Allergiesymptome zum Beispiel mittels Antihistaminika zu unterdrücken, kann per se nicht zu einer dauerhaft erfolgreichen Behandlung oder gar Heilung führen. Hinzu kommen Nebenwirkungen, die den Patienten mitunter noch stärker belasten als die Allergie selbst. Gerade bei Heuschnupfen empfehlen viele Allergologen eine Hyposensibilisierung. Doch angesichts wenig überzeugender Erfolgsquoten, eines gehörigen Aufwands und der steten Gefahr eines anaphylaktischen Schocks ist es nachvollziehbar, dass viele Patienten diese Herangehensweise scheuen. Bleibt aus Sicht der Schulmedizin noch die Vermeidung des Allergenkontakts. Für manche Betroffene besteht die Lösung tatsächlich darin, in der Phase der schlimmsten Beschwerden einen Klimawechsel vorzunehmen – doch in organisatorischer Hinsicht ist dies wohl nur wenigen möglich. Kosten und Aufwand, die zum Beispiel für Pollenfilter investiert werden, stehen oft in keinem Verhältnis zum Nutzen, den diese Maßnahmen tatsächlich mit sich bringen.

Autorin: Margot Basan, Heilpraktikerin, Pflegepädagogin mit psychiatrischer und psychosomatischer Fachausbildung, Mykotherapeutin in eigener Praxis.
Kontakt: Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V., Haydnstr. 24, 86368 Gersthofen
www.vitalpilze.de



Agaricus blazei Murrill

Auf der Suche nach den Ursachen

Warum es überhaupt zu einer Überreaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Substanzen und damit zu einer Allergie kommt, ist noch immer nicht geklärt. Eindeutig zu beobachten ist eine kontinuierliche Zunahme von Allergien in den Industrienationen, so dass eine erbliche Komponente, vor allem aber Umwelt- und Ernährungsfaktoren diskutiert werden. Möglicherweise spielen auch Impfungen eine Rolle. Dies erscheint insofern nicht abwegig, da durch eine Impfung das Immunsystem kurzzeitig extrem belastet wird, so dass nachfolgende Fehlsteuerungen begünstigt werden könnten. Hinzu kommen Hilfs- und Zusatzstoffe in Impfserven, denen teilweise selbst ein hohes Potenzial zur Förderung von Allergien nachgesagt wird.

Ein eindeutiger Zusammenhang lässt sich

NASE VOLL? ALLERGOKATT GEGEN HEUSCHNUPFEN



Gegen Heuschnupfen kann man sich auch auf natürlichem Wege zur Wehr setzen. Bei regelmäßiger Einnahme, kann Allergokatt die allergischen Reaktionen reduzieren, das Heuschnupfenleiden wird gelindert. **Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns im Internet. Tel.: (05921) 7802-11 oder www.kattwiga.de**

Kattwiga



Allergokatt Tabletten. Die **Anwendungsgebiete** leiten sich von homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: Heuschnupfen. Hinweis: Bei anhaltenden, unklaren Beschwerden, oder eitrigem Nasensekret, ist ein Arzt aufzusuchen. Tabletten enthalten Lactose. Kattwiga Arzneimittel GmbH, Zur Grenze 30, 48529 Nordhorn, www.kattwiga.de **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Vitalpilz Porträts

Reishi – unverzichtbar in der Allergitherapie

Keine mykotherapeutisch ausgerichtete Allergiebehandlung ohne den Reishi – auf diese kurze Formel könnte man die Bedeutung dieses Vitalpilzes für die Linderung der Beschwerden bei Heuschnupfen, allergiebedingten Hautproblemen und Co. bringen. Der wichtigste Aspekt: Der Reishi kann die Mastzellen stabilisieren und auf diese Weise die körpereigene Ausschüttung des Gewebehormons Histamin senken – jener Substanz, die Schwellungen, Rötungen und Juckreiz bei einer Allergie ganz wesentlich mit verursacht. Verantwortlich dafür sind spezifische Triterpene, die im Reishi nachgewiesen werden konnten. Sie besitzen ähnliche Eigenschaften wie das in der Schulmedizin eingesetzte Kortison, ohne allerdings die damit oft verbundenen Nebenwirkungen mit sich zu bringen.

Doch dies allein macht noch lange nicht den ganzen Nutzen aus, den dieser Vitalpilz für Allergiker besitzt. Der „Pilz der Unsterblichkeit“, wie die Chinesen ihn nennen, wird in der asiatischen Heilkunde seit Jahrtausenden aus vielerlei Gründen hoch geschätzt. Seine Vielzahl an Mineralstoffen, Vitaminen und zum Teil einzigartigen bioaktiven Substanzen ist verantwortlich für eine lange Liste von Indikationen, bei denen der Reishi erfolgversprechend eingesetzt werden kann. Viele positive Effekte auf die Gesundheit des Menschen konnten inzwischen wissenschaftlich belegt werden. Dazu gehören unter anderem auch eine allgemeine Förderung der Vitalität sowie eine effektive Regulation und bei Bedarf Modulation der Abwehrkräfte, wovon Allergiker aufgrund ihrer oft eingeschränkten Lebensqualität sehr profitieren. Die in hoher Konzentration enthaltenen Polysaccharide und Antioxidanzien besitzen unter anderem entzündungshemmende Eigenschaften, so dass allergische Reak-



Reishi

tionen wie zum Beispiel eine Konjunktivitis bei Heuschnupfen schnell gelindert werden.

Oft stellen Anwender erstaunt fest, dass sich bereits nach wenigen Tagen eine erste Besserung der Beschwerden einstellt. Als herausragende Substanz ist die ausschließlich im Reishi enthaltene Ganodermic-C-Säure zu nennen, die in Tests ein besonders starkes antientzündliches Potenzial zeigte. Allgemein wirkt der Reishi, der in der TCM auch als natürliches „Anti-Aging-Mittel“ eingesetzt wird und als verbreitetes Glückssymbol gilt, ausgleichend in körperlicher und psychischer Hinsicht. Dies ist bei Allergikern, die oft auf mehreren Ebenen „überempfindlich“ reagieren, von großem Nutzen. Mit Unterstützung des Reishi gelingt es ihnen nachhaltig, zu mehr Gelassenheit und Weitsicht zu finden.

Agaricus blazei Murrill – Immunmodulator ersten Ranges

Eigentlich hat sich der Agaricus blazei Murrill (ABM) vor allem als wirksamer Unterstützer der körpereigenen Abwehrkräfte einen Namen gemacht. Er gilt als der stärkste Immunmodulator unter den zehn wichtigsten Vitalpilzen. Mit dieser Eigenschaft wird er allerdings auch bei Autoimmunerkrankungen und bei Allergien erfolgreich eingesetzt, denn der ABM ist ein sehr guter „biological response modifier“. Das bedeutet, dass er vor allem regulierend wirkt und das Immunsystem je nach individueller Reaktionslage entweder stärkt oder auch bei der Neigung zu Überreaktionen bremst.

Zu den kostbaren Inhaltsstoffen des eher unscheinbaren Pilzes, der erst seit ein paar Jahrzehnten das Interesse der wissenschaftlichen Forschung auf sich zieht, gehören Polysaccharide in einzigartig hoher Konzentration. Insbesondere die Betaglucane sind für ein gesundes Funktionieren der Abwehrkräfte wichtig. Deshalb wird der ABM außer in der Allergie- und Immuntherapie auch als begleitender Helfer bei der Tumorbehandlung und -prävention eingesetzt.

Weitere Vorzüge dieses Vitalpilzes sind



Agaricus blazei Murrill

eine ausgewogene Vielfalt an enthaltenen Mineralien und Vitaminen. Von besonderer Bedeutung ist das Provitamin Ergosterin. Es kann unter anderem einen Beitrag dazu leisten, dass in Tumoren die Neubildung von Blutgefäßen verhindert wird.

Hericium – für die Darmgesundheit

Die Intensität, mit der allergische Beschwerden auftreten, hängt oft eng zusammen mit dem Gesundheitszustand des Darms. Eine geschädigte Darmflora geht mit einem schwachen Immunsystem einher, denn in der Darmschleimhaut steckt ein wesentlicher Teil der körpereigenen Abwehrkraft. Deshalb ist die Wiederherstellung eines gesunden Milieus der Mikroorganismen im Darm ein unverzichtbares Element einer ganzheitlichen Allergitherapie.

Der Hericium eignet sich hierfür sehr gut, da festgestellt werden konnte, dass er einen regenerierenden und beruhigenden Effekt auf die Schleimhautzellen im Darm besitzt. Nachgewiesen ist übrigens auch eine antimikrobielle Wirkung auf das Bakterium Helicobacter pylori – einem Keim, der aller Wahrscheinlichkeit nach in Verbindung mit der Entstehung von Magengeschwüren und möglicherweise auch von Magenkrebs steht.



Hericium

Eine besondere Stärke des Hericium ist die gleichermaßen gute Wirkung auf körperliche und psychische Prozesse. Schon seit langem wird dieser Pilz in der Traditionellen Chinesischen Medizin eingesetzt, wenn es darum geht, einen aus seiner Ordnung geratenen Lebensrhythmus wieder zu harmonisieren. Da vielen Menschen seelische Belastungen besonders oft „auf den Magen schlagen“ oder ihre Verdauung beeinträchtigen, kann das ausgleichende Potenzial des Hericium auf mehreren Ebenen ansetzen und rasch Verbesserungen herbeiführen.