

# Allergien und geistig-seelische Balance

Synergistische Nährstoff- und Blütenkombination zur Unterstützung bei Allergien



## Beschreibung

### Allergien in der TCM

In der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) bilden der Körper, Geist und Seele eine Einheit. Sie stehen im Wechselspiel und beeinflussen einander. Wenn die Kräfte im Gleichgewicht sind und die Energie gleichmäßig fließen kann, fühlen wir uns gesund. Im Gegensatz dazu führt eine Dysbalance zu Krankheiten und spiegelt sich auch in entsprechenden geistigen und seelischen Unausgeglichenheiten wieder.

Bei der Allergie handelt es sich um eine Regulationsstörung des Immunsystems, die sich in einer übersteigerten Abwehr-Reaktion des Körpers auf Allergene bemerkbar macht. Vom Standpunkt der TCM stellt eine Allergie aber auch den Mangel des Schutzsystems in der Bahn der Nieren und der Lungen gemeinsam mit der Einwirkung von äußeren Windes auf die Schleimhäute in Kombination mit Hitze-Zeichen dar.

### Allergitherapie auf körperlicher Ebene

Im Mittelpunkt einer Allergitherapie steht in der TCM neben der Linderung der Allergiesymptome auch die Wiederherstellung der körpereigenen Immun-Balance.

## Nährstoffempfehlung - Mikronährstoffe

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Vitamin C	200,00 mg	250%
Vitamin B6	2,00 mg	142%
Vitamin B12	2,00 µg	80%
Vitamin E	30,00 mg	250%
Zink	10,00 mg	100%
L-Methionin	140,00 mg	**
L-Arginin	85,00 mg	**
Gamma Linolensäure	250,00 mg	**
Hopfen-Zapfenextrakt	168,00 mg	**
davon Humolon	8,40 mg	
Aloe vera Extrakt	100,00 mg	**
Quercetin	95,00 mg	**
Resveratrol	10,00 mg	**

\*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 \*\* Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

## Nährstoffempfehlung - Blütenessenzen

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Queen Anne´s Lace	2 x 5 Tropfen	**
Mountain Devil	2 x 5 Tropfen	**

\*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 \*\* Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Auf körperlicher Ebene tragen Mikronährstoffe bei akuten und chronischen Allergien zur Erhaltung und Wiederherstellung der normalen Funktion des Immunsystems bei. Sie beeinflussen den bei Allergien entscheidenden „TH1/TH2-Shift“ und die körpereigene Immun-Balance zwischen T-Helfer-zellen positiv. Die Allergiebereitschaft wird dadurch gesenkt.

Zudem unterstützen Vitamine und Pflanzenextrakte die Senkung des Histaminspiegels. Einerseits wird der Abbau von Histamin gefördert, andererseits wird die bei Allergien typische (übermäßige) Freisetzung von Histamin verhindert. Die bekannten Symptome einer Allergie wie allergische Rhinitis und Konjunktivitis, Asthma oder allergische Hautprobleme können so gelindert werden.

## Geistig-seelische Balance

Eine Dysbalance der Kräfte wird in der TCM auch als grundlegendes Problem der Psyche angesehen. Dabei stehen ein emotionales Ungleichgewicht und psychische Probleme oft in Zusammenhang mit negativen bzw. allergischen Emotionen auf geistig-seelischer Ebene. Negative Gedanken können nicht losgelassen werden und tief sitzende Blockaden verhindern emotionales Glück, Klarheit und Einsicht.

## Unterstützung des Allergie-Punktes

In der Praxis hat sich gezeigt, dass eine Kombination aus Mikronährstoffen und Blütenessenzen in Resonanz mit dem Allergie-Punkt in der Akupunktur stehen. Es handelt sich dabei um den Histaminpunkt am Ohr und dem Punkt Blase 40 (Bl 40) am Körper. Bl 40 ist der Ho-(He-)Punkt und Erdepunkt des Blasenmeridians. Er kühlt das Blut und wird in der Akupunktur häufig bei Hauterkrankungen (wie allergische Hauterkrankungen) durch Blut-Hitze genadelt. Auf Grund der Verbindung der Blasen- und Nierenenergie zum Lenkergesäß (Mingmen) und dem Verlauf des Lenkergesäßes über den Kopf zur Nase, zeigt dieser Punkt eine gute Wirkung bei akuten und chronischen Allergien.

## Mikronährstoffe und Pflanzenextrakte

- **Aloe vera** beinhaltet zahlreiche Inhaltsstoffe, die zur Stärkung des Immunsystems beitragen. Acemannan, der Hauptwirkstoff in Aloe vera, besitzt immunstimulierende Eigenschaften. Es gehört zur Gruppe der gesunden pflanzlichen Zuckermoleküle, der sogenannten Mucopolysaccharide. Acemannan verhindert die Freisetzung von Histamin aus Mastzellen und blockiert zudem auch noch den Arachidonsäurepfad, der zu einer Freisetzung von Prostaglandinen und Histamin führt. Aloe Vera hat demnach auch eine entzündungs-

hemmende Wirkung (2). Zudem aktiviert es Makrophagen (Fresszellen) und Killerzellen und trägt so zu einer Linderung der Allergieneigung bei.

- **Quercetin** ist ein hochaktives Flavonoid (sekundärer Pflanzenstoff), das sowohl anti-allergische als auch anti-entzündliche Eigenschaften besitzt. In zahlreichen Studien konnte gezeigt werden, dass Quercetin als natürliches Antihistamin wirkt. Es stabilisiert die Mastzellenmembranen und hemmt so die übermäßige Ausschüttung von Histamin. Als Antioxidans vermag es „verbrauchtes“ Vitamin E wieder zu regenerieren.
- **Resveratrol** ist in der Lage die IgE-vermittelte Histaminausschüttung der Mastzellen zu hemmen. Es stellt somit eine therapeutische Möglichkeit dar, allergische Entzündungsreaktionen stark abzuschwächen (10). Eine Studie kam sogar zu dem Ergebnis, dass Resveratrol die Entwicklung von Nahrungsmittel-allergien verhindern kann (11) und somit eine Prophylaxe darstellen könnte.
- **Gamma-Linolensäure (GLA)** ist eine Omega 6-Fettsäure. Die Supplementation mit GLA mindert überschießende Entzündungsreaktionen durch die erhöhte Produktion von dem entzündungshemmenden Prostaglandin 1 (PGE1). Dadurch wird die Freisetzung des Entzündungsbotenstoffs Histamin gehemmt. Die Entzündungsneigung der Haut kann so durch GLA gesenkt werden. Bei entzündlichen Hauterkrankungen (wie Neurodermitis, Psoriasis und Juckreiz) kommt es durch eine Einnahme von GLA zu einer signifikanten Linderung der klinischen Symptome wie Juckreiz, rauer Haut und Erythembildung.
- **Aminosäuren:** Die Aminosäuren L-Methionin und L-Arginin sind Schlüsselsubstanzen des Immunsystems. L-Methionin fördert vor allem den Abbau und somit auch die Inaktivierung von Histamin. Vitamin B6 und B12 tragen dabei nicht nur zur Senkung des Homocysteinspiegels bei, sondern unterstützen auch die Rückgewinnung von Methionin aus Homocystein. L-Arginin verstärkt die Immunantwort von TH1-Zellen und unterstützt somit die Wiederherstellung der Balance des Immunsystems.
- **Vitamin B6 und B12** tragen zu einer normalen Funktion und Regulation des Immunsystems bei und verringern allergische und asthmatische Symptome. Durch einen Mangel an Vitamin B6, kann das histamin-abbauende Enzym DAO nicht in ausreichenden Mengen produziert werden.

Dies hat zur Folge, dass mit der Zeit immer weniger Histamin vom Körper abgebaut werden kann.

- **Vitamin C** ist eines der wichtigsten Antioxidantien. Im Körper ist es zudem in der Lage als natürliches Antihistamin zu fungieren. Vitamin C verhindert einerseits die übermäßige Ausschüttung von Histamin und steigert andererseits auch den Abbau von Histamin (1). Eine Studie konnte zeigen, dass eine adäquate tägliche Vitamin C Einnahme den Histaminspiegel niedrig hält. Allergische Reaktionen werden verringert (4).
- **Vitamin E** schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Zudem verbessert es die Lymphozytenaktivität, schützt die Zellmembranen der Immunzellen und steuert die Differenzierung der T-Helferzellen in Richtung TH1. Vitamin E hilft somit dabei, das Immunsystem vor überschießenden Abwehrreaktionen zu schützen und die Balance wiederherzustellen.
- **Zink** trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Es ist in der Lage sowohl die zelluläre als auch humorale Immunantwort signifikant zu steigern. Da es die Freisetzung von Histamin aus den Mastzellen blockiert und zugleich dessen Abbau fördert, stellt es ein bedeutendes Antiallergikum dar. Außerdem schützt Zink aufgrund seiner antioxidativen Eigenschaften die Zellen vor oxidativem Stress. Die intestinale Aufnahme von Zink wird durch die Supplementierung von L-Methionin und Vitamin C gefördert.
- **Humolon:** Der Hopfenextrakt enthält Alpha- und Beta-Hopfensäuren. Die Alpha-Säuren bestehen aus Humolon, Cohumolon und Adhumolon und haben einen bitteren Geschmack. Insbesondere Humolon übt dabei einen positiven Einfluss auf das Immunsystem aus. Es beeinflusst die Reaktion der Helferzellen TH2 dahingehend, dass sie die Umwandlung der B-Zellen in Plasmazellen unterbinden, d.h. die TH1-TH2-Balance wird wieder hergestellt. Eine überschießende Reaktion des Immunsystems wird so blockiert.

### Blütenessenzen für die seelisch-geistige Ebene

- **Queen Anne's Lace** (*Daucus carota* / Wilde Möhre) ist ein heimischer Doldenblüter. Auf geistig-seelischer Ebene wirkt Queen Anne's Lace ausgleichend. Die aus den Blüten gewonnenen Essenzen helfen bei psychischen Problemen und einem emotionalen Ungleichgewicht. Die Essenz

ermöglicht eine schärfere Wahrnehmung und Empfindlichkeit durch geistige und emotionale Klarheit. Queen Anne's Lace unterstützt so die Intuition und führt zur Einsicht.

- **Mountain Devil** (*Lambertia formosa* / Bergteufel) ist ein australisches Silberbaumgewächs. Die aus den Blüten gewonnene Essenz befreit auf geistig-seelischer Ebene von allergischen bzw. negativen Gefühlen (wie Wut, Ärger, Aggression und Argwohn) gegenüber Mitmenschen. Die Essenz wirkt dabei auf sehr tiefen Ebenen und zeigt Wege auf diese Gefühle loszulassen. Tiefsitzende Blockaden werden gelöst und positive und glückliche Emotionen können wieder entstehen. Mountain Devil ist sozusagen die Schlüsselsubstanz zur Verzeihung und zum Glück.

### Praxishinweis

- **Gamma-Linolensäure:** Nachtkerzenöl zeichnet sich durch einen hohen natürlichen Gehalt an wertvoller Gamma-Linolensäure (GLA) aus. Nachtkerzenöl wird ausschließlich aus dem winzigen Samen der Nachtkerze gewonnen und sollte ohne Zusatz von Fremddölen oder Zusatzstoffen verarbeitet werden.
- **Resveratrol:** Der Wurzelextrakt des japanischen Staudenknöterichs (*Polygonum cuspidatum*) weist unter den Pflanzen den höchsten Gehalt an Resveratrol auf. Aus diesem Grund wird er als aktive natürliche Resveratrol Quelle empfohlen.
- **Zink** sollte in einer für den Körper gut resorbierbaren Form, wie beispielsweise Zinkgluconat eingenommen werden. **Vitamin C** sollte wiederum als gepuffertes und magenschonendes Calcium-L-Ascorbat supplementiert werden.
- **Reinstoffen:** Bei naturheilkundlichen Nährstoffkombinationen sollte auf eine hohe Qualität der enthaltenen Pflanzenstoffe ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen geachtet werden.
- **Blütenessenzen:** Im Gegensatz zu Wirkstoffmedizin basiert die Wirkung der Blütenessenzen auf der Informationsmedizin. Die in den Blüten gesammelte Information wird dabei in Essenz mit Alkohol haltbar gemacht. Blüten sprechen so die Seele und Psyche der Menschen an und eignen sich dafür die Seelenkräfte wiederherzustellen.

### Anwendungsempfehlung

- **Mikronährstoffe:** Die empfohlene Tagesdosis der Mikronährstoffe (Tabelle 1) vor den Mahlzeiten mit reichlich Wasser einnehmen.
- **Blütenessenzen:** Täglich 2 x 5 Tropfen als alkoholische Blüten-Essenz morgens auf die Zunge träufeln.
- **Dauer:** Empfohlen wird eine Anwendungsdauer von mindestens 3 Monaten. Bei Bedarf, etwa bei chronischen Allergien, abhängig von der Schwere und dem Fortschreiten der Symptomatik kann die Einnahmedauer auch verlängert werden. Zur Vorbereitung auf die jährliche Allergiesaison (Pollen-saison) empfiehlt es sich vor der Saison (wenn möglich drei Monate vorher) mit der Anwendung zu beginnen.

### Anwendungsbereich

1. Linderung der Allergiesymptome und Förderung der Immun-Balance auf körperlicher Ebene: Akuten und chronischen Allergien (Pollenallergie, Allergie gegen Tierhaare, allergische Rhinitis und Konjunktivitis, allergisches Asthma bronchialis, Nahrungsmittelunverträglichkeiten) und allergischen Hauterkrankungen durch Blut-Hitze (Ekzeme, Nesselsucht, atopische Dermatitis und Schuppenflechte).
2. Stärkung der geistig-seelischen Ebene: Ausgleichend bei psychischen Problemen und einem emotionalen Ungleichgewicht; hilft negative Emotionen wie Wut, Ärger, Aggression und Argwohn loszulassen.

### Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Orthomolekulare Mikronährstoffe und probiotische Bakterien für die Darmgesundheit siehe Nährstofftipps 10020064, 10019326, 10019372 und 10019368;
- Bei ausgeprägten Allergien kann eine Kombination mit Schwarzkümmelöl (*Nigella sativa* L.) hilfreich sein, siehe Nährstofftipp 10020562.

### Wechselwirkungen

In der empfohlenen Tagesdosis sind keine Wechselwirkungen bekannt.

### Literatur

- 1) Gröber Uwe: *Orthomolekulare Medizin, Ein Leit-faden für Apotheker und Ärzte*, 3. Auflage (2008), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN: 978-3-8047-1927-9.
- 2) Simon D, et al (2014). *Gamma-linolenic acid levels correlate with clinical efficacy of evening primrose oil in patients with atopic dermatitis*. *Adv Ther.* 31: 180–188.
- 3) Invernizzi C (2011). *Die Rolle von Nachtkerzen-samenoel bei chronisch-entzündlichen Prozessen begleitet von einem Gamma-Linolensäure-Mangel*. *Schweiz Z Ganzheitsmed.* 23: 149–152.
- 4) Johnston CS, et al (1992). *Antihistamine effect of supplemental ascorbic acid and neutrophil chemotaxis*. *J Am Coll Nutr.* 11: 172–176.
- 5) Fogarty A, et al (2000). *Dietary vitamin E, IgE concentrations, and atopy*. *Lancet.* 356: 1573–1574.
- 6) Rosenkranz E, et al (2015). *Zinc enhances the number of regulatory T cells in allergen-stimulated cells from atopic subjects*. *Eur J Nutr.* 2015
- 7) King JC CR (2006). *Zinc*. In: *Modern Nutrition in Health and Disease*. 10 ed. Lippincott Williams & Wilkins; 2006. pp. 271–285.
- 8) Hattori M, et al (2013). *Quercetin inhibits transcriptional up-regulation of histamine H1 receptor via suppressing protein kinase C-δ/extracellular signal-regulated kinase/poly(ADP-ribose) polymerase-1 signaling pathway in HeLa cells*. *Int Immunopharmacol.* 15: 232–239.
- 9) Weng Z, et al (2012). *Quercetin is more effective than cromolyn in blocking human mast cell cytokine release and inhibits contact dermatitis and photosensitivity in humans*. *PLoS One.* 7: e33805.
- 10) Han S-Y, et al (2013). *Resveratrol inhibits IgE-mediated basophilic mast cell degranulation and passive cutaneous anaphylaxis in mice*. *J Nutr.* 143: 632–639.

- 11) Okada Y, et al (2012). Dietary resveratrol prevents the development of food allergy in mice. *PLoS One*. 7: e44338.