

spezial

www.raum-und-zeit.com

Allergien und Unverträglichkeiten

Probleme mit
**Laktose,
Histamin oder
Gluten?**

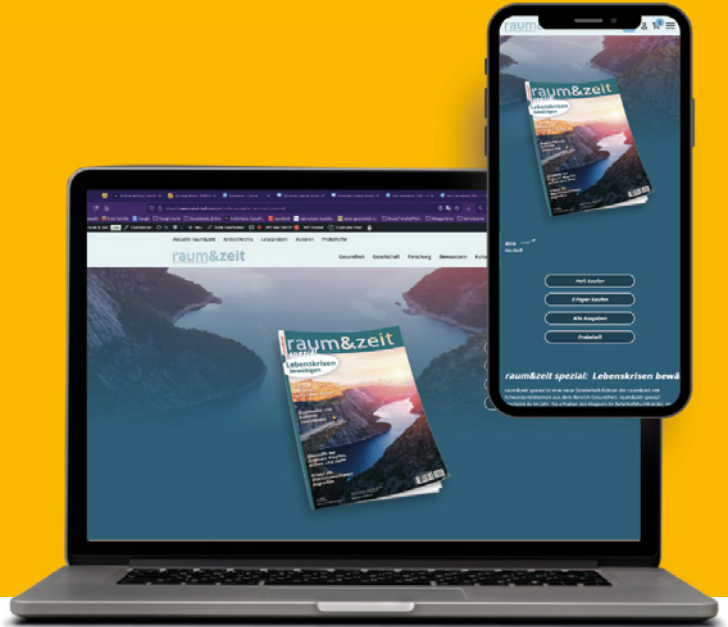
Unerklärliche
Beschwerden:
**MCAS, HPU,
MCS im Fokus**

Effektive
Hilfe bei
**Neurodermitis,
Asthma und
Lebensmittel-
allergien**

Ganzheitliche
Therapien:
**Bioresonanz
Homöopathie
Clustermedizin
Hildegard
Heilkunde**



Gesundheit im Fokus: raum&zeit *spezial* im ABO



PRINT

Für den haptischen Lesegenuss

raum&zeit spezial Jahresabo (4 Hefte):

Best.-Nr. 641 / Preis 24,- € *

Probeabo raum&zeit spezial (2 Hefte):

Best.-Nr. 645 / Preis 9,99 € **

Das Probe-Abo beginnt mit der jeweils aktuellen Ausgabe, umfasst 2 Hefte und endet automatisch.

Bedingungen für Auslandsbezug:

* Versand in D gratis, Europa 12,- € / Welt 24,- € pro Jahr

** Versand in D gratis, Europa 6,- € / Welt 12,- €



Für jeden Neuabonnenten (Jahresabo) gibt es ein Überraschungsbuch als Willkommensgeschenk!

DIGITAL

Für den praktischen Lesegenuss

E-Paper Jahresabo (4 Hefte als PDF):

Bestell-Nr. 641-E / Preis 19,20 €

E-Paper Probeabo raum&zeit spezial (2 Hefte):

Best.-Nr. 645-E / Preis 8,99 €



Kennen Sie schon den raum&zeit Newsletter?
Anmelden auf www.raum-und-zeit.com
Für das Formular einfach runterscrollen.



Hier geht's direkt
zum raum&zeit *spezial* Abo

ABO PRINT & DIGITAL

Beides möglich: haptisch + praktisch

raum&zeit E-Paper UPGRADE für PRINT-Abonnenten:

Für nur 6,- € Aufpreis zum Jahresabo-Tarif erhalten Sie parallel zur Print-Ausgabe den Zugang zur PDF-Version als Download-Link per E-Mail zugesendet.



Hänsel und Gretel...

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Hänsel und Gretel würden sich heutzutage niemals mehr von der Hexe ins Knusperhäuschen locken lassen. Denn den meisten Kindern ist schon im Kleinkindalter bekannt und bewusst, gegen was sie alles allergisch sind und wie die Folgen daraus aussehen. Gluten, Zucker und Farbstoffe haben nun mal die meisten Lebkuchen, zumindest die, die von einer in die Jahre gekommenen Hexe gebacken wurden.

Ohne hier ungesunde Süßigkeiten verherrlichen zu wollen – ich habe Mitleid mit den vielen Kindern, denen der Genuss von Schaumküssen, Brause, sauren Stangen, Lakritze, Gummibärchen und Co verwehrt bleibt. Ja natürlich, ich habe auch auf die gesunde Ernährung meiner Kinder geachtet, dennoch gab es die Regel, dass am Geburtstag gegessen und getrunken werden darf, was das Herz begehrt, auch und besonders die ungesunden Sachen. Angefangen vom Spezi bis hin zu den bunten Smarties auf dem Schokoladenkuchen über Pommes mit viel Mayo, Pizza und Würstl. Denn da ist, aus meiner Sicht, der Spaß und die Freude größer als der Schaden. Und die Leber möchte ja auch mal wieder was zu tun haben. Es ist für mich ein Stück Lebensqualität, wenn ich weiß, mein Körper kann damit umgehen, wenn ich auch mal ungesund esse.

Mittlerweile ist hierzulande fast jedes sechste Kind von einer Allergie betroffen. Und das, obwohl man heute, aus meiner Sicht, viel mehr auf die Ernährung achtet als früher, inzwischen auch in vielen Schulen.

Wenn ich an meine eigene Kindheit zurückdenke, so haben wir gerade in den 1970er und 1980er Jahren eher ungesund gegessen. Unsere Mütter fanden es toll, dass es endlich Fertigsaucen von Maggi oder Knorr gab, die Zeit und Arbeit sparten und die wenig Platz im Schrank brauchten. Salat war für die Hamster, Hasen oder Meerschweinchen und Wasser war zum Waschen da. Getrunken hat man es eher selten, wenn überhaupt, dann nur mit Kohlensäure. Die richtigen Durstlöscher waren gelbes Limo und Spezi. Apfelschorle war da schon eher ein gesundes Getränk. Am Kiosk in der Schule konnte man Ketchup-Semmeln (kein Witz!) käuflich erwerben, was uns viel lieber war als das Pausenbrot von Mutti. Ich kann mich nicht daran erinnern jemals Obst an diesem Schulkiosk gesehen zu haben. Dennoch gab es niemanden auf den Geburtstagen, der einen glutenfreien Geburtstagskuchen mitbrachte oder wegen einer Milchallergie auf die Schokolade verzichtete. Ich erinnere mich auch an kein Kind, das aufgrund einer Pollenallergie beim Ball spielen

auf der Wiese nicht mitmachen konnte. Was hat sich also verändert?

Die Gründe dafür sind sicherlich vielschichtig und wohl kaum in einem Satz auf einen Nenner zu bringen. Genau das ist der Ansatz dieser raum&zeit spezial Ausgabe: Allergien und Unverträglichkeiten. Das Thema Allergien aus allen Blickwinkeln zu beleuchten, um für alle Betroffenen wieder mehr Lebensqualität zu erlangen. Denn Allergien können auch einsam machen, wenn jeder Restaurantbesuch oder die Einladung bei Freunden zur Herausforderung wird. Neben allen körperlichen Zusammenhängen und Symptomen darf sich jeder Einzelne auch fragen: Warum bin gerade ich, gegen dieses oder jenes allergisch, reagiere über, beziehungsweise mein Körper reagiert über oder lehnt es ab. Und: Wie kann ich es vermeiden, dass ich jemals eine Allergie bekomme?

Sehr viele Antworten darauf finden Sie in dieser Ausgabe. Ich wünsche Ihnen viele Anregungen und Erkenntnisse beim Lesen. Viel Erfolg und Freude beim Weg zurück in ein gesundvolles Leben.

In diesem Sinne
Herzlichst Ihre

Andrea Ehlers



© itakdalee/Adobe Stock

Effektive Hilfe bei Neurodermitis, Asthma und Lebens- mittelallergien

Welche Rolle spielen die Gene? Was kommt von außen? Welche Ursachen können sonst noch hinter hartnäckigen Allergien stecken? Wir nehmen die häufigsten Beschwerdebilder in den Fokus und zeigen, was Betroffenen hier helfen kann: ab Seite 6.



© Damish/Adobe Stock

Probleme mit Laktose, Histamin und Gluten

„Ich habe das Gefühl, dass ich gar nichts mehr vertrage“ – bekommen Therapeuten häufig zu hören. Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen einer sensiblen Verdauung. Das reicht von einer Glutenunverträglichkeit (Seite 40) über das Mastzellen-Aktivierungssyndrom (Seite 28) bis hin zu schlecht verdaulichen Lebensmitteln wie Milch (Seite 60) oder einer Histamin-Intoleranz (Seite 44).

Inhalt

Auslöser und Ursachen Warum Allergien nicht verschwinden	6
Von René Gräber (Hp.)	
Neurodermitis	12
Welche Rolle spielen die Gene?	
Von Dr. med. Gerrit Sütfels	
Neurodermitis – Wege der Selbstheilung:	14
Neurodermitis überwunden in acht Schritten	14
Von Lucie Olsan Provaznikova	
Meine Haut gerettet durch Creme-Verzicht	17
Von Iris Seidenstricker	
Standpunkt Können Impfungen Allergien auslösen?	19
Von Hans Tolzin	
Bioresonanz bei Allergien	20
Mit Frequenzen heilen	
Von Beate Wiemers	
Asthma Überwindung der Atemnot	24
Von Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt (Hp.)	
Immunsystem im Daueralarm MCAS oder überaktivierte Mastzellen	28
Von Dr. rer. pol. Gabriela Hoppe (Hp.)	
Allergien adé	32
Heilen durch Umkehrinformation à la Erich Körbler	
Von Mag. Ölwin Pichler	
Paracelsus-Medizin	36
Welcher Allergietyp sind Sie?	
Von Dr. med. Miguel Corty Friedrich	
Übeltäter Gluten?	40
Von Magengrimmen bis Zöliakie	
Von Lothar Ursinus (Hp.)	
Seltsame Symptome Histamin-Intoleranz	44
Von Claudia Scheiderer	
Multiple Chemikalien-sensitivität	46
Anpassungsfähigkeit hat Grenzen	
Von Dr. med. Petra Wiechel	

Altes Heilwissen und moderne Methoden

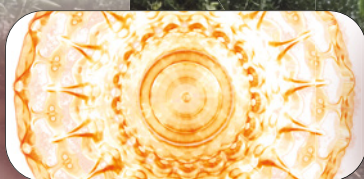
Hildegard Heilkunde

Homöopathie

Clustermedizin



© Gerhard Seybert/Adobe Stock



© Meta Cluster



© dimensdesign/Adobe Stock



© allisya/Adobe Stock

Ob östliche Erfahrungsheilkunde oder Energiemedizin – es gibt zahlreiche Hilfen für allergiegeplagte Menschen. Die einen schwören auf Hildegard von Bingen (Seite 60), andere setzen verlässlich auf Homöopathie (Seite 36) oder vertrauen auf Individual-Methoden wie Clustermedizin (Seite 50) oder Bioresonanz (Seite 20). Wieder andere setzen an der Wurzel an: der Atmung (Seite 24). Wir spannen einen breiten Fächer ausgewählter Therapiemethoden für Sie auf und verraten Ihnen anhand der Paracelsus-Medizin welcher Allergietyp Sie sind (Seite 36).

Clustermedizin 50

Gute Erfolge bei Allergien und HPU

Von Kerstin Hamo (Hp.)

Milchunverträglichkeit 60

Was sagen die alten Medizinsysteme?

Von Dr. jur. Gabriele Feyerer

Fixpunkte

Editorial 3

Kurz & Knapp 53

Buch-Tipps 56

Impressum 65



© River Girl/Adobe Stock

Unerklärliche Beschwerden MCS, HPU, MCAS im Fokus

Von Multipler Chemikalien-Sensitivität (MCS) über Hämopyrrolaktamurie (HPU) bis zum Mastzellen-Aktivierungs-Syndrom (MCAS): Wir stellen Ihnen diese besonderen Krankheitsbilder vor und gehen auf die generelle Überforderung unserer Regulationssysteme ein. Mehr dazu auf den Seite 28 und 46.

Auslöser und Ursachen: Warum Allergien nicht verschwinden



Allergien verlangen Verständnis, Geduld und eine saubere Ursachenarbeit. Selten verschwinden sie durch Unterdrückung. Aber sie verändern sich, wenn man die richtigen Fragen stellt. Heilpraktiker René Gräber begibt sich auf Spurensuche und liefert Antworten.

**Von René Gräber
(Hp.), Preetz**

Allergien nehmen seit Jahrzehnten zu – trotz moderner Medizin. Oder vielleicht gerade deshalb? 1991 wurden in Deutschland rund 113 Millionen Tagesdosen an Allergie-Medikamenten verordnet. 2021 waren es bereits 239 Millionen Tagesdosen. In diesen Zahlen sind die Cortisonpräparate nicht enthalten. Aber wo sind die geheilten Patienten?

Hinweis auf Überforderung

Rund 20 Prozent der Bevölkerung leiden an einer Allergie. Die Bandbreite reicht von Blütenpollen, Nahrungsmittel, Tierhaare, Hausstaub, Insektengifte, Medikamente (besonders häufig Penicilline), Kontaktallergien wie Nickel und so weiter. Aber die Allergie ist nur das sichtbare

Symptom – und das Allergen nur der letzte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Allergien sind kein Fehler des Körpers – sie sind ein Hinweis auf Überforderung.

Die schulmedizinische Allergiediagnostik stützt sich vor allem auf Hauttests und IgE-Bestimmungen im Blut. In der Praxis führen sie häufig zu widersprüchlichen Ergebnissen. Nicht

selten zeigt der Hauttest eine deutliche Reaktion, während der IgE-Wert unauffällig bleibt und umgekehrt. Es werden Allergien diagnostiziert, die klinisch keine Rolle spielen, und andere übersehen, die Patienten tatsächlich belasten.

Was Schulmedizin leisten kann

Therapeutisch dominiert weiterhin Symptomkontrolle. Antihistaminika können Beschwerden lindern, Kortisonpräparate Entzündungen bremsen. Bei akuten Situationen – etwa einem schweren anaphylaktischen Schock, sind sie (über-)lebenswichtig. Problematisch wird es, wenn sie zur Dauerlösung erklärt werden. Die Hyposensibilisierung (die sich heute „spezifische Immuntherapie“ nennt), gilt als kausaler Ansatz. Doch deren Ergebnisse sind ziemlich durchwachsen. Überzeugend ist sie bei Insektengiftallergien. Bei Pollen oder Hausstaub profitiert nur ein Teil der Patienten, meist in Form von Linderung, selten mit vollständiger Beschwerdefreiheit.

Aus naturheilkundlicher Sicht ist es wenig sinnvoll, ausschließlich das Symptom zu behandeln. Bleibt die eigentliche Ursache unberührt, taucht das Problem häufig an anderer Stelle wieder auf – nicht selten stärker als zuvor. Allergien sind Ausdruck eines überschießenden Abwehrverhaltens des Immunsystems gegen eigentlich harmlose Reize. Wer das versteht, erkennt schnell, dass die Ursache tiefer liegen muss.

Immunsystem aus dem Takt

Will man Allergien auf physiologischer Ebene verstehen, führt kein Weg am Immunsystem vorbei. Entscheidend ist die Balance zwischen



© wisely/Adobe Stock

Quaddeln: Allergie-Anzeichen auf der Haut

zwei Reaktionsmustern: der TH1-Antwort, die vor allem gegen Viren und Bakterien gerichtet ist, und der TH2-Antwort, die bei Allergien dominiert. Zwischen beiden wirken die regulatorischen T-Zellen (TREG). Sie sind die Bremse des Systems – sie beenden Immunreaktionen, sobald die Gefahr vorüber ist. Genau daran scheitert es bei Allergien.

Ausschlaggebend ist die frühe Prägung des Immunsystems. Es braucht mikrobiellen Kontakt, um zu lernen, was tatsächlich bedrohlich ist – und was nicht. Über Jahrzehnte aber wurde Sauberkeit mit Gesundheit gleichgesetzt. Keimarmut und Desinfektion haben das Immunsystem vieler Menschen biologisch unterbeschäftigt. Was aber nicht gefordert wird, reagiert später oft überschießend. Bekanntes Beispiel liefert der Vergleich zwischen Ost- und Westdeutschland. In der DDR waren Allergien deutlich seltener – trotz schlechterer hygienischer Bedingungen. Die genetische Ausstattung war identisch. Der Unterschied lag in der Umwelt.

Corona-Isolation als Verstärker

Die Corona-Jahre haben die Angst vor Mikroben noch verstärkt. Isolation, Desinfektion und Kontaktarmut wirken wie ein groß angelegtes Immun-

experiment. Hinzu kommen Medikamente als stille Treiber: Antibiotika, Magensäureblocker, Schmerzmittel. Sie verändern Darmflora, Schleimhäute und Immunreaktionen – oft unbemerkt, aber nachhaltig. Das Immunsystem reagiert nicht falsch – es reagiert auf eine Umwelt, für die es evolutionär nicht vorgesehen war.

Erdbeeren rund um die Uhr

Ein entscheidender Unterschied zu früher wird häufig übersehen: Die Allergene verschwinden nicht mehr. Was historisch saisonal, selten oder regional begrenzt war, ist heute dauererfüllbar – und wird entsprechend täglich konsumiert oder eingeatmet. Blütenpollen fliegen länger und intensiver, Nahrungsmittel stehen ganzjährig zur Verfügung, Duftstoffe, Zusatzstoffe und Umweltchemikalien begleiten uns ständig. Für das Immunsystem bedeutet das: keine Erholungsphase. Ein anschauliches Beispiel sind Erdbeeren. Sie gelten als gesund, sind botanisch betrachtet Nüsse und enthalten von Natur aus Substanzen, die das Immunsystem reizen können. Hinzu kommt, dass Erdbeeren regelmäßig zu den am stärksten pestizidbelasteten Lebensmitteln zählen. Heute werden sie monatelang konsumiert – im Müsli, im Joghurt, im

Bei akuten Situationen – etwa einem schweren anaphylaktischen Schock, sind Antihistaminika oder Kortisonpräparate (über-)lebenswichtig.
