

Vitalpilze mit hohem Beta-Glukan-Gehalt unterstützen in jeder Phase der Allergie.

WAS BEI
ALLERGIEN
EINE ROLLE
SPIELT

ALLERGIE

Gegen Allergien ist man nicht machtlos. Denn eine Allergie fällt nicht vom Himmel, auch wenn es manchmal so aussieht. Da gibt es Phasen im Vorfeld einer allergischen Reaktion, die Chancen zum vorzeitigen Eingreifen bieten. Stress, Ernährung und Konstitution spielen ebenfalls mit. Doch nichts davon ist in Stein gemeißelt. Indem man gezielt daran arbeitet, kann man sich aus der Allergie-Falle wieder befreien. Wir zeigen hier auf, wie.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger,
Benjamin Ehrenberger B.Sc.*

DIE SENSIBILISIERUNGSPHASE

Das ist die erste, noch symptomfreie Phase einer Allergie, in der das Immunsystem erstmals mit einem Allergen in

Was so scheinbar plötzlich geschieht, hat eine lange Entwicklungszeit. Eine Allergie kommt nicht von heute auf morgen oder besser gesagt, nur das allergische Symptom bricht plötzlich aus. Die Geschichte dahinter ist eine viel längere. Darüber Bescheid zu wissen ist aber die große Chance. Denn in jeder Phase kann geholfen werden.

BESSER ALS KOPF-IN-DEN-SAND

Während der eine Teil der Betroffenen sich

nur ein Antihistaminikum aus der Apotheke holt und die Auf- und Abs seiner "Allergiker-Karriere" hinnimmt, gibt es auch andere, die ihre Gesundheit in die Hand nehmen. Für diejenigen schreiben wir dieses Magazin! Fangen wir an mit der versteckt ablaufenden Phase der Allergie-Sensibilisierung. Bereits hier ist ein Eingreifen möglich.

Kontakt kommt und den an sich harmlosen Stoff als körperfremd abspeichert. Dazu werden IgE-Antikörper produziert, die sich an bestimmte Immunzellen, die Mastzellen, anheften. Eine Abwehrreaktion steht erst an, sobald der "Feind" erneut aufgespürt wird. Es ist eine wichtige Phase für Allergiker, die immer neue Allergien entwickeln.

BETA-GLUKANE BREMSEN SENSIBILISIERUNG

Gelingt es, die Sensibilisierungsphase langsamer verlaufen zu lassen, kann dies dazu führen, dass die Allergie erst später oder nicht vollständig ausbricht. Wie schafft man das? Beispielsweise durch die langfristige Einnahme von Vitalpilzen, die besonders reich an bestimmten Polysacchariden, den Beta-Glukanen, sind. Das sind die sogenannten Vollspektrum-Pilzpulver. Sie sind absolut führend beim Beta-Glukan-Gehalt, der weit höher liegt als bei anderen Pilzpulvern und auch höher als bei marktüblichen Extrakten, die meist auf 30 Prozent Polysaccharide standardisiert sind bei nur 5 bis 20 Prozent Beta-Glukanen, je nach Pilzsorte.

Folgende Vollspektrum-Pilzpulver haben so einen hohen Beta-Glukan-Gehalt: *Cordyceps* 60%, *Hericium* 59,3%, *Shiitake* 56,8%, *Reishi* 53,9%, *Agaricus (blazei Murrill)* 49%, *Maitake* 43,5%, *Pleurotus* 24,7%. Ob es sich um ein Vollspektrum-Pilzpulver handelt, erkennt man an der Zutatenliste am Etikett.

Mit den Beta-Glukanen erhöht sich auch die Chance, dass überhaupt keine Allergie mehr entsteht. Denn die TH1/TH2-Immunantworten des Immunsystems, die bei Allergikern unausgewogen sind, werden durch die Beta-Glukane ebenfalls ausbalanciert, sodass die überschießenden Immunreaktionen schließlich nicht mehr auftreten.

DIE EFFEKTOR-PHASE

Wenn der Körper erneut mit dem Allergen in Kontakt kommt und das Immunsystem "den Feind" – harmlose Stoffe wie Pollen – wiedererkennt, bricht normalerweise die eigentliche Allergie los. Das Allergen bindet an den auf den Mastzellen sitzenden IgE-Antikörper. Diese Quervernetzung von IgE aktiviert die Mastzellen, die Histamin ausschütten. Das löst die typischen allergischen Symptome wie Schnupfen, Juckreiz, Niesen oder Hautrötungen aus.

NATÜRLICHE HISTAMINHEMMER

Mit Vitalpilzen und auch anderen Natursubstanzen kann man das akute Allergiestadium beeinflussen und allergische Reaktionen abmildern. Sie hemmen die Histaminausschüttung und stabilisieren Mastzellen, wirken somit antiallergen und entzündungshemmend oder helfen Histamin wenigstens schnell wieder abzubauen. Um den Histaminabbau schnell zu bewältigen, braucht der Körper vor allem ausrei-

chend *Kupfer*, *Vitamin B-Komplex* und *Vitamin C*, auch *Zink* und *Magnesium* sollten ausreichend vorhanden sein.

ALS HISTAMINHEMMER KOMMEN IN FRAGE:

- *Agaricus Vitalpilz* und/oder *Reishi Vitalpilz* - insbesondere Vollspektrum-Pilzpulver
- *Baikal Helmkraut* – schnell wirksam, oft ganz durchschlagend
- *Ankaflavin+Monascin* aus rotem Reis - sehr wirksam, verhindert die Aktivierung der Mastzellen, benötigt Vorlaufzeit
- *Astragalus* - auch Tragant genannt, möglichst schon vor der Allergiezeit
- *Schwarzkümmelsamen* – besonders günstig bei Asthma
- *Weibrauch* – senkt Entzündungen sehr stark, lindert Symptome
- *MSM* – natürliche Schwefelverbindung, produziert einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten



FALLBERICHTE

POLLENALLERGIE BLEIBT AUS

Mann, 34, ist seit Jahren von Heuschnupfen im Frühling (Birke, Gräser) geplagt. Nur seiner Frau zuliebe lässt er sich bereits vor der Birkenblüte austesten und ist dann völlig erstaunt, dass er symptomfrei bleibt. Getestet wurden der *Agaricus Vitalpilz* und der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*.

Mann, 43, hatte immer eine Allergie auf Haselpollen. Er nahm bereits im November den *Reishi* und *Cordyceps Vitalpilz* und blieb im Frühjahr von Heuschnupfen verschont.

ALLERGIE KLINGT SCHNELL AB

Frau, 53, bekommt *Baikal Helmkraut* gegen Corona empfohlen. Die erfreuliche Nebenwirkung: Sie hat innerhalb kürzester Zeit auch keine Pollenallergie mehr!

Bub, 13, Meerschweinchen Allergie, bei Hautkontakt Ausschlag im Gesicht, am Hals und an den Armen. Einnahme der natürlichen Schwefelverbindung *MSM* über drei Monate. Nach zwei Monaten bei Kontakt nur noch leichtes Jucken im Gesicht, aber keinen Ausschlag mehr.

ASTHMA BLEIBT AUS

Bub, 8, vor der Pollenzeit im April nur einen Monat lang Einnahme von 1 Kapsel *MSM* täglich, aufgelöst in Fruchtsaft. Das Asthma ist völlig ausgeblieben, die Lungenfunktion ist laut Lungenfunktionstest erstmals seit Beginn des Asthmas vor drei Jahren völlig normal.

Frau, 25, allergisches Asthma bessert sich außerordentlich nach Einnahme von *Reishi Vitalpilz* über sechs Monate und der Schwefelverbindung *MSM* über vier Monate. Aber durch *Schwarzkümmelöl* Kapseln hat sie selbst in der Allergiezeit gar kein Asthma mehr.

HILFE BEI MASTZELLAKTIVIERUNGSSYNDROM

Bei dieser sehr belastenden Erkrankung lösen überaktive Mastzellen bei harmlosen Reizen - oder sogar ohne ersichtliche Reize - übermäßig viel Histamin aus und rufen vielfältige Symptome hervor wie Juckreiz, Ausschlag, Rötung, Verengung der Bronchien, Herzrasen, Schwindel, Ohnmacht, Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Gehirnnebel, Kopfschmerzen, Erschöpfung und Muskelzittern. Ein besonders erwähnenswertes Naturprodukt ist hier *Ankaflavin+Monascin* aus rotem Reis, eigentlich ein Cholesterinsenker. Es wirkt besonders gut, indem die Mastzellaktivierung und -degranulation gestoppt werden. Es verhindert, dass Mastzellen bei Kontakt mit einem Allergen entzündungsfördernde Substanzen wie Histamin freisetzen. Es wirkt prophylaktisch, nebenwirkungsfrei, und ist dann effektiv, wenn es regelmäßig und möglichst schon vor dem erwarteten Kontakt mit dem Allergen angewendet wird.

HISTAMINQUELLEN

Lang Gereiftes wie Käse, geräucher-tes Fleisch, Salami, Schinken, Fisch-arten wie Thunfisch, Makrele, Sardinen, Meeresfrüchte, Fischkon-serven, nicht fangfrischer Fisch, Sauerkraut, Kimchi, Tomaten, Alko-hol, Zitrusfrüchte, Ananas, Papaya, Kiwi, Bananen, Spinat, Auberginen, Avocados, Essig, Sojasauce, Joghurt, Nüsse (...)

Histamin-Freisetzer: Erdbeeren, To-maten, Schokolade, Nüsse, Zitrus-früchte (...)

DIE ERNÄHRUNG SPIELT MIT

Bei allergischen Symptomen wie Heuschnup-fen, Hautausschlägen, juckenden Augen usw. ist oft eine Nahrungsmittelunverträglichkeit beteiligt – und kann im Hintergrund unbe-merkt schwächen, insbesondere den Hista-minspiegel im Blut von vornweg schon er-höhen. Am häufigsten werden Milcheiweiß und Weizen nicht vertragen, aber auch Ei oder Tomaten. Der Körper ist damit über-fordert und das lässt sich mit energetischen Testmethoden leicht feststellen. Eine richtige Lebensmittelallergie, etwa auf Erdnüsse oder Sellerie, wird hingegen mit einem Allergietest aufgedeckt. Histamin kann hoch sein, wenn man Histaminhaltiges oder Histamin-Frei-setzer isst oder Histamin nicht abbauen kann und wenn die Darmbarriere gestört ist. Übr-igens kann man bei erhöhtem Histamin-Spie-gel auch Schlafprobleme haben, was doppelt schlimm ist, weil Histamin im Schlaf abge-baut werden soll. Man sollte deshalb nicht histaminreich essen, vor allem nicht abends.

STRESS UND ALLERGIE

Aber nun zu einem Faktor, der jede Allergie schlimmer macht: Stress! Studien deuten darauf hin, dass bereits Stresssituationen während der Schwangerschaft das spä-tere Allergierisiko des Kindes beeinflussen können und Untersuchungen aus 2019 zeigen überhaupt, dass Allergiker nur ein-geschränkt Stress bewältigen. Man stellte im Zuge einer interuniversitären Studie mit Beteiligung der Medizinischen Univer-sität Wien (1) Vergleiche zwischen Gesun-den und Allergikern in Bezug auf Stress an und stellte interessante Unterschiede in der Stressverarbeitung fest. Auffallend war, dass bei Allergikern das Stresshormon Cortisol bei Stress stärker ansteigt und dass sie länger brauchen, um sich wieder davon zu erholen.

(1) L. M. Glenk, O. D. Kothgassner, A. Felnhofer, J. Gotovina, C. L. Pranger, A. N. Jensen, N. Mothes-Luksch, A. Goreis, R. Palme, E. Jensen-Jarolim: Salivary Cortisol responses to acute stress vary between allergic and healthy individuals: The role of plasma oxyto-cin, emotion regulation strategies, reported stress and anxiety, Stress (2019); DOI: [10.1080/10253890.2019.1675629].

WENIGER OXYTOCIN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

Eine wichtige Rolle spielt das "Kuschel-oder Bindungshormon" Oxytocin, das die Aufgabe hat, stressbedingte Reaktionen des Körpers, wie erhöhtes Cortisol, nach dem Stressmoment wieder zu reduzieren. Die Blutuntersuchungen im Zuge der Studie zeigten: Allergiegeplagte hatten zwar vor dem Stress höhere Oxytocin-Ausgangs-werte im Blut. Das Oxytocin sank aber durch die Stresserfahrung stärker ab, wo-durch Cortisol länger hoch blieb. Im ent-scheidenden Moment fehlt also genau die benötigte beruhigende, angstlösende und cortisolsenkende Wirkung des Oxytocins.



Allergiker sind vielleicht gar nicht von vornherein stressanfälliger, doch durch die eingeschränkte Stressbewältigung wird aus Stress sehr viel leichter Dauerstress.

MEHR ANSPANNUNG UND ÄNGSTE

Kein Wunder also, dass Stress bei Allergi- kern länger anhält und als eine ganz an- dere, viel größere Bedrohung empfunden wird. Allergiker sind vielleicht gar nicht von vornherein stressanfälliger, doch durch die eingeschränkte Stressbewältigung wird aus Stress sehr viel leichter Dauerstress. Das birgt letztlich auch ein höheres Risiko für die Entstehung einer Depression.

GESUNDE VERARBEITEN SCHNELLER

Bei Gesunden ist es umgekehrt. Ihr Oxy- tocin ist vor dem Stressmoment sogar niedriger, steigt aber bei Stress stark an und kann zur Stressbewältigung eingesetzt werden, wodurch sich die Stresskurve schnell abflacht. Da Denken unter Stress schwerer fällt, diese Phase bei Gesunden

aber kürzer andauert, sind sie schneller in der Lage, die Situation zu überdenken und zu verarbeiten.

NEUBEWERTUNG FÄLLT SCHWERER

Allergiker sind weniger gut imstande, die Bedeutung einer Situation neu zu bewer- ten. Jene allergischen Personen, die in den wissenschaftlichen Tests jedoch zu einer emotionalen Neubewertung der Situati- on fähig waren, kamen jedoch besser mit dem Erlebten zurecht und erholten sich auch deutlich schneller vom Stress. Hier kann man im Alltag ansetzen!

EMOTIONEN WERDEN UNTERDRÜCKT

Entspannung ist für Allergiker also nicht selbstverständlich und vielleicht gleicht das der eine oder andere aus, indem er für einen hohen Oxytocinspiegel im Alltag sorgt, Sicherheit sucht, gute Beziehungen pflegt und Haustiere hält. Die Fähigkeit, mit emotionalen Belastungen umzuge- hen, ist bei Allergikern allerdings ebenfalls eingeschränkt. Laut Studie neigen sie eher dazu, Emotionen zu unterdrücken und zu negieren, was sie stresst – auch die Schwe- re ihrer Allergiesymptome.

ALLERGIE ALS FOLGE VON STRESS?

Die eingeschränkte Stressbewältigung kann die Intensität von allergischen Reak- tionen erhöhen und die lästigen Symptome verstärken. Bei Asthmatikern kann eine Stresssituation beispielsweise bereits zu ei- ner Verengung der Atemwege führen oder bei Neurodermitis den Juckreiz verschlim- mern. Ist die eingeschränkte Stressbewäl- tigung vielleicht sogar mitverantwortlich für die Allergie? Ein Risikofaktor muss sie jedenfalls sein. So zeigten Kinder, die Stress ausgesetzt waren, etwa durch Trennung der Eltern oder Umzug, in einer anderen Un- tersuchung ein erhöhtes Allergie-Risiko.

STRESSRESILIENZ STÄRKEN

Ist die Stressbewältigung eingeschränkt, hilft es, die Stressresilienz – die Wider- standskraft gegenüber Stress – gezielt zu stärken. Dabei spielt eine Rolle, dass man Emotionen besser regulieren lernt. Man erholt sich schneller von Stress und beugt auch Depressionen vor. Techniken zur Stressreduktion wie Entspannungsüb- ungen oder Therapiesitzungen können hilfreich sein, um allergische Beschwerden abzumildern und Stress besser verarbeit- bar zu machen.



FALLBERICHTE

ALLERGIE UND STRESS

Frau, 64, nach Scheidung der Eltern in der Kindheit leichte Neurodermitis, mit 18 Jahren erneut und stärker (private Trennung), es folgte ein Mastzellaktivierungssyndrom, viele Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten, Schilddrüsenentzündung, die Stressparameter (ACTH) im Blut waren sehr hoch. Auf und ab 18 Jahre lang. Durch Akupunktur starke Besserung. Nach der 1. Schwangerschaft mit 36 Jahren ist sie lange völlig gesund. Aber mit 50 Jahren (Scheidung) begann Heuschnupfen auf diverse Pollen. Vitalpilze brachten zeitweise Linderung. In Stressphasen sind die Symptome stärker und manchmal nahm sie dann Cortison. Nach 14 Jahren Heuschnupfen in jedem Frühling begann sie dauerhaft ab Herbst mit der Einnahme von Ankaflavin+Monascin aus rotem Reis zum Cholesterinsenken und im Frühjahr darauf die Überraschung: Keinerlei Allergie-Symptome mehr! In weiterer Folge begann sie mit der zusätzlichen Einnahme des *Cordyceps Vitalpilz* und der Mischung *ExoBDNF mit Triphala und Baikaj Helmkraut* und – fühlt sich damit auch endlich weniger stressanfällig.

WIE KÖNNEN NATURSUBSTANZEN HIER BEITRAGEN?

Stressreduktion ist mit vielen Natursubstanzen möglich. Man kann auch verschiedene abwechselnd einsetzen. Hier kommen die Vitalpilze, vor allem die Vollspektrum-Pilze mit ihrem hohen Beta-Glukan-Anteil, noch einmal entgegen. Sie sind nicht nur bekannte Immunbalancierer und Histaminsenker, sondern manche sind auch noch Adaptogene. So nennt man Natursubstanzen mit der Fähigkeit, die Stressanpassung zu beschleunigen, die Cortisolausschüttung zu bremsen und alles damit Zusammenhängende – wie stressbedingter Bluthochdruck oder ein überlastetes Nervensystem – zu verbessern. Diese Vitalpilze erhöhen die Stressresilienz und helfen, das körperliche und psychische Gleichgewicht sowie die allgemeine Leistungsfähigkeit wiederherzustellen.

Besonders effektive Natursubstanzen zur besseren Stressbewältigung ohne sind etwa

- *ExoBDNF+ Triphala+ Baikaj Helmkraut* – einzigartig und schnell in der Wirkung, beruhigt, entspannt, gleicht die Psyche aus, reduziert Stress, Ängste und Depressionen in kurzer Zeit, verbessert den Schlaf, hemmt die Cortisol- und Histaminfreisetzung sowie Entzündungen und Allergien. ExoBDNF enthält den *Pediococcus acidilactici*, ein Darmbakterium, das Histamin nicht erhöht und die Darmbarriere regeneriert, wie Triphala auch.
- *Hericium Vitalpilz* – "dünne Nerven" werden robuster
- *Reishi Vitalpilz* – verhilft zu Entspannung und besserem Schlaf, bei Burnout
- *Cordyceps Vitalpilz* – stärkt die Nebenniere, reguliert Stresshormone, wirkt antidepressiv

Allergiker neigen dazu, Emotionen zu unterdrücken und zu negieren, was sie stresst – auch die Schwere ihrer Allergiesymptome.

- *Ashwagandha* – entspannt die Nerven, verbessert den Schlaf und die Ausgangslage bei Allergien

Über den Co-Autor:
BENJAMIN EHRENBERGER, B.Sc.,
seit 2022 Geschäftsführer von
Anatis Naturprodukte GmbH.
Absolviert sein Masterstudium in
Psychologie und arbeitet in der
Krisenintervention für Jugendliche.

