



## Gluten kann die Entstehung von Allergien fördern

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 04 Januar 2021

Bei einer Allergie handelt es sich um eine Überreaktion des Immunsystems gegenüber Substanzen, die bei Nicht-Allergikern keinerlei Reaktionen hervorrufen, da diese eigentlich vollkommen harmlos sind. Aber es gibt auch ebenso viele Allergien, denen eine ganz andere Ursache zugrunde liegt. Da die Gründe für eine allergische Reaktion ebenso vielfältig sind wie deren Symptome, sind die auslösenden Faktoren nicht immer gleich erkennbar.

### Allergien und das Immunsystem

Sehr viele Menschen sind in der heutigen Zeit von einer [Allergie](#) betroffen. Stetig steigt die Anzahl der Allergiker und selbst Kleinkinder sind immer häufiger von den Symptomen betroffen. Dabei kann die Auswirkung einer allergischen Reaktion ebenso vielfältig sein, wie deren Ursache.

Zu den häufigsten Symptomen einer Allergie zählen Schnupfen, starker Tränenfluss, Juckreiz, Asthma, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Hautausschläge und viele andere Phänomene.

Eine allergische Reaktion zeigt an, dass das Immunsystem auf eigentlich ungefährliche Substanzen vollkommen überreagiert. Diese Substanzen nennt man Allergene. Ihre bekanntesten Vertreter sind sicher die Blütenpollen, die [Hausstaubmilben](#), Tiergifte (Wespen- oder Hornissengift) und Metalle wie Nickel.

Aber es gibt weitaus mehr Allergene als diese. Heutzutage kann praktisch jede Substanz zu einem Allergen werden und somit allergische Reaktionen auslösen. Insbesondere Menschen mit einem geschwächten Immunsystem müssen diese Erfahrung machen.

Daher reagiert ein Allergiker häufig nicht nur auf ein einziges Allergen. Die unangemessen starke Reaktion seines Immunsystems führt mit der Zeit dazu, dass es in immer mehr Situationen überreagiert.

Das hat zur Folge, dass der Allergiker schliesslich auch auf immer mehr Substanzen eine überschüssige Reaktion zeigt - also allergisch reagiert.

## Allergie durch geschwächte Nebennieren

Die Nebennierenrinde produziert eine Vielzahl an Hormonen - unter anderem auch die Glukokortikoide wie [Cortison](#) und [Cortisol](#). Diese sogenannten Stresshormone sind aufgrund ihrer entzündungshemmenden Wirkung in der Lage, allergische Reaktionen abzufangen.

Dies funktioniert jedoch nur dann, wenn die Nebennieren nicht bereits geschwächt sind.

Geschwächte Nebennieren sind häufig das Resultat einer zucker- und kohlenhydratreichen Ernährungsweise. Auch ein hoher Kaffee- oder Alkoholenuss beansprucht die Nebennieren übermässig. Die Hauptursache für eine Nebennierenschwäche liegt jedoch in einer chronischen Stresssituation begründet.

Erheblicher chronischer Stress kann dazu führen, dass die Nebennieren erschöpfen. Die Produktion von Cortison und Cortisol nimmt ab und in gleichem Masse nimmt die Allergiebereitschaft des Körpers zu.

## Stresssituationen können eine Allergie auslösen

Allergiker machen meist ähnliche Erfahrungen in Bezug auf ihre Symptome. So sind bei vielen Betroffenen bereits im Kindesalter einige Allergie-Symptome präsent, verschwinden aber im

Teenageralter wieder.

Sobald dann im Erwachsenenalter sehr stressige Situationen auftauchen, wie beispielsweise eine hohe Belastung am Arbeitsplatz, Probleme mit den Kindern, eine nervenaufreibende Scheidung oder der Tod eines geliebten Angehörigen, kommen die Symptome wieder zum Vorschein.

## Die Thymusdrüse - Schule der Abwehrzellen

Auch Impfstoffe, Medikamente, Chemikalien können für allergische Reaktionen wie Hautausschläge, Juckreiz, Asthma etc. verantwortlich sein, da diese Substanzen die wichtigen Aufgaben der Thymusdrüse erheblich beeinträchtigen.

Die Thymusdrüse gilt als die Schule der T-Lymphozyten (Abwehrzellen), denn hier werden diese wichtigen Abwehrzellen so geschult, dass sie Allergene erkennen und unschädlich machen können.

Auf diese Weise tragen diese Zellen erheblich dazu bei, allergische Reaktionen abzufangen oder sie zumindest zu reduzieren. Das macht deutlich, dass auch die Thymusdrüse eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Allergien spielt.

## Körperfremde Proteine lösen häufig eine Allergie aus

Körperfremde Proteine im Blutkreislauf können den Körper zu einer unmittelbaren allergischen Reaktion veranlassen. Zu diesen Proteinen zählen unter anderem tierische Eiweisse.

Hier sind besonders das Milch- und das Eierprotein zu nennen. Aber auch Weizenproteine sind bekannt dafür, häufig eine Allergie auszulösen.

Aus diesem Grund muss ein Allergiker ganz besonders darauf achten, welche Lebensmittel er zu sich nimmt.

## Gluten-Intoleranz können eine Allergie auslösen

Bei einer bestehenden Gluten-Intoleranz kann das Getreide, welches dieses Protein (Gluten) enthält, nur schlecht vom Körper verwertet werden.

Die Darmschleimhäute werden ständig gereizt, wodurch Entzündungsprozesse entstehen, die jene Schleimhäute, die für eine gute Absorption der Nährstoffe zuständig sind, stark abbauen.

Die daraus resultierende Ausdünnung der Darminnenwände ermöglicht es giftigen oder auf andere Weise schädlichen Substanzen, schneller in den Blutkreislauf zu gelangen, wo sie schliesslich

allergische Reaktionen auslösen.

## Lactose-Intoleranz und Allergien

Auch eine [Milchunverträglichkeit](#) ist ein weit verbreitetes Phänomen. Vielen Menschen fehlt von Geburt an ein spezielles Enzym - die Laktase -, das für die Verarbeitung von Milchzucker benötigt wird.

Bei anderen Betroffenen wird die Produktion dieses Enzyms erst deutlich später eingestellt.

Ist im Organismus nicht genügend Laktase vorhanden, können Milchprodukte nicht verdaut werden, was deren Zersetzung im Darm zur Folge hat.

Daraus resultieren Symptome wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Magenschmerzen oder andere allergische Reaktionen. Darüber hinaus kann auch das Milchprotein selbst - als körperfremdes Protein - zusätzliche Symptome auslösen.

## Babys sind besonders Allergie-gefährdet

Für manche Gluten- und Milchunverträglichkeit ist ein fehlerhaftes Abstillen der Säuglinge verantwortlich. Der Magen-Darm-Trakt der Babys ist noch nicht vollständig ausgebildet, so dass seine Schleimhäute noch weitaus durchlässiger sind, als dies bei Erwachsenen der Fall ist.

Die Muttermilch schützt das Kind vor dem Eindringen fremder Proteine in den Blutkreislauf, indem sie den Magen-Darm-Bereich praktisch versiegelt und so weniger durchlässig macht.

Heutzutage werden jedoch die wenigsten Kinder ausreichend lang von ihrer Mutter gestillt. Stattdessen erhalten sie pasteurisierte, homogenisierte und mit Antibiotika, Pestiziden und Wachstumshormonen belastete Kuhmilch.

Wenn die Babys nun zu früh mit Fremdproteinen - wie beispielsweise mit tierischen Milchprodukten, Eiern oder Weizenprodukten gefüttert werden, kann dies bereits die Weichen für eine lebenslange Allergie stellen. Daher ist es von enormer Wichtigkeit, einen Säugling mindestens 9 bis 12 Monate lang zu stillen.

## Weizenprodukte fördern Allergien

Unsere Kinder erhalten - neben den Milchprodukten - auch viel zu früh [Weizenprodukte](#). Dabei dauert es mindestens vier bis sechs Monate, bevor die für die Verarbeitung von Stärke zuständigen

Verdauungsenzyme im Körper aufgebaut werden.

Man kann beobachten, dass die Kinder, die häufig an einer Immunschwäche (Erkältungen, Allergien etc.) leiden, meist viel zu früh stärkehaltige Nahrungsmittel zu essen bekamen.

Die Kinder hingegen, die länger gestillt wurden und anstelle stärkehaltiger Nahrungsmittel Obst und Gemüse assen, sind in aller Regel im ersten Lebensjahr gesundheitlich weitaus stabiler und zeigen nur selten allergische Reaktionen.

## Beugen Sie einer Allergie vor

In der Regel ist es leider so, dass Eltern, die ihren Kindern bis dahin noch unbekannte Nahrungsmittel zu essen geben, nicht darauf achten, wie der Nachwuchs auf die neuen Reize reagiert. Aber würden Sie wirklich glauben, dass es Ihrem Kind gut tut, dasselbe zu essen wie Sie?

Können Sie sich vorstellen, dass gebratene Eier, frittierte Kartoffelprodukte, Hamburger, Kartoffelchips, Süßigkeiten, Cola oder andere süsse Limonaden der Gesundheit Ihres Kindes zuträglich sind? Wohl eher nicht.

Es ist also extrem wichtig, dass die ersten Nahrungsmittel, die Ihr Kind zu essen bekommt, so naturbelassen wie möglich sind. Sie sollten entweder roh oder in leicht gedünsteter Form verzehrt werden. Zudem sollten dem Kind immer nur kleine Mengen eines einzigen Lebensmittels angeboten werden.

So können Sie über einen Zeitraum von 2 bis 3 Tagen sehr gut beobachten, ob das Kind nach dem Verzehr der neu eingeführten Speisen Ausschläge bekommt oder andere allergische Reaktionen zeigt. Kommt es zu keiner solchen Reaktion, können Sie die Menge des Lebensmittels langsam erhöhen und es auch mit anderen - bereits getesteten - Speisen kombinieren.

## Auch gesunde Lebensmittel können allergische Reaktionen auslösen

Falls Sie feststellen, dass Ihr Kind auch bei eigentlich gesunden Lebensmitteln wie Brokkoli, Kohl etc. ungewöhnliche Reaktionen zeigt, sollten Sie für sechs bis acht Wochen darauf verzichten, diese Ihrem Kind vorzusetzen. Danach können sie es erneut versuchen.

Sollte Ihr Kind jetzt immer noch darauf reagieren, könnte es tatsächlich sein, dass es eine dem entsprechende Nahrungsmittelallergie aufweist. Es ist es jedoch so, dass derartige Allergien nur

sehr selten zu beobachten sind, wenn die Lebensmittel zuvor auf die richtige Weise in den Speiseplan des Kindes integriert wurden.

Wenn diese Vorgehensweise bei der Umstellung der Ernährung des Babys grundsätzlich Anwendung finden würde, wäre die Wahrscheinlichkeit, dass die Anzahl der allergischen Kinder deutlich zurückgehen würde, sehr gross.

## Leberprobleme schwächen das Immunsystem

Weitere Faktoren bei der Entstehung von Allergien sind die so genannte Stauungsleber und die Blutvergiftung. Treten diese Probleme zeitgleich mit einem Mangel an bestimmten Verdauungsenzymen oder anderen chronischen Verdauungsproblemen auf, wird es zu einem Anstieg allergischer Reaktionen kommen.

In diesem Fall wäre zur Entlastung der Leber eine ganzheitliche [Leberreinigung](#) durchzuführen, die allerdings nicht für Kinder geeignet ist. Sie sollte möglichst unter Aufsicht oder in Begleitung eines naturheilkundlichen Therapeuten stattfinden.

## Gentechnik und künstliche Zusatzstoffe

Auch der weit verbreitete Einsatz von Chemikalien, Pestiziden, gentechnisch veränderten Organismen sowie anderer zerstörerisch wirkender Zusatzstoffe, die bei der Nahrungsmittelproduktion Anwendung finden (z. B. Aspartam, Glutamat, Farbstoffe und Konservierungsmittel) ist oft ein Auslöser für die Entstehung von Allergien

## Allergie durch Hefepilze

Bei besonders hartnäckigen Allergien konnte häufig bei den Betroffenen eine Hefepilzinfektion beobachtet werden. Der Hefepilz breitet sich im Darm aus und reizt dort die empfindlichen Schleimhäute. Die Auswirkungen einer entzündeten und dadurch durchlässigen Darmschleimhaut sind Ihnen bereits bekannt.

## Massnahmen bei Neigung zu einer Allergie

- Grundsätzlich ist es wichtig, ein bekanntes Allergen zunächst konsequent zu meiden - dies gilt für alle Allergene.
- Da Nahrungsalergien häufig auf die im Lebensmittel enthaltenen Chemikalien, Pestizide, Zusatzstoffe, gentechnisch veränderten Organismen etc. zurückzuführen sind, sollten ausschliesslich kontrolliert biologisch angebaute Lebensmittel verzehrt werden.
- Die Ernährung sollte sehr zucker- und kohlenhydratarm gestaltet werden, da die Glucose den Körper stark übersäuert und den Darm immens belastet. Beide Faktoren schwächen das Immunsystem und fördern so die Entstehung von Allergien.
- In einer akuten Phase einer allergischen Reaktion ist das so genannte Saft-Fasten sehr zu empfehlen. Diese Form des [Heilfastens](#) unterstützt eine zügige Ausscheidung vorhandener Giftstoffe und entlastet somit die Leber und das Immunsystem.
- Jede allergische Reaktion hat auch gravierende negative Auswirkungen auf das Darmmilieu. Daher ist es für Allergiker ausserordentlich wichtig, den Darm ein- bis zweimal jährlich gründlich zu reinigen. Die angesammelten Toxine, Stoffwechselrückstände und anderen Schadstoffe müssen gelöst, gebunden und ausgeschieden werden können. Im Anschluss daran muss die Darmflora mittels entsprechender Bakterienstämme wieder stabil aufgebaut werden. Im Handel gibt es eine ganze Reihe von effektiven Darmkuren, die jeder Betroffene selbst zu Hause durchführen kann.

Werden diese Massnahmen konsequent durchgeführt, ist der Allergiker auf dem besten Wege, sich schnellstmöglich von seinen leidigen Symptomen verabschieden zu können.

## Quellen

- Zentrum der Gesundheit

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker