



## Wissen

# Grundsätzliches zu Allergien und den auslösenden Faktoren

**Die Zunahme von Allergien in den letzten Jahren ist alarmierend. Immer neue Stoffe werden identifiziert, bei immer mehr Menschen reagiert das Immunsystem mit teilweise heftigen Abwehrreaktionen. Die Ursachen sind vielfältig.**

Medizinisch gesehen ist eine allergische Reaktion eine Abwehrmassnahme des Immunsystems, das bei der Bekämpfung der in der Regel harmlosen Allergene über das Ziel hinausschiesst. Allergische oder Überempfindlichkeitsreaktionen können den Patienten nicht nur einen Teil der Lebensqualität nehmen, sondern auch bei heftigen Reaktion innerhalb kürzester Zeit zum Tod durch einen anaphylaktischen (allergischen) Schock führen.

### **Mögliche Ursachen:**

Die Ursachen, warum Allergien zunehmen, werden heftig diskutiert und sind auch teilweise umstritten, aber mehrere Studien deuten darauf hin, dass übertriebene Hygiene dazu führt, dass das Immunsystem bereits im Kindesalter nicht voll ausgebildet wird. Es ist sicher unnötig, wenn nicht sogar schädlich, wenn im Haushalt klinische Sterilität herrscht. Die Gefahr, dass durch Pseudodesinfektion sogar resistente Keime gezüchtet werden, besteht. Ein weiterer Grund könnte die zunehmende Umweltverschmutzung sein. So können z.B. Pollen an Feinstaubpartikel gebunden tiefer in die Atemwege eindringen und so letztendlich das Allergiepotehtial steigen lassen.

### **1. Allergie und Hypersensitivität:**

Die wohl bekanntesten Reaktionen sind

- auf Pollen (z.B. Heuschnupfen)
- auf den Kot der Hausstaubmilbe, auf Tierhaare und Schimmelpilzsporen (z.B. allergisches Asthma)
- auf Umwelteinflüsse oder Gifte (z.B. Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Kontaktekzeme)
- auf Nahrungsmittel oder Nahrungsmittelbestandteile (z.B. ständiges Unwohlsein, Erbrechen, Durchfälle, etc.)

### **2. Lebens- / Nahrungsmittelallergien:**

Lebensmittel- oder Nahrungsalergien sind weiter auf dem Vormarsch. Prozentsatz der Nahrungsmittelallergiker in Europa schwankt nach Schätzungen teilweise länderspezifisch zwischen 5 und 10 Prozent. Die bekanntesten Allergie auslösenden Lebensmittel oder deren Bestandteile sind:

- Vollmilch, besonders Kuhmilch
- Steinobstsorten, z.B. Kirschen
- Hühnereier
- Nüsse
- Fische
- Sellerie
- Getreide und Getreideprodukte
- Kräuter
- Soja

### **3. Allergien und Erkrankungen durch Lebensmittelzusatzstoffe:**

Die ersten Stimmen werden laut, dass Zusatzstoffe in den Lebensmitteln nicht so harmlos sind, wie uns Industrie und Politik weiss machen will. Besonders belastet sind Fertiggerichte, Tütensuppen, haltbare Fleisch- und Wurstwaren, etc., aber auch in vielen anderen Produkten hat die Zutatenliste eher Ähnlichkeit mit der Rezeptur eines Chemielabors. Stabilisatoren, Antioxidantien, Verdickungsmittel, Rieselhilfen, naturidentische und künstliche Aromen, Geschmacksverstärker, Konservierungs- und Farbstoffe, um nur einige zu nennen, tummeln sich in unseren Lebensmitteln. Erste Untersuchungen deuten darauf hin, dass einige Stoffe trotz aller Unbedenklichkeitsbescheinigungen z.B. bei Kindern ADHS auslösen können (z.B. E 110 – Gelborange S, E 104 – Chinolingelb, E 129 – Allurarot AC, E 122 – Azorubin, E 211 – Natriumbenzoat). Untersuchungen, die Zusammenhänge mit Allergie oder gar Tumor auslösenden Faktoren belegen sollen, stehen noch am Anfang. Die Liste der zugelassenen Lebensmittelzusatzstoffe ist lang und es stellt sich die Frage, ob wird die alle benötigen? [Verzeichnis der Lebensmittelzusatzstoffe](#) (Quelle: Wikipedia)

### **4. Baustoffe, Bauchemie:**

Der Einsatz von chemischen Stoffen in Baumaterialien und die Verwendung von Bauchemie (Klebern, Abdichtungen, Schäumen, etc.) führt zu teilweise hohen Belastungen in Wohnräumen. Die immer dichter werdende Gebäudehülle lässt ein Entweichen nach draussen kaum noch zu und dadurch konzentrieren sich mögliche Schadstoffe in der Raumluft. Häufiges Unwohlsein, Allergien und ernsthafte Erkrankungen können daraus resultieren. Sieh auch unter: [Wohngifte](#) und [MCS](#)

### **5. Schimmelpilze:**

Während es durchaus nützliche Schimmelpilze gibt (z.B. Edelschimmel bei diversen Käsesorten) oder als Ausgangsbasis für Medikamente (z.B. Penicillin), verderben andere Lebensmittel oder führen durch eine hohe Belastung mit Schimmelpilzbewuchs oder dessen Sporen in der Raumluft in Wohnräumen zu einer Gesundheitsgefährdung. Siehe auch unter: [Schimmelpilzbefall in Wohnräumen](#)

**Sponsoren/Partner:**

