

Dr. med. Jürg Eichhorn

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Allgemeine Innere Medizin FMH

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

Praxis für Allgemeine und Erfahrungsmedizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekularmedizin SSAAMP
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Natürliche Anti-Histaminika und Anti-Allergika

Version: 14. April 2017

Fon +41 (0)71-350 10 20
Adresse Im Lindenhof
E-Mail drje49@gmail.com

Fax +41 (0)71-350 10 21
Bahnhofstr. 23
www.ever.ch

CH-9100 Herisau
Produkte Info

www.ever.ch

Inhalt

| | |
|--|----|
| Das Therapie Prinzip | 3 |
| T-Suppressor-Zellen Mangel | 3 |
| Wasser ein natürliches Anti-Histaminikum? | 4 |
| Vitamin-C (Ascorbinsäure) | 5 |
| Wirkungen von Vitamin-C: | 5 |
| Vorkommen:..... | 6 |
| Vitamin-B5 - Panthothensäure..... | 7 |
| Vitamin-B6 | 8 |
| Krankheiten, bei denen an Vitamin-B6 gedacht werden muss: | 8 |
| Vitamin-E..... | 9 |
| Calcium..... | 10 |
| An den Einsatz von Calcium ist zu denken bei:..... | 10 |
| Magnesium | 11 |
| Zink..... | 12 |
| Zink ist an folgenden Systemen beteiligt:..... | 12 |
| Kupfer..... | 13 |
| Mangan | 14 |
| Methionin..... | 15 |
| An den Einsatz von Methionin ist zu denken bei:..... | 15 |
| Bioflavonoide | 16 |
| Quercetin..... | 17 |
| Die Wirkungen von Quercetin auf den menschlichen Körper sind äusserst vielfältig:..... | 17 |
| Weihrauch - Boswellia | 18 |
| Mangostan Frucht..... | 19 |
| Xanthone..... | 20 |
| Schwarzkümmelöl | 21 |
| MSM - Methylsulfonylmethan | 22 |
| Sport..... | 22 |
| Substanzen mit natürlicher, Kortisol ähnlicher Wirkung | 23 |
| Süsshholz - Radix Glyzyrrhizae..... | 23 |
| Eukalyptusöl - Cineol | 23 |
| Mikronährstoffe und Nahrungsergänzungen beim Asthma bronchiale bzw. bei Allergie:..... | 24 |
| Basis Programm..... | 24 |
| Erweitertes Programm | 25 |

Das Therapie Prinzip

- Verschiedenste Wirkstoffe kombinieren
- Genügend hoch dosieren
- Lange genug anwenden

Ein Mittel allein ist nicht in der Lage, Allergien wirksam zu bekämpfen. Zu multifaktoriell sind die Störfaktoren im Immunsystem. Allein schon ein Zink Mangel führt zu Störungen an dutzenden von Stellen im Immunsystem. Bedenkt man, dass in Mitteleuropa, von der Schweiz bis Finnland, Gletscher-bedingt, der Boden Zink, aber auch Selen und Jod arm ist, ist die Häufigkeit der Allergien hierzulande nicht weiter verwunderlich. Jeder Mensch ist ein Individuum und somit kann nur ein breit angelegtes, individuell ausgerichtetes Behandlungskonzept unter Einbezug bestimmter Ernährungsrichtlinien erfolgversprechend sein.

T-Suppressor-Zellen Mangel

T-Zellen verhindern als *Allergie-Kontrollsystem* überschüssige allergische Reaktionen. Sie bremsen die Immunantwort, hemmen die Funktion von B-Zellen und anderen T-Zellen.

Wichtige Nährstoffe, die in diesem System als Co-Faktoren wirken, sind:

Vitamin-C, Vitamin-D, Vitamin-B Komplex, Magnesium und Gamma-Linolensäure.

Wasser ein natürliches Anti-Histaminikum?

Histamin ist beteiligt an den Abwehr Systemen des Körpers (Viren, Bakterien, Chemikalien) und offenbar auch an der Regelung des Wasser Haushalts. Bei normalem Wasser Gehalt im Körper laufen diese Prozesse unbemerkt und ungestört ab. Bei Wasser Mangel/Austrocknung wird die Wasser regulierende Aktivität des Histamins hochgefahren. Histamin produzierende Zellen werden überproportional angeregt. In Tier Versuchen konnte nachgewiesen werden, dass unter Wasser Zufuhr die Histamin Werte im Blut sanken. Die Lunge ist ein Wasser ausscheidendes Organ (Verdunstung). Histamin verengt die Bronchien und setzt so die Verdunstungsrate herab. Asthmatiker sollen regelmässig und genügend trinken.

Die studierte Ernährungstechnikerin, Dipl. Ing. (FH) Ulrike Metzler, Wiesbaden, berichtet, dass je nach Schwere der Symptome sich nach einer bis vier Wochen regelmässiger Wasser Zufuhr erste Ergebnisse einstellten.

Pro Kilogramm Körper Gewicht soll über den Tag verteilt 30-35 ml stilles, Mineral und Schadstoff armes Wasser getrunken werden. Das wären bei einem 60 kg schweren Menschen ca. zwei Liter pro Tag. Parallel dazu sollte die Salz Zufuhr optimiert werden, da Wasser, Salz und Kalium zusammen den Wasser Haushalt des Körpers regulieren. Normalerweise verhindern Adrenalin oder seine chemischen Ersatz Stoffe bei überschüssender Histamin Ausschüttung die Entstehung von Asthma und Allergien. Adrenalin ist nämlich das natürliche Antidot des Histamins.

Ein oder zwei Gläser Wasser stimulieren das sympathische Nerven System während mindestens 90 Minuten verstärkt Adrenalin auszuschiessen. Wasser wirkt in dieser Weise einer gesteigerten Histamin Aktivität direkt entgegen. Auch Sport verstärkt die natürliche Aktivität von Adrenalin im Körper. Zitat Dr. Ulrike Metzler.

Vitamin-C (Ascorbinsäure)

Ascorbinsäure: Ist die Wasser lösliche, reine und sehr saure Form von Vitamin-C, aktiv im wässrigen Zellmilieu.

Ascorbat: Das Ascorbin-Ion wird gebunden an Kalzium, Magnesium, Zink oder anderen Mineralien. Ascorbat ist nicht sauer und wird von vielen Menschen besser vertragen als die reine Ascorbinsäure.

Ascorbyl-Palmitat: Fettlösliche Form von Vitamin-C, aktiv im fettigen Milieu, z.B. in den fettigen Zellmembranen. Schützt hier vor Lipidperoxidation.

Vitamin-C ist ein Wasser lösliches Vitamin, vom Körper gemäss neueren Forschungsergebnissen in den Basalmembranen gespeichert, und an einer Vielzahl von Stoffwechsel Prozessen beteiligt. Vitamin-C *reinigt* und befreit das Gewebe vom Histamin:

Überschüssiges Histamin wird schneller abgebaut. Im Asthma Anfall können 5-10 g vom Wasser löslichen, reinen Vitamin-C hilfreich sein (1 Teelöffel =ca. 4 g). Bei grösseren Vitamin-C Mengen empfehle ich zur besseren Verträglichkeit die Kombination mit Basenpulver Dr. Eichhorn zu gleichen Teilen. 2 g Vitamin-C pro Tag (ca. 1/2 Teelöffel beziehungsweise zwei Messerspitzen) stabilisieren das Immunsystem, insbesondere in Kombination mit Zink.

Reines Vitamin-C wird rasch ausgeschieden. Bioflavonoide erhöhen die Bioverfügbarkeit von Vitamin-C bis auf das 30-fache. Eine Vitamin-C Einnahme soll deswegen vorzugsweise zusammen mit Obst oder Gemüse erfolgen.

Mehr Info: www.ever.ch / Fach Info: Vitamin-C/Basenpulver/Flohsamen Schalen

Wirkungen von Vitamin-C:

- Ist ein starkes Antioxidans und schützt vor *Freien Radikalen*.
- Hemmende Wirkung auf schädliche Stoffe u.a. die Krebs fördernden Nitrosamine.
- Kräftigt das Immunsystem.
- Ist am Aufbau des Bindegewebes beteiligt: Fördert die Kollagen Synthese.
- Ist an allen Wachstumsvorgängen beteiligt.
- Verbessert die Eisen Aufnahme.
- Fördert die Synthese von Hormonen: Schilddrüsen Hormon, Serotonin, Adrenalin, Noradrenalin.
- Fördert den Muskel Stoffwechsel.
- Wichtig für die Bildung von Carnithin.
- Positive Beeinflussung des Cholesterin Spiegels.
- Schützt das Cholesterin vor Oxidation.
- Unterstützt die Entgiftungsprozesse in Leber.
- Beschleunigt Heilungsprozesse.
- Wirkt unterstützend bei Leistungsschwäche.
- Entgiftet Schwermetalle.
- Vermindert das Thrombose Risiko.

Vorkommen:

Vitamin-C in natürlicher Form findet man z. B. in Zitrusfrüchten: Orangen, Kiwi, Papaya, Zitronen, Grapefruit, Ananas, in grünem Gemüse: Spinat, Kohl, Erbsen, Paprikaschoten, Avocados, Brokkoli, Rosenkohl, in Beeren: Blaubeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Trauben, Cranberries sowie in Kartoffeln, Tomaten und in Leber.

Camu Camu (*Myrciaria dubia*) ist die Vitamin-C reichste Frucht auf Erden. Sie stammt von einem Strauch, der in vielen Gebieten des Amazonas Beckens, d. h. in Brasilien und Peru weit verbreitet ist. Camu Camu enthält das getrocknete, reine Frucht Pulver mit seinen natürlichen Begleitstoffen und einem sehr hohen, natürlichen Vitamin-C Gehalt von mindestens 10%. Die empfohlene Tagesdosis von einem Gramm Camu Camu Pulver liefert somit mindestens 100 mg natürliches Vitamin-C.

Ein erhöhter Bedarf besteht bei jeglicher Krankheit (Krankheit ist auch Stress), insbesondere bei Infektionserkrankungen, Sportlern, Rauchern (pro Paket 2 g Vitamin-C/Tag!), bei vermehrtem Alkohol Konsum, allgemein im Stress, in der Schwangerschaft und während der Stillzeit.

Wichtig zu wissen

- *Die Abbau Produkte von Vitamin-C in unserem Körper sind toxisch und müssen mit Selen, Kupfer und Zink entgiftet werden! Hochdosen über längere Zeit sind also nicht ungefährlich.*
- *Lagerung zerstört Vitamin-C dramatisch: 1 frische Orange verliert nach einem Tag Lagerung 50% Vitamin-C. Bereits nach wenigen Tagen ist der Vitamin-C Gehalt stark geschrumpft.*

Vitamin-B5 - Panthothensäure

Vitamin-B5 ist an der Produktion von Kortisol in der Nebenniere beteiligt. Ein B5 Mangel kann einen Kortisol Mangel begünstigen. Kortisol hemmt die Bildung entzündungsfördernder Gewebeshormonen (u.a. Leukotriene). Vitamin-E, im Verein mit Vitamin-A und Fischöl, greift durch Enzym Blockade regulierend in die Leukotrien-Synthese ein.

Vitamin-B6

Diaminoxidasen (DAO) sind Enzyme, die schon im Darm Histamin abbauen. DAO ist im Blutserum gut bestimmbar. Vitamin-B6 und C sind Co-Faktoren in der Synthese dieses Enzyms. Ein B6 und C Mangel kann einen DAO Mangel begünstigen und so zu einem eingeschränkten Histamin Abbau führen. Zusätzlich kann die Einnahme von bestimmten Medikamenten oder Alkohol die Enzym-Aktivität der Diaminoxidase hemmen.

DAOSIN ist ein neues Präparat: *Es baut Histamin im Darm ab, wirkt also nur im Darm!* Das Enzym stammt aus tierischen Organen. Die Kapseln sollen 10 min vor den Mahlzeiten eingenommen werden, eine Überdosierung sei nicht möglich. Zu Beginn bis 4x täglich. In der Anfangsphase von etwa vier Wochen ist es aber vernünftig, eine Histamin freie Diät zu halten. Langsam kann man unter dem Schutz der Kapseln wieder in eine Normalkost übergehen. Das Medikament ist in der Schweiz noch nicht zugelassen. DAOSIN kann seine Wirkung nur im Darm und nur vorbeugend entfalten. DAOSIN selbst ist absolut wirkungslos gegen Histamin, welches *im Körperinneren* durch Allergene, durch unverträgliche Medikamente oder durch über die Nahrung aufgenommene Histamin Liberatoren freigesetzt wurde.

Das Medikament hat seine Berechtigung bei einer problematisch hohen Histamin Aufnahme über die Nahrung. Im Gegensatz zum Daosin baut Vitamin-C Histamin im Körperinneren ab.

Vitamin-B6 nimmt im Kohlenhydrat, Fett und Protein Stoffwechsel eine Schlüsselrolle ein und ist beteiligt an der Regulation des Natrium und Kalium Haushaltes. Im Hirn Stoffwechsel greift Vitamin-B6 an verschiedensten Orten stärkend und regulierend ein und leistet so einen wesentlichen Beitrag an die Alzheimer Prophylaxe und stärkt das Gemüt. Vitamin-B6 Mangel verursacht ein buntes Bild an psychischen Störungen. Erst durch ein Zink abhängiges Enzym wird B6 in der Leber in seine aktive Form, Pyridoxal-5-Phosphat (P-5-P) umgewandelt. Neben seiner sehr bekannten regenerierenden Rolle im Homocystein Stoffwechsel ist es wichtig für die Aufnahme von Vitamin-B12, Magnesium sowie die Produktion von Magensäure, Antikörpern und roten Blutkörperchen. In der Leber und in der Muskulatur fördert es die Freisetzung von Glykogen und trägt so zur Energie Gewinnung bei.

Vitamin-B6 Feinde: Rauchen, ein Übermass an Kaffee und Alkohol, Anti Baby Pille (jede Frau mit Pille braucht täglich zusätzlich 40mg Vitamin B6!), gewisse Medikamente.

Vitamin-B6 Freunde: Kalium, Magnesium, Zink, Vitamin-B2

Krankheiten, bei denen an Vitamin-B6 gedacht werden muss:

- Allergien
- Therapie resistente Blut Armut
- Carpaltunnel-Syndrom
- Haut Erkrankungen
- Herpes simplex
- Hormonelle Störungen, insbesondere prämenstruelles Syndrom/Perioden Schmerzen
- Herz Kreislauf Erkrankungen
- Neurologische und psychische Störungen, insbesondere bei beginnender Demenz
- Schmerzen verschiedener Ursache

Vitamin-E

Die Fett lösliche Vitamin-E Gruppe ist unerlässlicher Partner des Wasser löslichen Vitamin-C und somit kein *eigenständiges natürliches Anti-Histaminikum*. Vitamin-E kann nur von Pflanzen synthetisiert werden. Tiere und Menschen nehmen es mit der Nahrung auf. Vitamin-E ist keine einzelne Substanz. Insgesamt gibt es acht verschiedene Formen. Sie haben teils ähnliche, teils unterschiedliche (chemische und biologische) Wirkungen. Die Vitamin-E Gruppe schützt den Körper vor zellschädigenden Sauerstoff Radikalen (antioxidative Wirkung), stabilisiert Zellwände und ungesättigte Fettsäuren (schützt Cholesterin vor Oxydation), schützt vor Thrombose und weist starke entzündungshemmende Eigenschaften auf (Rheuma, MS, Colitis etc.). Enge Beziehung bestehen zu anderen Mikronährstoffen: *Vitamin-C, Selen und Coenzym-Q10 regenerieren Vitamin-E*.

In letzter Zeit werden zunehmend auch von anderen Vitamin-E-Formen gesundheitliche Wirkungen bekannt. Das gilt besonders für *Vitamin-E gamma (gamma-Tocopherol)*, reichlich enthalten in *Rapsöl*, *nicht* aber im Olivenöl! Es wirkt, wie andere Vitamin-E-Formen auch, antioxidativ und antientzündlich. Schon frühere Studien zeigten, dass hohe Mengen gamma-Tocopherol auch das Risiko für Prostata Krebs verringern konnten. Neue Studien bestätigen nun die interessanten Funktionen von gamma-Tocopherol, die andere Vitamin-E-Formen nicht haben. In einer experimentellen Studie konnte gamma-Tocopherol menschliche Prostata Krebs Zellen verringern und liess dabei die gesunden Zellen völlig intakt. Wurde die Menge erhöht, verringerte sich das Wachstum der Krebs Zellen, während sich die gesunden Zellen weiter normal entwickelten. Ein Mangel an gamma-Tocopherol verringert gewisse, spezifische Schutz Mechanismen und begünstigt einen oxidativen Stress Zustand.

Studien zeigen, dass die Wirkung von gamma-Tocopherol bezüglich Prophylaxe von Herz und Krebs Erkrankungen dem alpha-Tocopherol überlegen ist.

Achtung:

Die Einnahme von alpha-Tocopherol senkt die gamma-Tocopherol Spiegel! Gamma-Tocopherol kann in unserem Körper in alpha-Tocopherol umgewandelt werden.

Im Körper der Nordamerikaner findet man viel höhere gamma-Tocopherol Werte im Vergleich zu uns Europäern. Der Grund liegt im viel höheren Konsum von Maiskeimöl und Sojabohnen Öl.

Es besteht Grund zur Annahme, dass bei Allergien dem Vitamin-E gamma der Vorzug gegeben werden muss. In eigenen Beobachten vermochte ein hoher Rapsöl Konsum die Allergie Bereitschaft zu senken. Bestes Rapsöl ist das St.Galler Rapsöl, welches bereits 9x als bestes Rapsöl von Deutschland und der Schweiz die Auszeichnung erhielt und 3x als bestes Öl von ganz Europa ausgezeichnet wurde (Stand 2017

Mehr Infos u.a. zum St.Galler Rapsöl: www.ever.ch Ernährung / TopMix-Lebenselixiere

Calcium

Calcium und Zink blockieren die Histamin Freisetzung und fördern den chemischen Abbau. Wichtigster Gegenspieler zum Calcium ist Magnesium. Bei längeren und hoch dosierten Magnesium Therapien ist stets an eine zusätzliche Calcium Zufuhr zu denken und umgekehrt. Die Resorption im Darm wird durch Eiweiss erhöht und durch Phytin (Getreide) und Phosphat vermindert. Schwarztee und Kaffee stimulieren die Ausscheidung über die Nieren: Pro Tasse Kaffee Calcium Verlust ca. 6 mg!

An den Einsatz von Calcium ist zu denken bei:

- Allergien
- Krämpfen
- Chronischer Müdigkeit
- Depression
- Parodontose
- Osteoporose
- Übersäuerung

Magnesium

Magnesium-Ionen helfen, indem sie bei der Histamin- und Leukotrien-Freisetzung eine wichtige regulierende Funktion ausüben. Magnesium entspannt die Bronchialmuskulatur.

Bei tiefen Magnesium Werten im Blut besteht eine erhöhte Allergie Bereitschaft. Magnesium Mangel wie Kälte können über die Stimulierung der Histidin-Decarboxylase zu einer vermehrten Histamin Bildung führen.

Bei Zufuhr von hohen Magnesium Dosen über längere Zeit ist zu beachten, dass Magnesium Gegenspieler zu Calcium ist und umgekehrt! Magnesium findet sich in Sonnenblumen Kernen, Hirse, Haferflocken, Hülsenfrüchten oder frischem Blattspinat.

An den Einsatz von Magnesium denken bei:

- Alkohol Sucht (Muskel Schmerzen!)
- Phobien - Angst
- Herz Rhythmus Störungen
- Hypertonie
- Allergisches Asthma
- Depressionen
- Burn-Out, Erschöpfung
- Diabetes
- Migräne
- Muskel Krämpfen
- Verstopfung
- Osteoporose
- Zittern

Zink

Zink und Calcium blockieren die Histamin Freisetzung und induzieren den chemischen Abbau.

Zink ist ein bedeutendes Anti-Allergikum, insbesondere bei Pollen Allergie. Der international anerkannte Allergologe, Professor Dr. Rudolph E. Schopf von der Universitätsklinik Mainz, empfiehlt den Einsatz von Zink bei Pollen Allergie, insbesondere die Zink Präparate aus organischen Verbindungen, wie *Zink-Histidin*. Sie seien vom Körper besser aufzunehmen und zu verwerten als die anorganischen Zink Verbindungen. Auch die Diplom Oecotrophologin Heike Knöpfel von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik in Bad Aachen fordert, Zink in der Allergie Therapie zu berücksichtigen. Zink wirkt tiefgreifend auf das Immunsystem ein.

Etwa 60 Systeme innerhalb des Immunsystems sollen Zink abhängig sein.

Zink stärkt das Immunsystem nachhaltig. Es stabilisiert auch die Zellmembranen und ist wichtiger Co-Faktor in der nächtlichen Säure Ausscheidung. Die Säure Ausscheidung in der Niere, wie übrigens auch im Magen, ist abhängig von der Carboanhydrase und diese wiederum vom Zink. Ferner weist Zink Insulin ähnliche Eigenschaften auf.

Die Zink Aufnahme erfolgt über den Darm, wobei max. 40% des Angebots, oft weniger, aufgenommen werden können. Calcium kann in hohen Dosen die Zink Aufnahme im Darm beeinträchtigen.

Über die Hälfte aller Menschen leidet unter Zink Mangel. Aufgrund persönlicher Beobachtungen besteht bei ca. 80% in der Schweizer Bevölkerung ein mehr oder weniger ausgeprägter Zink Mangel.

Bei u.a. folgenden Erkrankungen besteht ein vermehrter Zink Bedarf:

Diabetes, chronische Infektionserkrankungen, chronischer Stress und, Rheuma. Chronische Erkältungen und Fieber seien immer von einem niedrigen Zink Spiegel begleitet. Im Sport und in der Schwangerschaft besteht ein erhöhter Bedarf. Die WHO empfiehlt eine tägliche Zufuhr von 15 mg Zink zusätzlich zur normalen Ernährung.

Das Mineral Zink ist an allen wichtigen Körper Funktionen beteiligt. Es steuert rund *300 lebenswichtige Enzyme*, ist unabdingbar notwendig für ein leistungsfähiges Gehirn und den Schutz der Zellen vor *Freien Radikalen*, sowie unentbehrlich für den Eiweiss Aufbau in Muskeln und Zellen.

Kupfer ist Gegenspieler zu Folsäure und zu Zink, ausser im Thymus: Hier zu Zink synergistische Wirkung. Zink und Vitamin-A mögen sich, sie sind *Freunde*.

Zink ist an folgenden Systemen beteiligt:

- Immunsystem, Thymus
- Hirn Funktionen - Neurotransmitter Funktionen
- Säure-Basen Haushalt (Carboanhydrase)
- Stoffwechsel der B-Vitamine
- Collagen Synthese (Bindegewebe!)
- Nagel-Haar Erkrankungen
- Wundheilung
- Fetale Entwicklung
- Hormonelle Störungen, Reproduktionsorgane bei Frau und Mann
- Prostata Erkrankungen
- Schwermetalle, besonders Amalgam Entgiftung

Kupfer

Primär ist Kupfer ein entzündungshemmendes Mineral und ist bei entzündlichen Vorgängen im Körper erhöht (bei gleichzeitig erniedrigtem Eisen). Wie Zink ist auch Kupfer massgeblich an vielen Körper Vorgängen beteiligt. So gesehen darf man Kupfer nicht wörtlich als *natürliches Anti-Histaminikum* bezeichnen.

Ein Defizit an Kupfer kann bei extremer Nahrungskarenz, bei Stress-Hypersensibilität, bei Dopamin Stoffwechsel Störungen und bei Pigment Störungen auftreten. *Kupfer kann oxidative Prozesse fördern.* Erhöhtes Kupfer kann im Alter oder am Ende einer Schwangerschaft physiologisch auftreten, bei Einnahme von Östrogen-Progesteron-Präparaten und Anti-Östrogenen, sowie bei Krankheiten wie Hämochromatose, Hyperthyreose, Brust Krebs und Hepatitis C.

An den Einsatz von Kupfer ist zu denken bei:

- Allergien
- Leber Schwäche (*Die Müdigkeit ist der Schmerz der Leber!*)
- Immunschwäche
- Stress - Burn-Out
- Bindegewebsschwäche
- Hirn Leistungsstörungen

Mangan

Das Spurenelement Mangan wie auch Vitamin-C und Vitamin-B3 wirken als natürliche Anti-Histaminika und senken den Histamin Spiegel oder verhindern die Freisetzung.

Es fördert die Bildung von Cholesterin und Fettsäuren und ist beteiligt am Eiweiss und Kohlenhydrat Stoffwechsel, an der Bildung des Schilddrüsenhormons Thyroxin, an der Skelett Entwicklung und an der Entgiftung von Ammoniak zu Harnstoff (wichtig bei Multipler Sklerose!). Die wichtigste Indikation für Mangan ist die Bandschwäche mit Kreuz Schmerzen nach der Schwangerschaft, sowie allgemeine Bänder- und Bindegewebsschwächen.

Methionin

Die Aminosäure Methionin entschärft das Histamin durch Bildung von harmlosem N-Methyl Histamin.

Methionin ist die Vorstufe von Cystein und Taurin und wird eingebaut in Gewebe, in den Knorpel und in Enzyme. Es ist auch Bestandteil verschiedener Endorphine. Bei chronischen Harnwegsinfektionen kann es wie Vitamin-C der Ansäuerung des Urins dienen. Methionin wird zum *Gefäss Gift Homocystein* abgebaut, welches wieder zu Methionin regeneriert werden muss mit Vitamin-B12, Vitamin-B6 und Folsäure. Ein Mangel an diesen Vitalstoffen führt zu hohen Homocystein Werten und folglich zu Gefäss Schädigungen (Thrombosen, Herz Infarkt, Hirn Infarkt). Bei unklaren Gefäss Erkrankungen ohne ersichtliches Vorliegen von Risiko Faktoren ist stets eine diesbezügliche Labor Untersuchung anzuordnen.

An den Einsatz von Methionin ist zu denken bei:

- Allergien
- Bindegewebs- und Bänderschwäche
- Degenerativen Krankheiten
- Parkinson Krankheit
- Depressionen
- Katarakt - grauer Star
- erhöhten Kupfer Werten im Blut

Bioflavonoide

Bioflavonoide sind so genannte sekundäre Pflanzen Schutzstoffe - Phytamine und kommen in unterschiedlicher Konzentration in fast allen Obst und Gemüse Sorten vor. Gewisse Bioflavonoide sind starke Antioxidantien (z.B. Holunderbeeren, Sanddornbeeren, Hagebutten, Orangen, Zitronen). In sehr hohen Dosen wird ihnen auch eine antivirale Wirkung nachgesagt. Die bekanntesten Bioflavonoide sind Hesperidin, Rutin und Quercetin.

- Bioflavonoide hemmen die Ausschüttung und Aktivität des Histamins
=natürliche Anti-Histamin Wirkung.
- Bioflavonoide schützen Vitamin-C vor Oxidation. Vitamin-C *reinigt* das Gewebe vom Histamin.
=Vitamin-C Spareffekt/Vitamin-C Verstärker.
- Bioflavonoide erhöhen die Bioverfügbarkeit von Vitamin-C bis auf das 30 - fache. Vitamin-C Einnahme deswegen vorzugsweise zusammen mit Obst oder Gemüse.
- Bioflavonoide steigern die Kapillarresistenz und vermindern die Durchlässigkeit der Gefäss Wände
=Gefäss Stabilisation.
- Antioxidative Eigenschaften
=Schutz vor *Freien Radikalen*.

Bioflavonoide sind Bestandteil aller GranuVital HCK Vitalstoffmischungen, zB. im *GranuVital Chronische Entzündung* (www.ever.ch Produkte Information).

Quercetin

Pharmakologisch ist Quercetin das biologisch aktivste Flavonoid.

Durch Stabilisierung der Mastzellmembranen und Verringerung der Histamin Ausschüttung wirkt es als natürliches Anti-Histaminikum anti-allergisch.

Es wirkt zudem entzündungshemmend durch Hemmung der Lipoxygenase Enzyme und der Phospholipase-A2 und hemmt die Bildung entzündungsfördernder Prostaglandine und Leukotriene. Das Leukotrien-B4 ist ein stark wirksamer Bronchokonstriktor, (Bronchien Verenger). Im Verein mit der Anti-Histaminwirkung ist Quercetin also eine sehr effektive Anti-Asthma Substanz.

Quercetin ist im Pflanzen Reich weit verbreitet und in vielen häufig verzehrten Nahrungsmitteln zu finden, u.a. in Zwiebeln, Äpfeln, Beeren, Kohlgemüse, Beeren, Nüssen, Pflanzen Samen, Tee, aber auch als Bestandteil mit Heilwirkung in zahlreichen Arznei Pflanzen, u.a. im Johanniskraut, Ginkgo biloba und im Holunder.

Die Wirkungen von Quercetin auf den menschlichen Körper sind äusserst vielfältig:

- Ausgeprägte antioxidative Wirkung.
- Hemmt die Oxidation des LDL-Cholesterins.
- Schützt Vitamin-E vor Oxidation und kann wahrscheinlich bereits oxidiertes Vitamin-E wieder regenerieren.
- Hemmung der Thrombozyten Aggregation (Verklebung der Blutplättchen).
- Ausgeprägte Schutz Wirkung auf die Herz Gefässe. Eine hohe Flavonoid-Zufuhr (Tee, Äpfel, Zwiebeln) ist mit einem deutlich geringeren Erkrankungsrisiko für Herz Infarkt und Hirn Infarkt vergesellschaftet.
- Entzündungshemmung: Zyklooxygenase Hemmung,
Lipoxygenase Hemmung.
=Hemmung entzündungsvermittelnder Botenstoffen: Leukotriene und Prostaglandine.
- Schützt in Verbindung mit Vitamin-C neurovaskuläre Strukturen in der Haut
- Verhindert Nerven Schädigung (Neurone) bei entleertem Glutathion Speicher.
- Hemmt stark das Enzym Aldosereduktase, welches die Umwandlung von Glukose zu Sorbitol beschleunigt. Die Aldosereduktase spielt eine wichtige Rolle in der Katarakt Entstehung im Auge (grauer Star).
- Ausgeprägte antivirale Wirkung (HI-Virus, andere Retroviren, Herpes-simplex-Viren Typ 1, Polioviren Typ 1, Parainfluenzaviren Typ 3, Respiratory-Syncytial-Viren
- Hemmt auch die Viren Vermehrung in der Zelle.
- Quercetin wirkt Krebs hemmend auf mehrere Arten von Krebs Zellen. In mehreren Arbeiten wurde dies belegt für: Brust Krebs, Leukämie, Dickdarm, Eierstock, Gebärmutter, Magen, Plattenepithel Karzinom, nicht-kleinzelliger Lungen Krebs.
- Quercetin hemmt die Xanthinoxidase und reduziert so die Harnsäure Bildung. Vermehrte Harnsäure Bildung führt zur Gicht Krankheit.
- Quercetin weist auch Magen-schützende Eigenschaften auf (Magen Geschwüre, Helicobacter pylori).

Weihrauch - Boswellia

Vor allem beim allergisch bedingten Asthma spielen Leukotriene (Entzündungsvermittler) eine massgebliche Rolle. Weihrauch ist ein natürlicher, sehr effektiver *Leukotrien-Hemmer* und somit eine Alternative zum Kortisol.

Ein bei Asthma beliebter chemischer Leukotrien-Hemmer ist das Singulair.

Dass Weihrauch eine hocheffektive und natürliche Alternative zum Kortisol ist, konnte in Studien an der Universität in Tübingen nachweisen werden. Wirksamer Bestandteil ist die Boswellia Säure. Die hochwertigste Weihrauch Form ist die *Späternte des indischen Weihrauchs Shallaki Boswellia*.

Mangostan Frucht

PresseEcho.de

Links zur Presse Mitteilung:

» [Presse Mitteilungen von Institut für Mangostan und natürliche Antioxidantien](#)

Verschiedene natürliche Mikronährstoffe bzw. Pflanzen Substanzen sind milde und wirksame Anti-Histaminika. Sie können Asthma Symptome lindern und die Abhängigkeit von starken, synthetischen Histamin hemmenden Arzneimitteln reduzieren. Hierfür sind z.B. Tropen Früchte empfehlenswert, die als ursprünglichste Nahrung des Menschen und als wahre *Natur Apotheken* gelten.

Tropen Früchte sind randgefüllt mit Energie reichen Vitalstoffen wie Vitaminen, Mineralien, Enzymen und bioaktiven Substanzen, aber auch mit hoch wertigen Proteinen und Polysacchariden, deren Molekül Strukturen für den Organismus in hohem Masse bedarfsgerecht sind. So geben besonders Tropen Früchte dem entgleisten Immunsystem eine Chance zur allmählichen Wiedererlangung der Selbstregulationsfähigkeit.

Die südostasiatische Mangostan Frucht mit ihrem antioxidativen, anti-entzündlichen und Histamin hemmenden Potenzial wird mittlerweile vielfach zur Gesundheitsunterstützung von Asthmatikern benutzt. *Viele Asthmatiker kommen dank der Mangostan Frucht völlig ohne ihren Spray aus*, erklärt Dr. Regina Huber, Leiterin des Institutes für Mangostan und natürliche Antioxidantien sowie Fachärztin für Allgemeinmedizin.

Die bemerkenswerten Gesundheitswirkungen der Mangostan werden vor allem der Wirkstoff Gruppe der **Xanthone** zugeschrieben, die in dieser Frucht in einzigartiger Vielfalt und Konzentration enthalten sind. Der europäische Markt bietet alternativ zu den begrenzt haltbaren Mangostan Früchten Flüssigprodukte und Kapseln auf Basis der Mangostan Frucht, die frei von jeglichen Zusatzstoffen wie Zucker oder Konservierungsstoffen sind.

Weitere Informationen unter www.mangostan-institut.com.

Originaltext: Institut für Mangostan und natürliche Antioxidantien Digitale Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/74625> Pressemappe via RSS : http://www.presseportal.de/rss/pm_74625.rss2

Pressekontakt: Institut für Mangostan & natürlich Antioxidantien Schmalholz 4 87496 Untrasried/Allgäu
presse@mangostan-institut.de

Xanthone

Xanthone sind in der Natur farbgebende Substanzen einiger Pflanzen und gehören damit zu den sekundären Pflanzenschutz Stoffen, den Phytaminen. Bekannt sind derzeit 210 verschiedene Xanthone, wovon etwa 40 in exotischen Früchte vorkommen, so zum Beispiel in der Mangostan Frucht (Mangostane - *Garcinia mangostana*). Streptomyces Bakterien bilden Xanthone mit natürlicher Antibiotika Wirkung.

Bestimmte Xanthone, zum Beispiel das Polyphenol Mangostin) wirken im Körper als hoch effiziente Radikalfänger gegen freie Radikale und weisen eine anti-allergische Wirkung auf. Andere verbessern die Leber Funktion und wirken gegen Pilze. Für das Xanthon-Derivat Lysolipin ist auch eine Krebs hemmende Wirkung beschrieben. Aus der Mangostan Frucht Schale wurden 6 Xanthone isoliert. Der wird auch eine verbessernde Wirkung auf Zahn Fleisch Erkrankungen zugesprochen (Parodontose, Parodontitis).

Schwarzkümmelöl

Schwarzkümmelöl enthält eine Kombination von rund 100 verschiedenen Wirkstoffen: Fettsäuren, Sterole, Vitamine und ätherische Öle, wobei für Allergiker besonders das *ätherische Öl Nigelon* bedeutungsvoll ist. Freigesetzte Prostaglandine wirken anti-allergisch, entzündungshemmend und Bronchien erweiternd.

Schwarzkümmel heisst lateinisch *Nigella sativa*. Die Araber nennen es *Habba el Baraka*, auf Deutsch segensreicher Samen. Schwarzkümmelöl ist ein kalt gepresster Auszug aus den Samen der Pflanze. Verwendet werden sollten nur Samen aus kontrolliert biologischem Anbau.

Als Dosis für Pollen Allergiker empfiehlt der Schwarzkümmelöl Spezialist Dr. Peter Schleicher die Einnahme von 3 x 2 Kapseln des Öls oder 3 x 1 Teelöffel täglich ab Januar bis weit in den Sommer oder Herbst hinein, am besten bis zum Ende der Pollen Flugzeit. Asthmatiker und Neurodermitiker sollten das Nahrungsergänzungsmittel laut Schleicher permanent einnehmen. Prof. Hademar Bankhofer betont, dass Schwarzkümmelöl hilft, die Immunkraft der Atemwege aufzubauen.

MSM - Methylsulfonylmethan

MSM ist ein geschmacks- und geruchloses kristallines weisses Pulver und erwies sich in klinischen Tests als ein sehr effektives Heilmittel frei von Nebenwirkungen. Dem MSM werden entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben und es gilt als ein natürlicher *Schmerz Killer*. Es lindert Schmerzen bei Arthritis und Entzündungen. MSM entwickelte sich in letzter Zeit als ernstzunehmendes, potentes Mittel bei chronischen und akuten Allergien aller Art: Pollen, Hausstaub, Federn, Wolle u.a. MSM besserte spürbar allergische Symptome: Juckreiz, Schleim Produktion, erschwerte Atmung und Entzündungen.

Weitere bekannte MSM Wirkungen:

- Bildet im Magen eine Schutz Schicht und verringert so das Risiko für Magen Geschwüre.
- Fördert in der Leber die Cholin Produktion und unterstützt so die Hirn Leistung.
- Verringert allergische Medikamenten-Reaktionen.
- Stimuliert die Produktion von Insulin und unterstützt so den Kohlenhydrat Stoffwechsel.
- Hemmt die Schmerz Bildung im Gewebe (Fibromyalgie!).
- Fördert die Wundheilung.
- MSM ist für die Synthese von Kollagen unerlässlich: Haut, Haare, Nägel.
- Unterstützt die Bildung von Eiweissen.
- Wirkt Muskel Schmerzen entgegen, insbesondere bei Zugabe von Vitamin-C.
- Klinische Studien zeigten Linderung bei Bein und Rücken Krämpfen und allgemein bei Muskel Verspannungen.
- MSM wird in der Sport Medizin verwendet: Überanstrengung, übertrainierte Muskulatur.
- Verkürzt die Rekonvaleszenz und lässt Verletzungen schneller ausheilen.

Sport

Charité-Experte Prof. Zuberbier gibt den Rat, bei Atemwegsallergien die Atmungsorgane zu stärken und Ausdauer Sport zu treiben. So könne der Patient durchaus eigenverantwortlich einen positiven Einfluss auf den Verlauf seiner Krankheit nehmen. Ein zügiges NordicWalking unter Beachtung des richtigen Stils steht hier im Zentrum. Offiziell wird ein falscher Stil gelehrt, indem die Arme nur vorwärts und rückwärts schwingen. Richtig ist es, die Faust am Körper vorbeizuführen bis auf Nabelhöhe und dann den Stock kräftig zu drücken. Damit stellt sich im Brust Bereich eine Aufricht- und Drehbewegung ein, was beim gelehrten Stil nicht der Fall ist.

Mehr Info zum richtigen NordicWalking Stil: www.ever.ch / Sport / NodicWalking

Substanzen mit natürlicher, Kortisol ähnlicher Wirkung

Süssholz - Radix Glycyrrhizae

Die Kortisol Wirkung von Süssholz ist ausgeprägt. Nach eigener Beobachtung entwickelte ein Patient nach einer Überdosierung ein typisches, gerötetes Kortisol Vollmond Gesicht (Cushing). Süssholz stärkt im chinesischen Sinne die Mitte und leitet Hitze aus. Hauptindikationen sind schleimige Bronchitiden und hartnäckiger, schleimiger Husten nach Lungen Entzündungen.

Eukalyptusöl - Cineol

Besonders bei Jugendlichen steigen asthmatische und allergische Erkrankungen der Atemwege Besorgnis erregend an. Ursache ist oft eine chronische Atemwegsentszündung, deren Symptome durch Entzündungshemmer wie Cortisol deutlich gemildert werden können.

Der Hauptwirkstoff von Eukalyptusöl wurde nun als natürliche Alternative identifiziert. Bei längerfristiger Einnahme von Cortison können Nebenwirkungen wie Osteoporose, Zucker Krankheit oder Haut Veränderungen auftreten - daher werden Atemwegserkrankungen oft erst spät behandelt. Privatdozent Juergens, von der Universität Bonn, entdeckte nun, dass Cineol, der Hauptinhaltsstoff von Eukalyptusöl, eine ähnlich positive Wirkung bei Atemwegserkrankungen wie Cortison hat.

Eukalyptusöl besteht zu etwa 85% aus Cineol und kann inhaliert oder als Kapsel zugeführt werden. Die Lungen Funktion von Asthma-Patienten kann so um bis zu 20% verbessert werden. In einer Doppelblindstudie konnte bei 12-wöchiger Cineol-Gabe die Cortison-Dosis um durchschnittlich 36% reduziert werden. Ähnlich wie Cortison verhindert Cineol die Ausschüttung von Entzündungsmediatoren, die die Sekret Produktion fördern und die Atemwege verengen. Bei der Gabe von Cineol bessert sich das Gesamtbefinden der Patienten spürbar, Cortison artige Nebenwirkungen treten aber nicht auf. Juergens empfiehlt den Einsatz von Cineol auch in der Langzeit Therapie, sei es bei Atemwegsentszündungen, allergischen Reaktionen wie Heuschnupfen oder anderen Cortisol pflichtigen Entzündungskrankheiten. Die Heuschnupfen Therapie sollte, nach Ansicht von Juergens vier Wochen vor Beginn der Pollenflug Saison beginnen; der Einsatz von Cortisol und Anti-Histaminika werde dadurch deutlich reduziert.

Eukalyptus- und Pfefferminzöl werden schon lange zur Behandlung von Erkältungskrankheiten eingesetzt. Die Wirkung natürlicher Mischöle ist aber schwächer als die von reinem Cineol. *Die zusätzlichen Inhaltsstoffe eines vollständigen Pflanzenöls scheinen die entzündungshemmenden Effekte abzuschwächen oder sogar den Krankheitsverlauf negativ zu beeinflussen,* vermutet Juergens.

Mikronährstoffe und Nahrungsergänzungen beim Asthma bronchiale bzw. bei Allergie:

Basis Programm

| Nährstoffe: | Empfohlene Tagesdosis | Bemerkungen |
|-----------------------------------|---|--|
| GranuVital Allergie forte | 3x ½ Messlöffel | Enthält in höheren Dosierungen: Vitamin-C und Bioflavonoide, Vitamin B6, Zink, Methionin und MSM (Methyl Sulfonyl Methan) |
| Calcium, Magnesium, Kalium | Als Basenpulver: 3x 1 ½ bis 2 Teelöffel So wenig wie möglich, soviel wie notwendig! | Vorzugsweise in Kombination mit Magnesium und Kalium: Basenpulver Dr. Eichhorn: www.ever.ch / Fach Info Basisproramme |
| Vitamin-C | 2 g Im Anfall: 5-10 g | Einnahme zusammen mit Gemüse und Früchten: TopMix Getränke: www.ever.ch / Ernährung / TopMix-Lebenselixiere Wenn hohe Dosen, dann nur in Kombination mit Basenpulver zu gleichen Teilen. GranuVital Allergie forte enthält bereits 2 g Vitamin-C pro Tag |

Erweitertes Programm

| Nährstoffe | Empfohlene Tagesdosis | Bemerkungen |
|----------------------------------|--|--|
| GranuVital Allergie forte | 3x ½ Messlöffel | Enthält in höheren Dosierungen: Vitamin-C und Bioflavonoide, Vitamin-B6, Zink, Methionin, MSM (Methyl Sulfonyl Methan). |
| Vitamin-C | 2 g Im Anfall: 5-10 g | Einnahme zusammen mit Gemüse und Früchten: TopMix Getränke: www.ever.ch / Fach Info Ernährung / TopMix-Lebenselixiere Wenn hohe Vitamin-C Dosen, dann nur in Kombination mit Basenpulver zu gleichen Teilen. |
| Vitamin-B5-Pantothensäure | 20-60 mg | In Kombination (GranuVital - HCK Mischung nach individueller Zubereitung) |
| Vitamin-B6 | Frauen: ca. 1.6 mg Männer: ca. 2 mg Bei besonderem Bedarf bis 100 mg! | Während 1 Monat 60-100 mg, dann je nach Beschwerden. Aktiviertes Vitamin-B6 vorziehen (Pyridoxal-5-Phosphat, P-5-P) |
| Vitamin-E gamma | 100 - 300 ml St. Galler Rapsöl pro Woche | Salat Sauce, über das Gemüse in den TopMix Getränken: www.ever.ch / Fach Info Ernährung / TopMix-Lebenselixiere Vitamin-E gamma ist auch enthalten als natürliches Vitamin-E Gemisch in allen GranuVital HCK Mischungen, zB. GranuVital <i>Chronische Entzündung</i> : www.ever.ch / Produkte Information |

| | | |
|--------------------------|---|--|
| Calcium | <p>Als Basenpulver: 3x 1 ½ bis 2 Teelöffel</p> <p>So wenig wie möglich, soviel wie notwendig!</p> | <p>Vorzugsweise in Kombination mit Magnesium und Kalium: Basenpulver Dr. Eichhorn: www.ever.ch / Fach Info Basisprogramme</p> |
| Magnesium | <p>So wenig wie möglich, soviel wie notwendig! Nicht über die Durchfall Grenze hinaus.</p> | <p>Vorzugsweise als Magnesium Citrat. Bei Allergien Dosierung 3-4x täglich.</p> |
| Zink | <p>15 mg täglich Bei erhöhtem Bedarf 50-100 mg</p> | <p>Vorzugsweise mit dem Abendessen</p> |
| Kupfer | <p>1.5 - 3 mg</p> | <p>In Kombination (GranuVital - HCK Mischung nach individueller Zubereitung)</p> |
| Mangan | <p>3x täglich 10-30 mg</p> | <p>In Kombination (GranuVital - HCK Mischung nach individueller Zubereitung)</p> |
| Methionin | <p>2-3x 500-1000 mg</p> | <p>Auf genügende Zufuhr von Vitamin-B12, B6 und Folsäure achten!</p> |
| Omega-3-Fettsäure | <p>3 g (6 Kaps.) täglich</p> | <p>Lachs freies und hoch gereinigtes Präparat: EPA Pro SevisanaLine: www.ever.ch / Produkte Information</p> |

| | | |
|--------------------|--|--------------------------------|
| Gamma-Linolensäure | 2 g Bei Bedarf 6 Kaps. täglich oder mehr | Epogam 1000 mg, kassenzulässig |
|--------------------|--|--------------------------------|

| | | |
|-----------|---|--|
| Weihrauch | Olibanon RA Tropfen oder Kapseln Boswellia täglich 3x 500 mg, ggfs. 3x 1000 mg | |
| MSM | 4x 500 mg/Tag (max. bis 5000 mg in schweren Fällen) | Enthalten in GranuVital Allergie forte |
| Süssholz | 1.5 bis 18.0 g | In den meisten chinesischen Kräuter Rezepturen ist Radix Glycyrrhizae, in kleinerer Dosierung mit dabei, standardmässig 1 bis 3 g. |