

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

Allgemeine Innere Medizin FMH

Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

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

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

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

Version 1. März 2023

Natürliche Antihistaminika und Antiallergika

Inhalt

INHALT	II
1 DAS THERAPIEPRINZIP	2
2 T-SUPPRESSOR-ZELLEN-MANGEL	3
3 WASSER - EIN NATÜRLICHES ANTIHISTAMINIKUM?	4
4 VITAMIN C (ASCORBINSÄURE).....	5
4.1 Wirkungen von Vitamin C	5
4.2 Vorkommen	6
5 VITAMIN B5 - PANTHOTHENSÄURE.....	7
6 VITAMIN B6	8
6.1 Krankheiten bei denen an Vitamin B6 gedacht werden muss	8
7 VITAMIN E.....	9
8 CALCIUM.....	10
8.1 An den Einsatz von Calcium ist zu denken bei	10
8.2 Magnesium	11
8.3 An den Einsatz von Magnesium denken bei	11
8.4 Zink	12
8.5 Zink ist an folgenden Systemen beteiligt	13
9 KUPFER	14
9.1 An den Einsatz von Kupfer ist zu denken bei	14
10 MANGAN	15
11 METHIONIN	16
11.1 An den Einsatz von Methionin ist zu denken bei	16
12 BIOFLAVONOIDE.....	17
13 QUERCETIN	18
13.1 Die Wirkungen von Quercetin auf den menschlichen Körper sind äusserst vielfältig	19
14 WEIHRAUCH - BOSWELLIA.....	20
15 MANGOSTANFRUCHT	21
16 XANTHONE	22
17 SCHWARZKÜMMELÖL	23
18 MSM - METHYLSULFONYLMETHAN.....	24
18.1 Weitere bekannte MSM Wirkungen.....	24
19 SPORT	25

20	SUBSTANZEN MIT NATÜRLICHER, CORTISOLÄHNLICHER WIRKUNG	26
20.1	Süßholz - Radix Glycyrrhizae.....	26
20.2	Eukalyptusöl - Cineol	26
21	MIKRONÄHRSTOFFE UND NAHRUNGSERGÄNZUNGEN BEIM ASTHMA BRONCHIALE BZW. BEI ALLERGIE.....	27
21.1	Basis Programm.....	27
21.2	Erweitertes Programm	28

1 Das Therapieprinzip

- 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 Zinkmangel führt zu Störungen an dutzenden von Stellen im Immunsystem. Bedenkt man, dass in Mitteleuropa, von der Schweiz bis Finnland, gletscherbedingt, der Boden zink-, aber auch selen- und jodarm ist, ist die Häufigkeit der Allergien hierzulande nicht weiter verwunderlich. Jeder Mensch ist ein Individuum und somit kann nur ein breit angelegtes, individuell ausgerichtete Behandlungskonzept unter Einbezug bestimmter Ernährungsrichtlinien erfolgversprechend sein.

2 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
- Gamma-Linolensäure

3 Wasser - Ein natürliches Antihistaminikum?

Histamin ist beteiligt an den Abwehrsystemen des Körpers (Viren, Bakterien, Chemikalien) und offenbar auch an der Regelung des Wasserhaushalts. Bei normalem Wassergehalt im Körper laufen diese Prozesse unbemerkt und ungestört ab. Bei Wassermangel wird die wasserregulierende Aktivität des Histamins hochgefahren. Histaminproduzierende Zellen werden überproportional angeregt. In Tierversuchen konnte nachgewiesen werden, dass unter Wasserzufuhr die Histaminwerte im Blut sanken. Die Lunge ist ein wasserausscheidendes Organ (Verdunstung). Histamin verengt die Bronchien und setzt so die Verdunstungsrate herab. Asthmatiker sollen regelmässig und genügend trinken.

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

Pro Kilogramm Körpergewicht soll über den Tag verteilt 30-35 ml stilles, mineral- und schadstoffarmes Wasser getrunken werden. Das wären bei einem 60 kg schweren Menschen ca. zwei Liter pro Tag. Parallel dazu sollte die Salzzufuhr optimiert werden, da Wasser, Salz und Kalium zusammen den Wasserhaushalt des Körpers regulieren. Normalerweise verhindern Adrenalin oder seine chemischen Ersatzstoffe bei überschüssiger Histaminausschüttung die Entstehung von Asthma und Allergien. Adrenalin ist nämlich das natürliche Antidot des Histamins.

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

4 Vitamin C (Ascorbinsäure)

Ascorbinsäure:	Ascorbinsäure, Vitamin C, ist ein wasserlösliches Vitamin. Es muss vom Menschen mit der Nahrung aufgenommen werden.
Ascorbat:	Das Ascorbin-Ion wird gebunden an Kalzium, Magnesium, Zink oder andere Mineralien. Ascorbat ist nicht sauer und wird von vielen Menschen besser toleriert als die reine Ascorbinsäure.
Ascorbyl-Palmitat:	Fettlösliche Form von Vitamin C, aktiv im fettigen Milieu, z.Bsp. in den fettigen Zellmembranen. Schützt hier vor Lipidperoxidation.

Vitamin C wird vom Körper gemäss neueren Forschungsergebnissen in den Basalmembranen gespeichert und ist an einer Vielzahl von Stoffwechselprozessen beteiligt.

Vitamin C reinigt und befreit das Gewebe vom Histamin:

Im Asthmaanfall können 5-10 g vom wasserlöslichen, 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. Einnahme zusammen mit Obst oder Gemüse: Bessere Resorption.

4.1 Wirkungen von Vitamin C

- Ist ein starkes Antioxidans und schützt vor *Freien Radikalen*
- Hemmende Wirkung auf schädliche Stoffe u.a. die krebsfördernden Nitrosamine
- Kräftigt das Immunsystem
- Ist am Aufbau des Bindegewebes beteiligt: Fördert die Kollagensynthese
- Ist an allen Wachstumsvorgängen beteiligt
- Verbessert die Eisenaufnahme
- Fördert die Hormonsynthese: Schilddrüsenhormon, Serotonin, Adrenalin, Noradrenalin
- Fördert den Muskelstoffwechsel
- Wichtig für die Bildung von Carnitin
- Positive Beeinflussung des Cholesterinspiegels
- Schützt das Cholesterin vor Oxidation
- Unterstützt die Entgiftungsprozesse in der Leber
- Beschleunigt Heilungsprozesse
- Wirkt unterstützend bei Leistungsschwäche
- Entgiftet Schwermetalle
- Vermindert das Thromboserisiko

4.2 Vorkommen

Vitamin C in natürlicher Form findet man:

- 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 und Tomaten

Grapefruit: Zerstört in der Leber ein wichtiges Enzym irreversibel für mehrere Tage. Grapefruit gehört somit aus dem Speiseplan gestrichen.

Camu Camu (*Myrciaria dubia*) ist die Vitamin C reichste Frucht auf Erden. Sie stammt von einem Strauch, der in vielen Gebieten des Amazonasbeckens weit verbreitet ist. Camu Camu enthält das getrocknete, reine Fruchtpulver 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 sportlicher Betätigung, in Stresssituationen und bei Krankheit, insbesondere bei Infektionen. Ebenso bei vermehrtem Alkoholkonsum und insbesondere bei Nikotinabusus: Pro Zigarettenpaket → 2 g Vitamin C Verlust/Tag!

Wichtig zu wissen

- *Die Abbauprodukte 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 50% Vitamin C. Bereits nach wenigen Tagen ist der Vitamin C Gehalt stark geschrumpft.*

5 Vitamin B5 - Panthothensäure

Vitamin B5 ist an der Cortisolproduktion in der Nebenniere beteiligt. Ein B5 Mangel kann einen Cortisolmangel begünstigen. Cortisol hemmt die Bildung von entzündungsfördernden Gewebhormonen.

6 Vitamin B6

Diaminoxidase (DAO) ist ein Enzyme, welches im Darm Histamin abbaut.

DAO wird im Blut bestimmt. 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 Histaminabbau führen. Zusätzlich kann die Einnahme von bestimmten Medikamenten oder Alkohol die Enzymaktivität der Diaminoxidase hemmen.

Vitamin B6 nimmt im Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsel eine Schlüsselrolle ein und ist beteiligt an der Regulation des Natrium- und Kaliumhaushalts. Im Hirnstoffwechsel greift Vitamin B6 an verschiedensten Orten stärkend und regulierend ein und leistet so einen wesentlichen Beitrag an die Alzheimerprophylaxe und stärkt das Gemüt. Vitamin B6 Mangel verursacht ein buntes Bild an psychischen Störungen. Erst durch ein zinkabhängiges Enzym wird B6 in der Leber in seine aktive Form, Pyridoxal-5-Phosphat (P-5-P) umgewandelt. Neben seiner sehr bekannten regenerierenden Rolle im Homocysteinestoffwechsel ist es wichtig für die Aufnahme von Vitamin B12, Magnesium und auch für 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 Energiegewinnung bei.

Vitamin B6 Feinde: Rauchen, ein Übermass an Kaffee und Alkohol, Anti-Baby-Pille: Jede Frau mit Pille braucht täglich zusätzlich 40 mg Vitamin B6!

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

6.1 Krankheiten bei denen an Vitamin B6 gedacht werden muss

- Allergien
- Blutarmut
- Carpaltunnelsyndrom
- Hauterkrankungen
- Herpes simplex
- Hormonelle Störungen, insbesondere prämenstruelles Syndrom/Periodenschmerzen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Neurologische und psychische Störungen, insbesondere bei beginnender Demenz
- Schmerzen verschiedener Ursache

7 Vitamin E

Die fettlösliche Vitamin E Gruppe ist unerlässlicher Partner des wasserlöslichen Vitamin C und somit kein *eigenständiges natürliches Antihistaminikum*. 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 Sauerstoffradikalen (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 Prostatakrebs 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 Prostatakrebszellen verringern und liess dabei die gesunden Zellen völlig intakt. Wurde die Menge erhöht, verringerte sich das Wachstum der Krebszellen, während sich die gesunden Zellen weiter normal entwickelten. Ein Mangel an gamma-Tocopherol verringert gewisse, spezifische Schutzmechanismen und begünstigt einen oxidativen Stresszustand.

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

Achtung:

Die Einnahme von alpha-Tocopherol senkt die gamma-Tocopherol Spiegel!

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 Sojabohnenöl.

Es besteht Grund zur Annahme, dass bei Allergien Vitamin E gamma vorzuziehen ist. In eigenen Beobachtungen vermochte ein hoher Rapsölkonsum die Allergiebereitschaft zu senken. Bestes Rapsöl ist das St.Galler Rapsöl, welches bereits mehrmals als bestes Rapsöl von Deutschland und der Schweiz die Auszeichnung erhielt und wiederholt als bestes Öl von ganz Europa ausgezeichnet wurde.

Mehr Infos zum St.Galler Rapsöl: www.ever.ch [Ernährung](#) / [TopMix-Lebenselixiere](#)

8 Calcium

Calcium und Zink blockieren die Histaminfreisetzung und fördern den chemischen Abbau. Wichtigster Gegenspieler zum Calcium ist Magnesium. Bei längeren und hoch dosierten Magnesiumtherapien ist stets an eine zusätzliche Calciumzufuhr zu denken und umgekehrt. Die Resorption im Darm wird durch Eiweiss erhöht und durch Phytin (Getreide) und Phosphat vermindert.

8.1 An den Einsatz von Calcium ist zu denken bei

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

8.2 Magnesium

Magnesium-Ionen helfen, indem sie bei der Histaminfreisetzung eine wichtige regulierende Funktion ausüben. Magnesium entspannt die Bronchialmuskulatur.

Bei tiefen Magnesiumwerten im Blut besteht eine erhöhte Allergiebereitschaft. Magnesiummangel wie Kälte können über die Stimulierung der Histidin-Decarboxylase zu einer vermehrten Histaminbildung führen.

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

8.3 An den Einsatz von Magnesium denken bei

- Alkoholmissbrauch (Muskelschmerzen!)
- Phobien
- Herzrhythmusstörungen
- Hypertonie
- Allergisches Asthma
- Depressionen
- Burnout
- Diabetes
- Migräne
- Muskelkrämpfen
- Verstopfung
- Osteoporose
- Zittern

8.4 Zink

Zink und Calcium blockieren die Histaminfreisetzung und induzieren den chemischen Abbau.

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

Etwa 60 Systeme innerhalb des Immunsystems sollen zinkabhängig sein.

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

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

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

Bei u.a. folgenden Erkrankungen besteht ein vermehrter Zinkbedarf:

Diabetes, chronische Infektionserkrankungen, chronischer Stress, Rheuma. Chronische Erkältungen und Fieber seien immer von einem niedrigen Zinkspiegel 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 Körperfunktionen beteiligt. Es steuert rund *300 lebenswichtige Enzyme*, ist unabdingbar notwendig für ein leistungsfähiges Gehirn und den Zelleschutz vor *Freien Radikalen*, sowie unentbehrlich für den Eiweissaufbau 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*.

8.5 Zink ist an folgenden Systemen beteiligt

- Immunsystem, Thymus
- Hirnfunktionen - Neurotransmitterfunktionen
- Säure-Basen-Haushalt (Carboanhydrase)
- Stoffwechsel der B-Vitamine
- Kollagensynthese (Bindegewebe!)
- Nagel- und Haarerkrankungen
- Wundheilung
- Fetale Entwicklung
- Hormonelle Störungen, Reproduktionsorgane bei Frau und Mann
- Prostataerkrankungen
- Schwermetalle, besonders Amalgamentgiftung

9 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 Körpervorgängen beteiligt. So gesehen darf man Kupfer nicht wörtlich als *natürliches Antihistaminikum* bezeichnen.

Ein Kupferdefizit kann bei extremer Nahrungskarenz auftreten, bei Stresshypersensibilität, bei Dopaminstoffwechselstörungen und bei Pigmentstörungen. *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, Brustkrebs und Hepatitis C.

9.1 An den Einsatz von Kupfer ist zu denken bei

- Allergien
- Leberschwäche (*Die Müdigkeit ist der Schmerz der Leber!*)
- Immunschwäche
- Stress / Burnout
- Bindegewebsschwäche
- Hirnleistungsstörungen

10 Mangan

Das Spurenelement Mangan wie auch Vitamin C und Vitamin B3 wirken als natürliche Antihistaminika und senken den Histaminspiegel oder verhindern die Freisetzung.

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

11 Methionin

Die Aminosäure Methionin entschärft das Histamin durch Abbau zum inaktiven 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 *Gefäßgift Homocystein* abgebaut, welches wieder zu Methionin regeneriert werden muss mit Vitamin B12, Vitamin B6 und Folsäure. Ein Mangel an diesen Vitalstoffen führt zu hohen Homocysteinwerten und folglich zu Gefäßschädigungen (Thrombosen, Herzinfarkt, Hirninfarkt). Bei unklaren Gefässerkrankungen ohne ersichtliches Vorliegen von Risikofaktoren ist stets eine diesbezügliche Laboruntersuchung anzuordnen.

11.1 An den Einsatz von Methionin ist zu denken bei

- Allergien
- Bindegewebs- und Bänderschwäche
- Degenerativen Krankheiten
- Parkinson Krankheit
- Depressionen
- Katarakt (Grauer Star)
- Erhöhten Kupferwerten im Blut

12 Bioflavonoide

Bioflavonoide sind sogenannte sekundäre Pflanzenschutzstoffe - Phytamine und kommen in unterschiedlicher Konzentration in fast allen Obst- und Gemüsesorten 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 Antihistaminwirkung
- Bioflavonoide schützen Vitamin C vor Oxidation. Vitamin C *reinigt* das Gewebe von 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 Gefäßwände
=Gefäßstabilisation
- Antioxidative Eigenschaften
=Schutz vor *Freien Radikalen*

13 Quercetin

Pharmakologisch ist Quercetin das biologisch aktivste Flavonoid.

Durch Stabilisierung der Mastzellmembranen und Verringerung der Histaminausschüttung wirkt Quercetins als natürliches Antihistaminikum antiallergisch.

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, Bronchienverenger). Im Verein mit der Antihistaminwirkung ist Quercetin also eine sehr effektive Antiasthmasubstanz.

Quercetin ist im Pflanzenreich weit verbreitet und in vielen häufig verzehrten Nahrungsmitteln zu finden, u.a. in Zwiebeln, Äpfeln, Beeren, Kohlgemüse, Nüssen und Pflanzensamen.

Ist auch als heilwirksamer Bestandteil in zahlreichen Arzneipflanzen, u.a. im Johanniskraut, Ginkgo biloba und im Holunder zu finden.

13.1 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
- Hemmung der Thrombozytenaggregation (Verklebung der Blutplättchen)
- Ausgeprägte Schutzwirkung auf die Herzgefässe. Eine hohe Flavonoidzufuhr (Tee, Äpfel, Zwiebeln) ist mit einem deutlich geringeren Erkrankungsrisiko für Herzinfarkt und Hirninfarkt vergesellschaftet
- Entzündungshemmung: Cyklooxygenase-Hemmung, Lipoxygenase-Hemmung.
=Hemmung entzündungsvermittelnder Botenstoffen: Leukotriene
Prostaglandine
- Schützt in Verbindung mit Vitamin C neurovaskuläre Strukturen in der Haut
- Verhindert Nervenschädigung (Neurone) bei entleertem Glutathionspeicher
- Hemmt stark das Enzym Aldosereduktase, welches die Umwandlung von Glukose zu Sorbitol beschleunigt. Die Aldosereduktase spielt eine wichtige Rolle in der Kataraktentstehung (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 Virenvermehrung in der Zelle
- Quercetin wirkt krebshemmend. In mehreren Arbeiten wurde dies belegt für: Brustkrebs, Leukämie, Dickdarm-, Eierstock-, Gebärmutter-, Magen-, Plattenepithelcarcinom, nicht-kleinzelliger Lungenkrebs
- Quercetin hemmt die Xanthinoxidase und reduziert so die Harnsäurebildung. Vermehrte Harnsäurebildung führt zur Gichtkrankheit
- Quercetin weist auch magenschützende Eigenschaften auf (Magengeschwüre, Helicobacter pylori)

14 Weihrauch - Boswellia

Vor allem beim allergisch bedingten Asthma spielen Leukotriene (Entzündungsvermittler) eine massgebliche Rolle. Weihrauch ist ein natürlicher, sehr effektiver *Leukotrienhemmer*: Hemmt wohl das Enzym 5-Lox, damit aber auch die Bildung der entzündungshemmenden Lipoxinen LXA4, LXB4 und HETE. So gesehen sollte Weihrauch nur kurzfristig und nur in der Akutphase eingesetzt werden. Als Langzeittherapeutikum ist Weihrauch demzufolge ungeeignet.

Ein bei Asthma eingesetzter chemischer Leukotrienhemmer ist das Medikament Singulair.

Dass Weihrauch eine hocheffektive und natürliche Alternative zum Cortisol ist, konnte in Studien an der Universität in Tübingen nachgewiesen werden (Akutphase). Wirksamer Bestandteil ist die Boswelliasäure. Die hochwertigste Weihrauchform ist die *Späternte des indischen Weihrauchs Shallaki Boswellia*.

15 Mangostanfrucht

PresseEcho.de

Presse Mitteilungen von **Institut für Mangostan und natürliche Antioxidantien**

Verschiedene natürliche Mikronährstoffe bzw. Pflanzensubstanzen sind milde und wirksame Antihistaminika. Sie können Asthmasymptome lindern und die Abhängigkeit von starken, synthetischen histaminhemmenden Arzneimitteln reduzieren. Hierfür sind z.B. Tropenfrüchte empfehlenswert, die als ursprünglichste Nahrung des Menschen und als wahre *Naturapotheken* gelten.

Tropenfrüchte sind randgefüllt mit energiereichen Vitalstoffen wie Vitaminen, Mineralien, Enzymen und bioaktiven Substanzen, aber auch mit hochwertigen Proteinen und Polysacchariden, deren Molekülstrukturen für den Organismus in hohem Masse bedarfsgerecht sind. So geben besonders Tropenfrüchte dem entgleisten Immunsystem eine Chance zur allmählichen Wiedererlangung der Selbstregulationsfähigkeit.

Die südostasiatische Mangostanfrucht mit ihrem antioxidativen, antientzündlichen und histaminhemmenden Potenzial wird mittlerweile vielfach zur Gesundheitsunterstützung von Asthmatikern benutzt. *Viele Asthmatiker kommen dank der Mangostanfrucht 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 Wirkstoffgruppe der **Xanthone** zugeschrieben, die in dieser Frucht in einzigartiger Vielfalt und Konzentration enthalten sind. Der europäische Markt bietet alternativ zu den begrenzt haltbaren Mangostanfrüchten Flüssigprodukte und Kapseln auf Basis der Mangostanfrucht an, 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

16 Xanthere

Xanthere sind in der Natur farbgebende Substanzen einiger Pflanzen und gehören damit zu den sekundären Pflanzenschutzstoffen, den Phytaminen. Bekannt sind derzeit 210 verschiedene Xanthere, wovon etwa 40 in exotischen Früchten vorkommen, so zum Beispiel in der Mangostanfrucht (Mangostane - *Garcinia mangostana*). *Streptomyces* Bakterien bilden Xanthere mit natürlicher Antibiotikawirkung.

Bestimmte Xanthere, zum Beispiel das Polyphenol Mangostin, wirken im Körper als hocheffiziente Radikalfänger gegen freie Radikale und weisen eine antiallergische Wirkung auf. Andere verbessern die Leberfunktion und wirken gegen Pilze. Für das Xanthere-Derivat Lysolipin ist auch eine krebshemmende Wirkung beschrieben. Aus der Mangostan Fruchtschale wurden 6 Xanthere isoliert. Dieser Frucht wird auch eine verbessernde Wirkung auf Zahnfleischerkrankungen zugesprochen (Parodontose, Parodontitis).

17 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 antiallergisch, entzündungshemmend und Bronchien erweiternd.

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

Als Dosis für Pollenallergiker empfiehlt der Schwarzkümmelöl Spezialist Dr. Peter Schleicher die Einnahme von 3x2 Kapseln des Öls oder 3x1 Teelöffel täglich ab Januar bis weit in den Sommer oder Herbst hinein, am besten bis zum Ende der Pollenflugzeit. Asthmatiker und Neurodermitiker sollten das Nahrungsergänzungsmittel laut Schleicher permanent einnehmen. Prof. Hademar Bankhofer betont, dass Schwarzkümmelöl hilft, die Immunkraft der Atemwege aufzubauen.

18 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 gilt als natürlicher *Schmerzkiller*. Es lindert Schmerzen bei Arthritis und Entzündungen. MSM entwickelte sich als ernstzunehmendes, potentes Mittel bei chronischen und akuten Allergien aller Art: Pollen, Hausstaub, Federn, Wolle u.a. MSM besserte spürbar allergische Symptome: Juckreiz, Schleimproduktion, erschwerte Atmung und Entzündungen.

18.1 Weitere bekannte MSM Wirkungen

- Bildet im Magen eine Schutzschicht und verringert so das Risiko für Magengeschwüre
- Fördert in der Leber die Cholinproduktion und unterstützt so die Hirnleistung
- Verringert allergische Medikamentenreaktionen
- Stimuliert die Produktion von Insulin und unterstützt so den Kohlenhydratstoffwechsel
- Hemmt die Schmerzbildung im Gewebe (Fibromyalgie!)
- Fördert die Wundheilung
- MSM ist für die Synthese von Kollagen unerlässlich: Haut, Haare, Nägel
- Unterstützt die Bildung von Eiweissen
- Wirkt Muskelschmerzen entgegen, insbesondere bei Zugabe von Vitamin C
- Klinische Studien zeigten Linderung bei Bein- und Rückenkrämpfen und allgemein bei Muskelverspannungen
- MSM wird in der Sport Medizin verwendet: Überanstrengung, übertrainierte Muskulatur
- Verkürzt die Rekonvaleszenz und lässt Verletzungen schneller ausheilen

19 Sport

Charité-Experte Prof. Zuberbier gibt den Rat, bei Atemwegsallergien die Atmungsorgane zu stärken und Ausdauersport 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 Brustbereich eine Aufricht- und Drehbewegung ein, was beim gelehrteten Stil nicht der Fall ist.

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

20 Substanzen mit natürlicher, cortisolähnlicher Wirkung

20.1 Süssholz - Radix Glycyrrhizae

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

20.2 Eukalyptusöl - Cineol

Besonders bei Jugendlichen steigen asthmatische und allergische Erkrankungen der Atemwege besorgniserregend an. Ursache ist oft eine chronische Atemwegsentzündung, 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, Zuckerkrankheit oder Hautveränderungen 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 Lungenfunktion von Astmapatienten kann so um bis zu 20% verbessert werden. In einer Doppelblindstudie konnte bei 12-wöchiger Cineol-Gabe die Cortisondosis um durchschnittlich 36% reduziert werden. Ähnlich wie Cortison verhindert Cineol die Ausschüttung von Entzündungsmediatoren, die die Sekretproduktion fördern und die Atemwege verengen. Bei der Gabe von Cineol bessert sich das Gesamtbefinden der Patienten spürbar, cortisolartige Nebenwirkungen treten aber nicht auf. Juergens empfiehlt den Einsatz von Cineol auch in der Langzeittherapie, sei es bei Atemwegsentzündungen, allergischen Reaktionen wie Heuschnupfen oder anderen cortisolpflichtigen Entzündungskrankheiten. Die Heuschnupfentherapie sollte, nach Ansicht von Juergens vier Wochen vor Beginn der Pollenflugsaison beginnen; der Einsatz von Cortisol und Antihistaminika 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.

21 Mikronährstoffe und Nahrungsergänzungen beim Asthma bronchiale bzw. bei Allergie

21.1 Basisprogramm

Nährstoffe	Empfohlene Tagesdosis	Bemerkungen
GranuVital Allergie forte	3x ½ Messlöffel	Enthält in höheren Dosierungen: Vitamin C und Bioflavonoide, Vitamin B6, Zink, Methionin und MSM (Methylsulfonylmethan)
Calcium, Magnesium, Kalium	Als Basenpulver: 3x 1½ bis 2 Teelöffel So wenig wie möglich, soviel wie notwendig!	Vorzugsweise in Kombination mit Magnesium und Kalium: Basenpulver Dr. Eichhorn
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

21.2 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 (Methylsulfonylmethan)
Vitamin C	2 g Im Anfall: 5-10 g	Einnahme zusammen mit Gemüse und Früchten: TopMix Getränke: www.ever.ch / Fachinfo 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	Salatsauce www.ever.ch / Fachinfo Ernährung / TopMix-Lebenselixiere Teil 1 Vitamin E gamma ist auch enthalten als natürliches Vitamin E Gemisch in allen GranuVital HCK Mischungen, z.Bsp. GranuVital <i>Chronische Entzündung</i>

Calcium	<i>Als Basenpulver: 3x 1½ bis 2 Teelöffel</i> <i>So wenig wie möglich, soviel wie notwendig!</i>	<i>Vorzugsweise in Kombination mit Magnesium und Kalium: Basenpulver Dr. Eichhorn: www.ever.ch (Ernährung, Fachinformation, Basisprogramme)</i>
Magnesium	So wenig wie möglich, soviel wie notwendig! Nicht über die Durchfall Grenze hinaus.	Vorzugsweise als Magnesiumcitrat Bei Allergien: Dosierung 3-4x täglich
Zink	15 mg täglich Bei erhöhtem Bedarf 50-100 mg	Vorzugsweise nüchtern, 1 Stunde vor dem Abendessen Oder Zusammen mit Nüssen
Kupfer	1.5 - 3 mg	In Kombination (GranuVital - HCK Mischung nach individueller Zubereitung)
Mangan	3x täglich 10-30 mg	In Kombination (GranuVital - HCK Mischung nach individueller Zubereitung)
Methionin	2-3x 500-1000 mg	Auf genügende Zufuhr von Vitamin B12, B6 und Folsäure achten!
Omega-3-Fettsäure	3 g (6 Kaps.) täglich	Hoch gereinigtes Präparat: EPA Pro SevisanaLine

Gamma-Linolensäure	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