

Richtig essen bei Allergien

aus "BIO", Ausgabe 6/2003

Autor: *Dr. med. Hans-Günter Kugler*

Vegetarische Kost senkt die Entzündungsbereitschaft

Ausschlag, Jucken, Dauerniesen - rund 25 bis 30 Prozent der Deutschen leiden unter Allergien. Tendenz steigend! Mit einer vegetarischen Kost aus viel Obst und Gemüse lässt sich diese Zivilisationskrankheit aber gut in den Griff bekommen. Dies haben Studien unlängst bewiesen.

"Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein", sagte bereits der griechische Arzt und Philosoph Hippokrates (460-377 v. Chr.). Ein Jahrtausende alter Satz, der heute mehr denn je Gültigkeit besitzt. So zeigen moderne Forschungsergebnisse: Menschen in Entwicklungsländern leiden viel weniger unter Allergien, als jene in den Industrienationen. Der Grund: Während in den reichen Ländern viel Fett und tierisches Eiweiß wie Fleisch, Fisch, Wurst und Käse konsumiert wird, leben die Menschen in den ärmeren Ländern vorwiegend vegetarisch.

Eine Studie mit vegetarisch lebenden Adventisten in den USA hat beispielsweise ergeben, dass Vegetarier insgesamt weniger häufig an Allergien leiden, als Mischköstler. Ein Ergebnis, das sowohl für Asthma als auch für Heuschnupfen, für Tier- und Chemikalienallergien gilt.

Dabei kann eine vegetarische Kost nicht nur das Allergierisiko senken, sondern auch langjährige Allergien abschwächen und sogar heilen. Bereits 1985 begleitete eine schwedische Forschergruppe 35 Patienten, die seit Jahren unter allergischem Asthma litten. Die Testpersonen erhielten ein Jahr lang eine vegane Kost, aßen also weder Fleisch und Fisch noch Milchprodukte. Nach einem Jahr hatten alle Patienten deutlich weniger Beschwerden und messbar verbesserte Lungenfunktionen. In fast allen Fällen konnten die über Jahre eingenommenen Medikamente zumindest reduziert oder teilweise sogar völlig weggelassen werden.

Zu ähnlichen Ergebnissen kam eine Forschergruppe aus Osaka (Japan). Im Jahr 2001 wurden hier 20 Patienten mit chronisch entzündeten Hautpartien zwei Monate lang mit einer kalorienreduzierten vegetarischen Kost versorgt. Allein durch die Nahrungsumstellung bildeten sich bei allen Personen die Entzündungen zurück.

Positiv wirkt sich bei einer Ernährungsumstellung nicht nur das Weglassen tierischer Produkte aus. Auch die pflanzliche Kost, die stattdessen mehr verzehrt wird, ist bei einer Allergiebehandlung sehr wichtig. So enthalten Obst und Gemüse eine ganze Reihe gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe, die die entzündliche Grundstimmung im Körper mindern und die allergische Reaktionsbereitschaft herabsetzen. Etwa Flavonoide, also Antioxidanzien, die sich positiv auf das Krankheitsbild auswirken. Besonders reichhaltig kommen diese in Kirschen, Trauben und Aprikosen vor. Ebenso hat die entzündungshemmende Salizylsäure, die zum Beispiel in Gemüsesorten wie Zucchini, Radieschen und Chicoree enthalten ist, einen positiven Einfluss auf allergisch bedingte Entzündungen.

Dass eine vegetarische Kost nicht nur für zu Hause, sondern gerade auch als

Ernährungskonzept für Kliniken, Krankenhäuser und Sanatorien geeignet ist, stellten bisher erst wenige Einrichtungen unter Beweis.

Im unterfränkischen Haus der Gesundheit, der Naturklinik Michelrieth beispielsweise mit ihrem modernen ganzheitlichen Therapiekonzept hat man damit beste Erfahrungen gemacht. Hier erhalten alle Patienten reine vegetarische bzw. vegane Mahlzeiten. "Das Weglassen von Fleisch wirkt sich nicht nur bei Allergien sichtbar positiv aus, sondern auch bei vielen anderen Krankheitsbildern wie Rheuma, Diabetes, Stoffwechselstörungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen", sagt Chefarzt Dr. Arno Schneider.