

Mag. Magdalena Stampfer

Allergien (r)evolutionär

Die wahren Hintergründe
der Allergie-Epidemie

Dieses Buch informiert über Zusammenhänge und Möglichkeiten der Selbsthilfe bei Allergien und Unverträglichkeiten. Die Informationen sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen oder therapeutischen Rat. Wer die Vorschläge anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Die Autorin beabsichtigt nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Verlags oder der Autorin. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.



V F C G

Die Studien und Erkenntnisse über die Anwendungen in diesem Buch wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben. Alle Informationen ersetzen aber in keinem Fall den ärztlichen Rat oder die ärztliche Hilfe.

Bei erkennbaren Krankheiten ist in jedem Fall ein Arzt aufzusuchen.
Der Verlag und die Autorin übernehmen keinerlei Haftung für Beschwerden, die sich durch die Anwendung der Angaben ergeben, und auch keinerlei Verantwortung für medizinische Forderungen.

© 2019 VfcG – Verlag für chronische Gesundheit e.U.
in Kooperation mit Dr. med. vet. Jutta Ziegler
Inhaber: Mag. Asoka Michael Schuster
Nikischgasse 8/14, 1140 Wien, Austria
E-Mail: office@vfcg.at



Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlagdesign und Illustrationen: Günter Veichtlbauer, 5151 Nußdorf
Innendesign und Projektberatung: Mag. Magdalena Stampfer, Mag. Verena Diethelm
Lektorat: Mag. Michael Capka

Printed in Austria
2. Auflage 2019
ISBN 978-3-9504318-9-6

Inhaltsverzeichnis

Immer mehr Allergien	7
Die heutige Definition: Allergie vs. Intoleranz.....	10
Wie die Schulmedizin Allergien betrachtet.....	12
Bis endlich Ruhe ist: Hyposensibilisierung.....	15
Allergie – ein umkämpfter Begriff.....	20
Der IgE-Wert wird zum Schwert.....	22
Den Beschwerden ist das egal.....	24
Wissenschaftlich erwiesen...und irreführt.....	27
Entscheidende Finanzierung.....	29
Falsch, aber es macht nichts.....	33
Schlechte Studien, gutes Essen.....	36
Der Körper ist genial, nicht verrückt.....	40
Die Rolle der Toxine.....	44
Das aufgebrauchte Nervensystem.....	49
Der Stress-Faktor.....	52
Die Allergie-Stress-Spirale.....	56
Der Darm: Wichtig für Immunsystem und Wohlbefinden.....	59
Der durchlässige Darm – Leaky Gut.....	61
Die Zonulin Geschichte.....	64
Das Mikrobiom.....	65
Der Bakterienmix und Allergien.....	67
Darm – Psyche, Psyche – Darm.....	70
Die Sache mit der Hygiene...Schmutz weg, Asthma her?.....	74
Beim Wurm genommen.....	77
Was Parasiten auf jeden Fall können: Toxine aufnehmen!.....	80
Allergien und Aluminium.....	82
Aluminium in Babynahrung.....	85
Aluminium in Medikamenten.....	87
Aluminium in Impfungen.....	88

Der verschwiegene Faktor Impfungen	95
Von der Dreifach- bis zur Sechsfach-Impfung.....	101
Es darf nur ein Ergebnis geben.....	105
Weniger Allergien im Osten	112
Impfungen in der DDR.....	115
Strenge Kontrollen.....	118
Gesündere Ost-Impfstoffe?.....	121
Aus dem DDR-Impfalltag.....	125
Durchimpfungsraten der DDR.....	130
Pflicht...auf dem Papier zumindest.....	133
Ein Land in Lieferschwierigkeiten.....	136
Antibiotika-Skepsis und bakterienfreundlicher Verzicht.....	144
Ost-Kost oder die Vor- und Nachteile der Mangelwirtschaft...	146
War's der DDR-Wurm?.....	157
Das Ende der DDR.....	157
Das DDR-Fazit.....	159
Noch mehr Ost-West Vergleiche – auf nach Karelrien	161
Im Osten nichts Neues: Verspätete Impfungen.....	165
Sowjet-Wissenschaft: Allergien durch Impfungen? Ja, klar!....	167
Was den Kommunismus mit den Amish verbindet.....	173
Mehr Gift als Nahrung	174
Zusatzstoffe – Make-up fürs Essen.....	178
Der exquisite Geschmack von...Sägespänen.....	180
Kennzeichnungs-Akrobatik.....	182
Was nicht draufsteht und trotzdem drin ist.....	185
Was die Tiere fressen, die wir essen.....	187
Gentechnik.....	189
Exkurs: Von kurios bis skrupellos: EU-Agrar-Subventionen....	190
Gifte sind doch natürlich!.....	195
Bio ist gesünder...aber nicht automatisch.....	197
Auf der Haut ist unter der Haut	200
Alternativen für gesunde Haut.....	206

Teil II

Raus aus dem Allergie-Labyrinth	210
Weg mit dem Gift	211
Die Toxin-Blockade knacken.....	212
Spezialthema Amalgam.....	214
Entgiftung – was der Körper dazu braucht.....	217
Megastar Glutathion.....	218
Beliebte und bewährte Entgiftungsmittel.....	219
Die Hauptverdächtigen	222
Der unverträgliche Weizen: Gluten oder Glyphosat?.....	223
Milch und Milchprodukte.....	227
Zucker.....	229
Antibiotika, Fiebersenker und andere Medikamente.....	232
Pilze und Hefen – die Candida-Connection.....	233
Alkohol.....	235
Histamin – zu Gast bei Allergien und Intoleranzen.....	236
Körperliche Überanstrengung.....	237
Emotionaler Stress.....	238
Strahlend krank – Sendepause für Handy & Co.....	239
Darm aufbauen, Gesundheit erlangen	242
Frisch gekocht ist halb gewonnen.....	243
Natürliches Essen.....	245
Fermentierte Nahrungsmittel.....	247
In der Brühe liegt die Kraft.....	250
Spezial-Präparate.....	251
Probiotika – der Bakterien-Nachschub.....	253
Chinesische Kräuter und arabische Kamele.....	257
Natürliche Allergie-Hemmer.....	259
Die Suche nach dem Trigger	262
Haut- und Hausdurchsuchung.....	264
Was tut mir gut und was nicht? Das Ernährungs-Reset.....	266
Die Reiskur.....	267

Die Methode von Dr. Galland.....	270
Speiseplan – Testwoche(n).....	273
Ein neuer Alltag.....	277
Allergien und Emotionen.....	280
Es liegt in der Familie.....	282
Ich hab‘ das auch!.....	284
Symptome können auch verbinden.....	287
Der widerspenstige Körper.....	289
Die Allergie-Persönlichkeit?.....	292
Die eigene Geschichte.....	294
Ich glaube, also bin ich (so).....	295
Den Symptom-Code knacken.....	298
Zum Abschluss.....	300
Danke.....	302
Quellenverweise.....	304

Immer mehr Allergien...

Im Frühjahr 2017, passend zum Beginn der Pollensaison, titelte die Tageszeitung *Österreich*: „Haaatschi! 1,6 Millionen leiden an Allergie.“ Gleich darunter beschwichtigend: „Aber viele bilden es sich nur ein.“ Die Zahlen stammen aus dem ersten *Österreichischen Allergiebericht*, die Erklärung dafür hatte die Zeitung auch parat: „Wer früher bei heftigem Niesen zum Taschentuch griff, klagt heute über eine Allergie.“ Die viel häufiger gewordenen Intoleranzen seien auf unseren Lebensstil zurückzuführen: Wir essen viel mehr, auch die Vielfalt der Lebensmittel nimmt zu. Außerdem könnten wir heute viele Symptome benennen und einordnen. Waren die Menschen früher somit nicht eloquent genug und litten wortlos vor sich hin? Genauere Erläuterungen zum weltweiten Anstieg von Allergien und Unverträglichkeiten waren dem Artikel dann doch nicht zu entnehmen (das hatte wohl auch niemand erwartet). Der Schluss ließ völlig offen, ob es sich nun tatsächlich um eine „Volksplage“ oder „Hysterie“ handle, vermittelte aber die Erkenntnis, dass es heute gewissermaßen zum Lebensstil gehöre, an einer Unverträglichkeit zu leiden.

Was in der Zeitung als Einbildung abgetan wurde, ist der Umstand, dass vielen Beschwerden keine echte, immunologisch bedingte Allergie zugrunde liegt, sondern „nur“ eine Unverträglichkeit, bei der das Immunsystem nicht in gleichem Maße beteiligt ist. Für beide Phänomene wird aber oft umgangssprachlich der Begriff *Allergie* verwendet, doch nicht jede Überempfindlichkeit ist tatsächlich allergischer Natur. Die Symptome sind einander allerdings täuschend ähnlich, auch wenn im Hintergrund unterschiedliche Prozesse ablaufen.

Die Häufigkeit allergischer Erkrankungen hat in den meisten Ländern der Welt dramatisch zugenommen, es handelt sich also nicht bloß um die üblichen Übertreibungen der Boulevard-Presse. Das nüchterne *Weißbuch Allergie* geht davon aus, dass mindestens 20 Prozent der deutschen Bevölkerung Allergiker sind.⁽¹⁾ Der Begriff Volksplage ist somit gar nicht so schlecht gewählt. Besonders interessant ist hierbei folgende Entwicklung: Immer mehr Erwachsene und ältere Patienten entwickeln Allergien, was früher laut Lehrbuch als äußerst selten erachtet wurde.

Laut heutigem Stand der Schulmedizin sind zwei Faktoren für die Entstehung von Allergien ausschlaggebend: Genetische Prädisposition und Umwelteinflüsse, wobei die Gene mit bis zu 70 Prozent verantwortlich gemacht werden. Leiden die Eltern an einer Allergie, ist die Wahrscheinlichkeit deutlich höher, dass das Kind ebenfalls eine Allergie entwickeln wird. Zu den Umwelteinflüssen werden nicht nur die Umweltverschmutzung, sondern ebenso Faktoren wie Stress, Haustiere, Wohnklima oder auch die Ernährung (vor allem in den ersten Lebensmonaten) gezählt. Ob ein Kind per Kaiserschnitt oder natürlich auf die Welt gekommen ist, hat statistisch gesehen auch einen Einfluss auf das Allergierisiko.

Was aber wirklich die Ursache des weltweiten, rapiden Anstiegs an allergischen Erkrankungen sein könnte? Dazu gibt es zwar einige Theorien, doch man scheint es nicht genau zu wissen. Es könnte an einem unterforderten Immunsystem liegen, denn früher hatte dieses mit Parasiten und Würmern zu kämpfen, was heutzutage weit weniger oft vorkommt. Oder an zu viel Reinlichkeit, denn Schmutz und die darin enthaltenen Keime würden das Immunsystem in Schach halten, wie die sogenannte Hygiene-Hypothese besagt. Bei all diesen Erklärungsmodellen hakt es irgendwo, so eindeutig ist das Ganze dann doch nicht. Einigkeit besteht aber dahingehend, dass bei Allergien das Immunsystem aus dem Ruder läuft. Von einer Fehlschaltung des Immunsystems wird gesprochen, von einer überschießenden Reaktion auf an sich harmlose Stoffe – manche erwischt es eben. Vor allem dann, wenn es sowieso in der Familie liegt.

Die Schuld den Genen zuzuschreiben, mag zwar bequem sein, ist aber nicht unbedingt zielführend. Der große Anstieg allergischer Erkrankungen lässt sich damit auch nicht erklären, denn Allergiker vermehren sich nicht exponentiell häufiger oder schneller als andere Menschen, bloß weil sie in der Pollensaison das Haus vielleicht seltener verlassen und somit mehr Zeit für andere Beschäftigungen haben.

Neue Forschungsbereiche wie die Epigenetik haben in den letzten Jahrzehnten gezeigt, dass sich unsere Gene durchaus umformen können. Es ist nicht in Stein gemeißelt, dass wir diese oder jene Erkrankung tatsächlich bekommen, auch wenn genetische Voraussetzungen dafür da sind. Ob ein Gen aktiviert ist oder nicht, kann sich im Laufe des Lebens ändern.⁽²⁾⁽³⁾ Nur wenige Erkrankungen sind auf einen echten Gendefekt zurückzuführen, wo sozusagen der Schalter ganz kaputt

ist. In den meisten Fällen gibt es noch die Möglichkeit des Ein- oder Ausschaltens, ein ON oder OFF.

Mittlerweile wurden einige genetische Risikofaktoren, die in Zusammenhang mit dem Auftreten von allergischen Erkrankungen stehen, identifiziert. Sollten Sie an Heuschnupfen leiden, können Sie das im nächsten Frühling den Genen *FLG*, *S100A7*, *HDC*, *IL13*, *IL6* und *TLR7* in die Schuhe schieben.⁽⁴⁾ Wie diese Gene aber untereinander interagieren und wie sie sich durch äußere Einflüsse verändern, ist noch unklar, was die Forscher auch zugeben. Und sie räumen ein, dass Umweltfaktoren eine große Bedeutung im Hinblick auf diese epigenetischen Veränderungen haben.

Es liegt also vor allem an den Genen und ein wenig an der Umwelt und passiert einfach so. Wenn ein Hellseher so nebulös im Kreis herumreden würde, dann würden wir sofort unser Geld zurückverlangen, doch wenn das ein Professor im weißen Kittel sagt, geben wir uns mit dieser Erklärung zufrieden.

Auch wenn schon feststeht, dass das Allergierisiko für Kinder wesentlich höher ist, wenn die Eltern an einer Allergie leiden, scheint es nicht wirklich Priorität zu sein, herauszufinden, warum das eigentlich so ist. Darmflora, Ernährung, Toxinbelastung und familiärer Stress werden auf der Suche nach den schuldigen Genen meist nicht berücksichtigt oder unter dem Sammelbegriff „Umwelt“ genannt, aber trotzdem nicht beachtet. Doch Eltern geben auch diese Faktoren an ihre Kinder weiter, unabhängig von der genetischen Vererbung. Eine halbe Million Genvarianten einer Person können mit hochgradig integrierten Chip-Arrays untersucht werden, doch in den Wirren der Gensequenzen geraten naheliegende Erkenntnisse völlig außer Sichtweite. Wie Betroffene ihr jetziges Leiden dauerhaft lindern können, wird auch nicht beantwortet, sondern auf zukünftige Forschungen verschoben.

Es ist fast so, als hätte ein Elefant sein Geschäft mitten in unserem Wohnzimmer verrichtet. Auf der Suche nach dem Grund für den unerträglichen Gestank werden die Fußleisten abmontiert, die Wände untersucht, die Schubladen durchforstet und auch die Lampenschirme abgeschraubt. Doch das große graue Tier wird übersehen.

Vieles, was Sie in diesem Buch lesen werden, wird dem widersprechen, was Sie bisher über Allergien gelesen oder von Ihrem Arzt gehört haben. Und wenn nicht, dann haben Sie einen tollen Arzt.