

Lüder Jachens

Allergien – Körpergrenzen in Gefahr



© 2013

gesundheit aktiv
anthroposophische heilkunst e.v.
Gneisenaustr. 42
D-10961 Berlin
Telefon 0049 69 56 872-0
Telefax 0049 69 56 872-29
verein@gesundheitaktiv-heilkunst.de
www.gesundheitaktiv-heilkunst.de

© 2014

Lizenzausgabe Schweiz
anthrosana
Verein für anthroposophisch
erweitertes Heilwesen
Postplatz 5
Postfach 128
4144 Arlesheim
Telefon 061 701 15 14
Telefax 061 701 15 03
info@anthrosana.ch
www.anthrosana.ch

ISBN 978-3-905364-28-6

Weitere Vereine in Belgien, Dänemark,
England, Finnland, Frankreich, Island, Italien,
Norwegen, Österreich, Rumänien, Schweden,
Spanien, den Niederlanden und den USA

Allergien – Körpergrenzen in Gefahr

Lüder Jachens

Einleitung	3
Neurodermitis	6
Symptome	8
Ursachen	9
Vorbeugende Massnahmen	10
Therapie	11
Allergisches Kontaktekzem	13
Fotoallergisches / fototoxisches Kontaktekzem	14
Sonnenallergie (polymorphe Lichtdermatose)	15
Therapie	16
Heuschnupfen	16
Therapie	18
Allergisches Bronchialasthma	19
Therapie	19
Nesselsucht (Urtikaria)	20
Therapie	21
Nahrungsmittelallergien	22
Therapie	23
Insektengiftallergien	24
Schlusswort	26
Weiterführende Literatur	28

Einleitung

In der vorliegenden Broschüre soll ein Formenkreis von Erkrankungen näher betrachtet werden, der in der Zeit seit dem zweiten Weltkrieg zunächst in der Bevölkerung westlicher Industrienationen stark zugenommen hat, die Allergien. Laut einem im März 2013 veröffentlichten Positionspapier des Ärzteverbandes Deutscher Allergologen haben allergische Erkrankungen in den vergangenen 30 Jahren jedoch nicht nur in Deutschland und Europa, sondern weltweit zugenommen und mittlerweile ein epidemieartiges Ausmass erreicht.

Gemeint ist eine Überempfindlichkeit auf Stoffe aus der Umgebung des Menschen, mit einer Überreaktion an den Körpergrenzen, an der äusseren Haut und / oder an der Schleimhaut. Diese Überempfindlichkeit führt dazu, dass der betroffene Mensch bei Kontakt mit Substanzen, die die meisten problemlos vertragen und die er selber bisher auch vertrug, plötzlich eine mehr oder weniger starke Abwehrreaktion entwickelt. Auch nervliche Belastung als eine nicht-stoffliche Einwirkung von aussen (Stress) kann diese Abwehrreaktionen auslösen; dieses ist bei der Neurodermitis der Fall. Sie ist gekennzeichnet durch eine ausgeprägte Stressanfälligkeit der von ihr betroffenen Personen.

Was grundsätzlich bei den Allergien häufig zu beobachten ist, sind besondere Voraussetzungen auf den zwei beteiligten Seiten, auf der Seite des überreagierenden Menschen und auf der Seite der die Überreaktion auslösenden Umweltstoffe oder -reize. Der moderne Mensch ist heute seelisch einer Fülle an Umweltreizen und Alltagspflichten ausgesetzt, die auf ihn einströmen. Daraus ergibt sich für ihn eine Überlastung mit Sinnesreizen, die ihn mit seiner Seele verstärkt in seinen Sinnesorganen und dem die Sinnesreize verarbeitenden Nervensystem engagiert. Dadurch wird der Mensch seelisch nach oben und nach aussen gezogen. Die Seele ist mehr mit dem verbunden, was als Sinneseindruck von aussen kommt und ist schliesslich mehr in der Umgebung als im Innern des Organismus präsent. Sie hat jedoch auch Aufgaben im Mikrokosmos der inneren Organe, im unteren Menschen. In der Verdauung hat sie beispielsweise die Aufgabe, eingetaucht in das Organgeschehen und so im Stoffwechsel wirkend, die Verdauungssäfte genügend scharf zu machen. Wenn diese organzentrierte Seelentätigkeit unterversorgt ist, wird die Nahrung unvollständig abgebaut. Ihr haften dann noch Kräfte an von dem Organismus (einer Pflanze, einem Tier), der sie hervorgebracht hat, und sie bleibt für den menschlichen Organismus ein Fremdstoff, auch wenn sie schon vom Darm in das Blut

aufgenommen wurde. Eine Möglichkeit für den Organismus, den Fremdstoff wieder loszuwerden, ist dann die Ausscheidung nach aussen über eine Entzündung, beispielsweise über eine allergische Reaktion.

Auf der Seite der Umweltstoffe ist heute oft eine Veränderung zu bemerken, die bedingt ist durch den technisierten Umgang, den der Mensch mit den Dingen seiner Umgebung pflegt. Am Beispiel der von Kindern oft nicht vertragenen Kuhmilch aus konventioneller Landwirtschaft, also meistens aus Hochleistungsbetrieben, soll dieses kurz erläutert werden. Man weiss heute, dass die Milchqualität beeinträchtigt wird durch auf maximale Milchmenge pro Tag gezüchtete Kuhrasen, die keinen Weidegang mehr haben und die mit Gras von überdüngten Wiesen, viel Silage und proteinreichem Krafffutter gefüttert werden. Diese Art der Kuhhaltung lässt bestimmte ungesättigte Fettsäuren in der Milch absinken, die für die Ausreifung des menschlichen Immunsystems nötig sind und damit quasi antiallergisch wirken. Zudem wird diese auf Masse produzierte Milch schwerer verdaulich, ist eher unverträglich und fördert Milchallergien. Auch bestimmte Methoden der Milchverarbeitung in den Molkereien können sie schwerer verträglich machen: Die Homogenisierung soll die Bestandteile der Milch gleichförmig verteilen. Dazu wird die Milch durch Düsen gepresst mit dem Ergebnis, dass die Fettkügelchen bei längerem Stehen nicht mehr nach oben steigen, die Milch also nicht mehr aufrahmt. Ein Nebeneffekt ist jedoch, dass auch die Eiweissbestandteile zerkleinert werden und eventuell unabgebaut die Darmwand passieren; auch dieses kann die Entstehung einer Allergie fördern.

Ähnlich ist es mit dem Weizen, der in den letzten Jahrzehnten auf eine höhere Elastizität seiner Kleber gezüchtet ist. Die Kleber sind die Eiweissanteile des Weizenkorns, deren Beschaffenheit über die Backqualität bestimmt: Je elastischer der Kleber, desto grösser die Gärblasen im Hefeteig und desto luftiger die daraus gebackenen Brötchen. Es gibt Beobachtungen, die den Verdacht stützen, dass diese Zuchtbemühungen leider auch der Verdaulichkeit und Verträglichkeit des Weizens geschadet haben.

So ist der Gegenwartsmensch durch Überlastung mit Sinnesreizen und Schwächung seiner Fähigkeit, diese innerlich zu verarbeiten und zu verdauen, zur Allergie disponiert. Andererseits trifft er auf Stoffe aus seiner Umgebung, die schwerer abzubauen und daher schwerer verdaulich sind.

Diese Wechselwirkung zwischen Mensch und Umwelt ist charakteristisch und soll in der folgenden Darstellung allergischer Krankheitsbilder nicht aus dem Auge verloren werden. Es sollen die Neurodermitis und das allergische Kontaktekzem näher beschrieben werden. Sodann werden all-

ergische Reaktionen an den Schleimhäuten betrachtet: Der Heuschnupfen und das allergische Bronchialasthma. Zuletzt sollen die Nesselsucht, Nahrungsmittelallergien und Insektengiftallergien besprochen werden.

Wenn im Folgenden detaillierte Angaben zur Therapie gemacht werden, die sich nach der Erfahrung des Autors für die Selbstmedikation eignen, dann sei vorausgeschickt, dass diese Massnahmen eine individuelle Beratung und Behandlung durch einen anthroposophischen Arzt nicht ersetzen; diese ist in vielen Fällen zusätzlich nötig. Besonders Ekzeme umfassen eine grosse Gruppe von Hautkrankheiten mit allergischem Hintergrund, einem in feinen, diagnostisch wichtigen Nuancen unterschiedlichen Erscheinungsbild und ganz unterschiedlichen Ursachen. Sie bedürfen fast immer einer Beratung durch den erfahrenen Arzt in der Sprechstunde.

Neurodermitis

Die Neurodermitis beruht auf einer erbten Neigung, gehört zu den häufigsten Hautkrankheiten und hat in den letzten Jahrzehnten besonders im Kindesalter stark an Häufigkeit zugenommen. Diese Tatsachen und ihr besonderer Charakter machen sie zu einer echten Zeitkrankheit.

Die Neurodermitis findet sich heute bei 10 bis 15 Prozent der Kinder in Europa bis zur Einschulung und bei 1,5 bis 3 Prozent der Erwachsenen in Deutschland. Während das Vorkommen der Neurodermitis im ersten Lebensjahrsieb in Mitteleuropa in den 1950er- und 1960er-Jahren noch bei 2 bis 3 Prozent lag, können wir heute von einer Vervier- bis Versechsfachung ausgehen.

Schon die Beschaffenheit und Kräftekonstellation der Haut des Menschen, der zur Neurodermitis neigt und (momentan) hautgesund ist, ist sprechend: Die Haut ist trocken und kann dadurch (besonders im Winter) blass, fahl, wie mit fein gemahlenem Salz bestreut aussehen. Damit zeigt sie, dass sie weniger Fett in der Oberhaut aufbaut und einlagert, das die Haut abdichtet und Austrocknung verhindert. Auch steht dieser Hauttyp unter einer vermehrten nervlichen Spannung, die sich daran zeigt, dass man mit dem Fingernagel weisse Striche beispielsweise auf der Bauchhaut der betreffenden Person schreiben kann. Das heisst, dass schon ein leichter Nervenreiz genügt, um das Blut sich zurückziehen zu lassen. Die Unverträglichkeit von Schafwolle auf der Haut zeigt dasselbe: Die feinen Faserenden, die aus dem gesponnenen Faden herausragen, bewirken eine Mikromassage auf der Hautoberfläche und reizen die übermässig irriterbaren Nervenenden in der Oberhaut. So entsteht der Juckreiz durch Schafwolle. Zudem ist die Haut stark durch Formkräfte geprägt, die zusätzliche Falten in die Haut zeichnen: Ein oder zwei Lidfalten, die schon bei kleinen Kindern zu sehen sind und am Unterlid vom inneren Augenwinkel nach aussen ziehen. Auch die stark linierten Innenhände und die fein gefelderten Lippen sind Zeichen für die Neigung zur Neurodermitis.

Zusammenfassend kann man also sagen, dass der Mensch mit Veranlagung zur Neurodermitis eine Haut in die Wiege gelegt bekommen hat, die vermindert aufbauende Stoffwechselkräfte hat, die «übernervt» ist und an der Formkräfte vermehrt ansetzen.

So ist dieser spezielle Hauttyp geprägt von den Vorgängen des Nervensinnessystems: Dieses macht den Menschen wach. Der Nerv verbraucht bei seiner Tätigkeit aufbauende Stoffwechselkräfte und von ihm gehen Formkräfte aus.

Der Mensch mit der Neurodermitis ist daher stressanfällig. Dieses lässt sich oft bei einem neurodermitischen Schub beobachten; er verläuft typischerweise in zwei Phasen. In der ersten Phase kommt es im Alltag des Betroffenen zu einer nervlichen Überlastung; er muss beispielsweise am Arbeitsplatz Kollegen vertreten, die im Urlaub sind; zudem erkrankt zu Hause die Ehefrau und er muss sich vermehrt um die schulpflichtigen Kinder kümmern. Er funktioniert zwar, aber er ist angespannt und kann den Alltagsstress abends nicht abwerfen, kann daher schwer einschlafen. Seine Haut ist jetzt noch gesund. Mit einem verlängerten Wochenende oder dem Urlaub, mit der Entspannung also, kommt dann in einer zweiten Phase, meist unerwartet und zunächst unverstanden, das Ekzem, zum Beispiel als Lidexzem um die Augen. In der ersten Phase kam es unter der nervlichen Anspannung zu einer nervösen Erschöpfung mit Schwerpunkt in der Peripherie des Organismus und einem Abbau von Vitalität in der Haut. In der zweiten Phase strömt das Blut mit seinen regenerierenden Kräften in die Haut in dem Bemühen um Selbstheilung. Es schießt jedoch über ein gesundes Ziel hinaus, und jetzt kommt es zur Entzündung der Haut unter dem Bild des neurodermitischen Ekzems.

Der Mensch mit einer Neurodermitis ist meistens sehr wach, schnell in seinen Reaktionen und sensibel. Ihm entgeht nichts in seiner Umgebung. Weil dieses von Geburt an so ist, ist er sozusagen veranlagungsbedingt «frühgefördert». So sind auch nicht selten bei ihm gute Intelligenzleistungen zu beobachten. Dieses macht den Menschen mit Neurodermitis geeignet für die Arbeit am Bildschirm, die er schnell und gut erledigt. Ein Zuviel dieser Arbeit ist für ihn jedoch unbekömmlich, weil der Computer die Nerven-Sinnesfunktionen des Menschen mit technischen Mitteln verwirklicht und deswegen von den Nerven ausgehende abbauende Kräfte im Menschen verstärkt.

Der Neurodermitiker ist seelisch vermehrt im Kopf aktiv und empfindet den eigenen Körper oft als fremde Masse, die nicht recht wahrgenommen wird. Dadurch werden beispielsweise Hunger und Müdigkeit übersehen. Auch Überforderungen durch ein Zuviel an Arbeit werden missachtet und trotz zunehmender Erschöpfung wird weitergearbeitet. Das kann dazu führen, dass die Seele sich abends nicht aus dem Leib lösen kann, wodurch Einschlafstörungen auftreten. So wird auch der abendliche Juckreiz verständlich; statt abendlicher Entspannung verstärkt das erschöpfte Nervensystem die Neigung zur Nervosität in der Haut.

Charakteristisch für den Menschen mit Neurodermitisneigung ist das planende Herangehen an eine Aufgabe mit Orientierung an den Erfahrungen

der Vergangenheit; das macht den Betreffenden zum geborenen Architekten, dessen vornehmliche Tätigkeit ja gerade in der Planung besteht.

Auch Kinder mit einer Neurodermitis sind sehr wach; mit weit geöffneten Augen nehmen sie alle Vorgänge in ihrer Umgebung wahr. Schon früh interessieren sie sich für Elektrizität (zum Beispiel Lichtschalter) und technische Details (zum Beispiel Drehstuhl). Die Eindrücke werden flüchtig aufgenommen. Man weiss heute, dass Kinder, deren Nachtschlaf oft durch den neurodermitischen Juckreiz gestört ist, später zu einer verminderten Aufmerksamkeit und Konzentrationsschwäche bei motorischer Unruhe neigen.

Symptome

Das Hauptsymptom der Neurodermitis ist der juckende Ausschlag; manchmal steht quälender Juckreiz ganz im Vordergrund, ohne dass deutlich sichtbare Hautveränderungen bestehen. Der Juckreiz wird abends oft stärker und kann die Nachtruhe stark stören. Der Ausschlag zeigt Rötung und trockene Schuppung; je nach Entzündungsaktivität ist die Haut verdickt bis hin zum Nässen. Bezeichnend sind die bevorzugten Hautareale: das Gesicht (besonders die Areale um die Augen), der Hals, die Schultern, das Dekolleté, die Armbeugen und die Hände. Somit findet sich der neurodermitische Ausschlag am oberen Pol der menschlichen Gestalt, dort, wo auch das Nerven-Sinnessystem seinen hauptsächlichen Sitz hat. Interessant ist das heutige Wissen über die Neurodermitis, das eindeutige Erkenntnisse über das Zustandekommen der Hautentzündung umfasst: Diese ist neurogen bedingt, das heisst durch Nervenreize in der Haut angestossen.

Im Kindesalter hat die Neurodermitis ein eigenes Bild: Bei Säuglingen geht sie meistens von einem Milchschorf des behaarten Kopfes aus, der auf Stirn und Wangen übergreifen kann (unter Aussparung der Bereiche um den Mund). Die Haut auf den Handrücken und an Hand- und Fussgelenken kommt oft dazu. Der Ausschlag kann nässen und Krusten bilden. Bei Kindern im ersten Jahrsiebt sind bevorzugt die Streckseiten der Extremitäten befallen; für das zweite und dritte Jahrsiebt ist das Ekzem in Arm- und Kniebeugen typisch. In dieser Zeit können der Heuschnupfen und das Bronchialasthma hinzukommen.

Die Wachheit und Betonung der Kopfkkräfte des Neurodermitikers zeigen, dass er mit der Aktivität seiner Seele einen Schwerpunkt im Nerven-Sinnessystem, also im oberen System seines Organismus hat. Es ist auch das Seelische des Menschen, das über die Hautnerven zu stark auf das

Hautorgan einwirkt und das neurodermitische Ekzem hervorruft. Dadurch ist der betreffende Mensch seelisch zu stark am oberen Pol seiner Gestalt und nach aussen aktiv; hiermit einher geht eine verminderte Aktivität der Seele im Innern des Organismus. Diese Kräftekonstellation verursacht eine Verdauungsschwäche mit der bei den Menschen mit Neurodermitis typischen Unverträglichkeit von Eiweiss, am häufigsten in Kuhmilch, Weizen und Hühnerei. Dieser Mangel an Verdauungskraft kann auch dazu führen, dass die aufgenommene Nahrung durch den Darm schlecht verwertet wird mit einer Tendenz zur Unterernährung; dadurch wird der betreffende Mensch schlank und manchmal untergewichtig. Er isst viel, nimmt aber nicht zu.

Ursachen

Die Ursachen der Neurodermitis sind vielfältig; man spricht von einem «multifaktoriellen Geschehen», das zu ihrem Entstehen führt. Die Ursachen können liegen:

- im Bereich dessen, was eine Individualität von Geburt an mitbringt
- in einer von den Eltern ererbten Neigung
- in der Umwelt

Der Hautarzt kann sich in der Sprechstunde des Eindrucks nicht erwehren, dass die Kinder in den letzten Jahrzehnten zunehmend von Geburt an wacher sowie sinnesoffener sind. Besonders die neurodermitischen Kinder vermitteln den Eindruck eines zu starken seelischen Hineingezogeneins von innen durch die Sinnesorgane nach aussen in die Umgebung. Es fehlt dann eine seelische Zentrierung, ein Ruhen in sich selber. Die Fähigkeit, sich konzentriert mit einer Sache zu befassen und ruhig für sich zu spielen, ist gefährdet.

Fragt man nach Erkrankungen in der Familie des Neurodermitikers, dann gibt es in 70 Prozent der Fälle Hinweise auf eine Erbneigung. Der Hautarzt vermag den Eltern des neurodermitischen Kindes oft auf den ersten Blick anzusehen, dass sie ebenfalls eine Neigung zur Neurodermitis besitzen. Die Individualität des Menschen ist bemüht, den ererbten Leib in der Kindheit zu einem für ein Leben in ihm passenden «Gehäuse» zurechtzuschmelzen. Dazu dienen die sogenannten Kinderkrankheiten und fieberhafte Infekte der oberen Luftwege, wovon acht pro Jahr in den ersten Lebensjahren normal sind. So können mit Hilfe der körpereigenen Wärme, mit dem Fieber, vererbte Krankheitsneigungen überwunden werden.