

Ernährung und Allergie

In den letzten Jahren verbreiteten sich Allergien beinahe epidemieartig. Alleine in der Schweiz leiden ca. zwei Millionen Menschen an mindestens einer Allergie.¹ Immer mehr Menschen leiden darunter. Die Symptome sind allgemein bekannt: Heuschnupfen, Ekzeme, Schwellungen der Gaumenmandeln, der Rachenmandeln usw.

Mit der Bezeichnung Allergie wird sehr oft die Suche nach den wahren Ursachen abgeblockt. Anstatt den Ursachen nachzugehen, werden meist nur die Symptome behandelt und die Krankheit als unheilbar betrachtet.

Am Beispiel Heuschnupfen lässt sich deutlich zeigen, dass dies nicht der richtige Weg sein kann:

Blütenpollen gab es schon vor den ersten Menschen. Der menschliche Organismus hatte mit ihnen nie Schwierigkeiten. Erst in den letzten Jahrzehnten wurde Heuschnupfen bekannt. Es deutet nichts darauf hin, dass die Pollen plötzlich «aggressiv» geworden wären, dennoch gibt man zumindest vordergründig den Pollen die Schuld für den Heuschnupfen anstatt im eigenen Organismus die Ursache zu suchen. Da Heuschnupfen erst in letzter Zeit so häufig auftritt, liegt es nahe, in der veränderten Lebensweise nach den Ursachen für ihn zu suchen. Von den wenigen Ärzten, die sich an die Ursachenforschung wagten, kamen alle zu dem Schluss, dass das tierische Eiweiss eine grosse Rolle bei vielen Allergien spielt. Beim Heuschnupfen beispielsweise reicht das konsequente Weglassen des tierischen Eiweisses² in der Ernährung während ca. 3 Jahren für eine völlige Ausheilung, wenn gleichzeitig auf eine gesunde, vitalstoffreiche Ernährung mit einem hohen Rohkostanteil geachtet wird. Ohne das Weglassen des tierischen Eiweisses sind viele allergische Erkrankungen jedoch tatsächlich «unheilbar».

Sehr deutlich sieht man dies auch bei der sogenannten Neurodermitis³ (Hautausschlag am ganzen Körper, Ekzem) bei Säuglingen. Sehr viele Säuglinge reagieren bei der Umstellung

von der Muttermilch auf Kuhmilch mit Neurodermitis (bei besonders empfindlichen Säuglingen kann dies sogar schon passieren, wenn die Mutter während der Stillzeit Milch konsumiert).

Da das tierische Eiweiss artfremd ist, muss es vom Säugling schnellstmöglich aus dem Körper wieder herausgearbeitet werden. Die Haut wird dabei als Ausscheidungsorgan benutzt. Der Hautausschlag ist also nicht etwa eine Fehlreaktion des Säuglings auf die Kuhmilch, sondern eine korrekte Abwehrreaktion gegen ein artfremdes, schädliches Eiweiss. Natürlich verschwindet die als unheilbar geltende Neurodermitis sofort, wenn man die Kuhmilch (und die daraus hergestellten Produkte) wieder absetzt und statt dessen z.B. Mandelmilch oder zerkleinerte Früchte gibt.

Wenn man weiss, dass das tierische Eiweiss, insbesondere wenn es erhitzt wurde,⁴ ein Fremdkörper für unseren Organismus darstellt, ist es nicht erstaunlich, dass Milch als das bekannteste allergieauslösende Nahrungsmittel gilt. 42 Prozent aller Lebensmittelallergiker vertragen keine Milch, 32 Prozent keine Eier und 11 Prozent keinen Fisch.⁵

Ob man jedoch die gesunde Abwehrreaktion des Körpers als Allergie und somit als Krankheit bezeichnen sollte, ist mehr als fragwürdig. Korrekter wäre es, Menschen als krank zu bezeichnen, die bei ständig hohem Verzehr von erhitztem tierischem Eiweiss keinerlei Anzeichen einer Ausscheidung der Giftstoffe zeigen. Denn selbst wenn die Symptome nicht sofort auftreten, heisst dies nicht, dass der Körper eine solche Tortur über längere Zeit mitmacht. Wenn dann nach einigen Jahren oder gar Jahrzehnten die Folgen unweigerlich zum Vorschein kommen, wird der Zusammenhang mit der Lebensweise leider meist nicht mehr erkannt.

Selbst wenn man scheinbar aus «heiterem Himmel» erkrankt, sollte man sich immer bewusst sein, dass der Mensch keine Fehlkonstruktion ist und jedes Krankheitssymptom

(mindestens) eine Ursache hat. Bei Beseitigung dieser Ursache(n) lässt sich meist die Gesundheit des Körpers wiederherstellen. Die Unterdrückung der Symptome bringt dabei mehr Schaden als Nutzen. Wenn z.B. die Ausscheidung der Giftstoffe über die Haut durch irgendwelche Massnahmen unterbunden wird, verursacht das Gift im Körper nach einiger Zeit innere Schäden, die meist viel gravierender sind als ein Hautausschlag.

Bei vielen «unheilbaren» Krankheiten ist man mittlerweile zum Schluss gekommen, dass eine Ernährungskomponente mitbeteiligt ist. Asthma zum Beispiel kann neben anderen möglichen Ursachen auch eine Abwehrreaktion des Körpers auf tierische Nahrungsmittel sein. Bei einer Untersuchung an Asthma-patienten ging es bei einer Ernährung mit viel Obst und Gemüse und gänzlich ohne tierische Nahrungsmittel (=vegan) nach vier Monaten 71 Prozent der Patienten besser, nach einem Jahr sogar 92 Prozent!⁶ Milch ist übrigens bekannt als häufiger Haupterreger von Asthma (nebst den nicht ernährungsbedingten Ursachen).

Oft hört man den Einwand, dass ein Nahrungsmittel, das häufig und gerne konsumiert wird, nicht ein Allergieauslöser sein kann, da man sonst nach jedem Konsum dieses Nahrungsmittels sofort die Folgen spüren müsste. Weshalb dem nicht so ist, kann folgender Ausführung entnommen werden:

«Die Maskierung ist verantwortlich für das Verlangen des Süchtigen nach seinem spezi-

ellen Nahrungsmittel oder Getränk. Sie erklärt auch solche Begriffe wie Gewohnheit, Abhärtung oder Toleranz, mit denen die Leute die allgemeine Erfahrung umschreiben, dass unangenehme Erscheinungen bei Gewöhnung an ein allergenes Nahrungsmittel, eine Chemikalie oder einen Stressor verschwinden (nämlich infolge Maskierung).

Wenn eine Mutter Ihnen erzählt, dass auf die neu zugeführte Kuhmilch hin ihr Kind sich zuerst erbrochen hat, und wenn sie dann damit prahlt, dass ihr Kind Kuhmilch jetzt verträgt und sogar gern trinkt, weil sie auf der Milchfütterung bestanden habe, dann spricht sie [ohne es zu wissen] von maskierter Nahrungsmittelallergie.»⁷

Eine maskierte Nahrungsmittelallergie hat leider auch oft die Eigenschaft, dass man nicht nur keine sofortigen negativen Auswirkungen nach dem allergenen Nahrungsmittel hat, sondern sogar ein starkes Bedürfnis verspürt, es regelmässig einzunehmen.

Buchtipps:

– Dr. med. M.O. Bruker: *Allergien müssen nicht sein*, emu-Verlag, 1993, 259 Seiten, Fr. 27.50.

– W. Spiller / R. Moll: *Schachmatt den Allergien*, Schnitzer-Verlag, 1994, 164 Seiten, Fr. 26.80

– W. Spiller: *Neurodermitis – Krankheit ohne Ausweg?*, Verlag Natürlich und Gesund, 1991, 198 Seiten, Fr. 24.–

Die Bücher können beim Vegi-Büro oder über den Buchhandel bezogen werden.



Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV), CH-9315 Neukirch-Egnach
E-Mail: svv@vegetarismus.ch – Internet: <http://vegetarismus.ch>
Informationen zum Thema Vegetarismus sind erhältlich beim Sekretariat der SVV:
Vegi-Büro, Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch, Tel.: 071 / 477 33 77, Fax: 477 33 78



¹ Coopzeitung Nr. 14 vom 5. April 2000.

² Dazu gehören: Fleisch (inkl. Geflügel, Fisch und Wurst), Eier, Milch und deren Produkte.

³ In Deutschland ist bereits jedes 3. Baby an Neurodermitis erkrankt! (aus: Schachmatt den Allergien, S. 9).

⁴ Bereits die weit verbreitete Pasteurisation reicht aus, um den Wert des Eiweisses drastisch zu verringern. Milchprodukte gibt es kaum mehr unerhitzt zu kaufen. Fleisch und Eier werden fast immer erhitzt konsumiert.

⁵ Gemäss: saldo – Das Magazin zu Konsum, Recht und Gesundheit. Nr. 3 vom 17. Februar 1999.

⁶ Carper, Jean: Wundermedizin Nahrung, Econ-Verlag, S. 335.

⁷ Mackarness, R.: Allergie gegen Nahrungsmittel und Chemikalien, 1986, S. 135, zitiert in: Recht, Ute: Verhaltensstörungen durch Fehl-Ernährung, Novalis-Verlag, 1993, S. 52f, Fr. 22.–.