

Dr. Arnd Stein

Allergien – Ursachen und Behandlungsmethoden

Alle Welt spricht von einer Zunahme allergischer Erkrankungen, die schon lange als Volkskrankheit Nummer eins bezeichnet werden. Exakte Daten über die Verbreitung der Allergien fehlen bislang. Aber nach Schätzungen leiden mittlerweile etwa 15 % der deutschen Bevölkerung an allergischen Symptomen wie tränenden Augen, triefender Nase, Atemnot oder juckenden Hautekzemen. Wahrscheinliche Gründe für die immense Zunahme dieser lästigen, quälenden, mitunter auch bedrohlichen Beschwerden: die zunehmende Umweltverschmutzung und eine wachsende Durchdringung unseres gesamten Lebens von schädlichen chemischen Substanzen. Unser Organismus wird offenbar immer empfindlicher gegen einen derart massiven „Beschuss“. So sind es längst nicht mehr allein die „klassischen“ Auslöser wie Blütenpollen, Schimmelpilze oder Erdbeeren, die vielen Menschen Probleme bereiten. Die Liste kritischer Stoffe, die allergische Reaktionen hervorrufen können, wird immer umfangreicher. Bittere Folge für die Betroffenen: Einschränkung der Lebensqualität bis hin zur Aufgabe beruflicher Tätigkeiten. Da es oftmals nicht möglich ist, diesen „gemeinen Substanzen“ aus dem Wege zu gehen (vor allem, wenn sie sich als Partikel in der Atemluft befinden), wird der Ruf nach geeigneten therapeutischen Mitteln oder Maßnahmen immer lauter.

Obwohl es eine Reihe von medizinischen Behandlungsmöglichkeiten gibt, die vielfach für Linderung oder auch (zeitweilige) Symptombefreiheit sorgen, kann eine psychologische Einflussnahme die ärztlichen Bemühungen wesentlich unterstützen. Denn das Ausmaß einer allergischen Reaktion wird oftmals durch seelische Spannungen verstärkt. Und: Psychische Begleiterscheinungen (z. B. Angst beim Asthma-Anfall) führen nicht selten zu einer Rückkopplung, durch die das allergische Symptom verschlimmert wird. So hat sich in der psychologischen Forschung und Praxis immer wieder gezeigt, dass Entspannungsverfahren (wie das Autogene Training), aber auch gezielte Suggestionen die Krankheit erträglicher machen können. Die CD „Allergien lindern“ berücksichtigt mit ihrer einzigartigen Musik-Sprach-Kombination diese Erkenntnisse, indem sie die Harmonisierung des gesamten Organismus fördert.

Da Allergien aber primär durch bestimmte biochemische Prozesse hervorgerufen werden, sollten Sie bei entsprechenden Beschwerden unbedingt einen Facharzt aufsuchen. Denn: Je eher eine klare Diagnose gestellt und eine sachgerechte Behandlung durchgeführt wird, desto weniger besteht die Gefahr einer Verstärkung der Symptomatik oder ihre Chronifizierung und desto günstiger ist die Prognose für den Krankheitsverlauf. Die Tiefensuggestion ist also kein Ersatz für eine medizinische Behandlung, sondern ein wirksames, bewährtes Therapie begleitendes und unterstützendes Selbsthilfungsverfahren.

Fehlalarm im Immunsystem

Zur Ausbildung einer allergischen Reaktion muss uns zunächst ein Reizstoff (Allergen) im wahrsten Sinne des Wortes unter die Haut gehen, also in den Organismus eindringen. Nichts leichter als das! Schließlich bietet unsere Haut als größtes Organ diesem Eindringling eine riesige Angriffsfläche: Zwei Quadratmeter misst unser äußeres „Fell“, 70 (!) Quadratmeter die Schleimhäute – Lungenbläschen und Magen-Darm-Wände inbegriffen. Die Allergene gelangen also vor allem durch bloße Berührung, Einatmen oder Nahrungsaufnahme in den Körper.

Allerdings: Zum Quälgeist werden sie nur dann, wenn durch wiederholten Kontakt mit ihnen eine erhöhte Empfindlichkeit, eine Sensibilisierung erfolgte. Falls diese Voraussetzungen erfüllt sind, löst unser Immunsystem Alarm aus, weil es den eigentlich harmlosen „Besucher“ aus bislang unerfindlichen Gründen mit einem Krankheitserreger (Antigen) – also z. B. mit einem Virus oder einer Bakterie – verwechselt. Prompt werden vom Körper entsprechende „Soldaten“ mobilisiert, um den vermeintlichen Feind unschädlich zu machen.

Zu dieser „Verteidigungstruppe“ gehören neben den bekannten weißen Blutzellen (Leukozyten) auch bestimmte Antikörper, die Immunglobuline (abgekürzt Ig). Für einen großen Teil allergischer Reaktionen ist das IgE entscheidend. „Kämpfer“ aus dieser Unterabteilung der Antikörper können sich an die Membranoberfläche von sogenannten Mastzellen binden, die sich besonders in Schleimhäuten und unter der Haut befinden. Jetzt passiert das Entscheidende: Wenn die eingedrungenen Antigene (z. B. Blütenpollen) an die membranständigen IgE-Antikörper gelangen, kommt es an der Mastzelloberfläche zu einer Reaktion, die zur Freisetzung hochwirksamer Stoffe – in erster Linie Histamin – führt. Denn dieses Gewebshormon sorgt dafür, dass die Schleimhäute anschwellen, die Bronchien enger werden oder auf der Haut juckende Quaddeln entstehen.

Der über das Immunglobulin E ausgelöste Vorgang wird als Sofortreaktion bezeichnet, weil sich schon nach wenigen Minuten die Beschwerden einstellen. Man spricht hier auch von atopischen Allergien. Verzögerte Reaktionen treten vor allem bei der Kontaktallergie auf. Sie machen sich erst etwa 24 bis 48 Stunden nach der Berührung des Reizstoffes (z. B. Modeschmuck, Lösungsmittel) durch stark juckende Rötungen der Haut, Bläschenbildung oder Ekzeme bemerkbar. Hierbei spielt offenbar das Immunglobulin E keine Rolle, sondern u. a. chemische Reaktionen zwischen den Antigenen und einer bestimmten Gruppe der weißen Blutkörperchen, den T-Zellen.

Eine Krankheit mit tausend Gesichtern

Nicht nur wegen ihrer außergewöhnlichen Verbreitung nimmt die Allergie eine Sonderstellung ein. Es gibt wohl kein anderes Leiden, das von einer derartigen Fülle verschiedener Reizstoffe hervorgerufen werden und so viele unterschiedliche Symptome entwickeln kann. Etwa die Hälfte der Allergien wird durch Umwelt-Allergene aus der Luft ausgelöst. Schimmelpilze und Blütenpollen sind die häufigsten Übeltäter, gefolgt von vielfältigen Hausstaubpartikeln sowie Tierhaaren oder Federn. Die Beschwerden liegen vornehmlich im Bereich der Atemwege: Niesreiz, Schnupfen, Husten, Atemnot bis hin zum schweren Asthma-Anfall. Aber auch Migräne, Schwellungen im Gesicht, tränende und juckende Augen trüben die Lebensfreude vieler Betroffener.

In zunehmendem Maße werden allergische Reaktionen durch Nahrungsmittel oder deren Zusätze hervorgerufen – vor allem durch Milch, Hühnereiweiß, Fisch, Obst, Schalentieren oder Konservierungsstoffen. Auch Weizen, Mais, Gemüse, Rindfleisch, Nüsse oder Schokolade können zum Allergen werden. Manchmal treten die Beschwerden sofort auf (z. B. beim Verzehr von Hühnereiweiß oder Fisch), in anderen Fällen mit Verzögerung – wahrscheinlich dann, wenn erst ein Abbauprodukt eines Nahrungsmittels eine Allergie provoziert. Typische Leiden: Hautausschlag, Nesselsucht, Schwellungen der Mundschleimhäute, Magen-Darm-Koliken, Durchfall, aber auch Schnupfen, Asthma oder Migräne, seltener Schwindelanfälle bis hin zu Seh- oder Hörstörungen.

Das Tückische vieler Nahrungsmittel-Allergien liegt in ihrer verzögert auftretenden Symptomatik, wodurch der Zusammenhang zwischen Beschwerden und auslösenden Lebensmitteln oftmals unentdeckt bleibt. Die Gefahr von Fehldiagnosen und mitunter fatalen Irrtümern liegt auf der Hand. Schon mancher Nahrungsmittel-Allergiker, bei dem scheinbar kein organischer Befund vorlag, musste sich mit dem wenig tröstlichen und obendrein falschen Urteil abfinden, dass „alles nur Einbildung“ oder „seelisch bedingt“ sei.

Etwa 10 % der Allergien entstehen durch Kontakte mit verschiedenen Materialien wie Metallen, Textilien, Kunststoffen oder chemischen Substanzen. Wie schon beschrieben, kommt es hier erst mit einer Verzögerung von ein bis zwei Tagen zu akuten oder auch chronischen entzündlichen Kontaktreaktionen der Haut.

Weitere mögliche Allergene: Arzneimittel (insbesondere, wenn sie injiziert werden) und Insektengift, die durch Biss oder Stich in den Körper gelangen. Neben juckenden Hautreaktionen treten bei Medikamenten- oder Insekten-Allergien – insbesondere bei stärkerer Sensibilisierung des Organismus – manchmal massive Allgemeinreaktionen auf. Eine Serum-Unverträglichkeit beispielsweise kann zum lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock führen. Auch Stiche von Bienen, Wespen oder Hornissen sind nicht immer harmlos. Erstickungsgefahr durch Schwellungen im Kehlkopfbereich oder Herzstillstand durch Kreislaufkollaps – das sind wohl die dramatischsten Erscheinungen in der mannigfaltigen Leidenspalette allergischer Reaktionen.

Weniger folgenschwer, aber unangenehm bis quälend können sich physikalisch bedingte Allergien auswirken. Durch (Sonnen-)Licht, Hitze, Kälte, mechanische Reizung oder körperliche Belastung entstehen vor allem juckende oder brennende Hautreaktionen – wahrscheinlich ebenfalls von Histaminen und anderen Überträgersubstanzen verursacht. Auf welche Weise das geschieht, ließ sich bislang aber noch nicht eindeutig klären.

Weitaus dringlicher für die Betroffenen ist jedoch eine ganz andere Frage, die bei einem derartigen Facettenreichtum allergischer Erscheinungsformen geradezu auf den Nägeln brennt: Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es gegen dieses Zivilisationsleiden? Und: Kann man allergische Symptome vollständig beseitigen?

Den Tätern auf der Spur

Bevor man etwas gegen Allergien unternehmen kann, müssen zunächst einmal die Symptome richtig erkannt und die auslösenden Reizstoffe ausfindig gemacht werden. Sicher: Bei einer Pollenallergie beispielsweise lässt sich der unmittelbare Zusammenhang zwischen Ursache und Beschwerde leicht feststellen. Doch bei der Vielfalt allergisierender Substanzen gehört oftmals geradezu detektivischer Spürsinn dazu, eine klare Diagnose zu stellen – vor allem dann, wenn die Übeltäter als unsichtbare Partikel in der Atemluft verborgen sind oder als scheinbar harmlose alltägliche Lebensmittel zunächst keinen Argwohn erregen. Insbesondere im Bereich der Nahrungsmittel-Allergien gibt es wahrscheinlich zahlreiche Betroffene, die aufgrund einer Fehldeutung ihrer Symptome entweder falsch oder gar nicht behandelt werden und weiterhin völlig ahnungslos die krankmachenden Speisen zu sich nehmen.

Umso ratsamer ist es, auch schon beim Verdacht einer allergischen Erkrankung einen kompetenten Facharzt aufzusuchen, dem eine Reihe von Diagnosehilfen zur Verfügung steht. Er kann das betroffene Organ untersuchen, Laboranalysen oder auch bestimmte Hauttests durchführen. Die gängigsten Testmethoden sind der Scratch- oder Prick-Test, der Intrakutantest und der Lappchen- oder Patch-Test. Das Prinzip dieser Verfahren ist immer gleich: Der Arzt bringt die von ihm vermuteten Allergene auf oder in die Haut und bewertet anschließend mögliche Reaktionen wie Rötungen, Quaddelbildung oder andere plötzlich auftretende Beschwerden. Auch die Schleimhäute von Augen und Nase können zur Überprüfung ihrer Anfälligkeit dem jeweiligen Reizstoff ausgesetzt werden. Eine weitere Möglichkeit, die Übeltäter zu entlarven, ist die bronchiale Provokationsmethode, mit der die Wirkung verschiedener Partikel in der Atemluft durch Einatmen getestet wird.

Weniger unangenehm und ohne ärztliche Hilfe durchführbar ist der Auslassversuch: Zum Beispiel können Haustiere vorübergehend aus der Wohnung entfernt, der Kontakt mit bestimmten Substanzen unterbunden oder Nahrungsmittel systematisch weggelassen werden, um dann zu beobachten, ob auch die Symptome verschwinden. Allerdings: Da viele Menschen auf mehrere Substanzen überempfindlich reagieren und die Allergene ja häufig in anderen Stoffen enthalten sind, erweist sich diese Probiermethode leider meist als weniger erfolgreich.

Den Teufel mit dem Beelzebub austreiben

Zumindest theoretisch gibt es für jeden Allergiker eine hundertprozentige Methode, sich vor den lästigen Symptomen zu schützen: ein absolutes Meiden allergisierender Substanzen. Doch das ist leichter gesagt als getan. Denn: Reizstoffe in der Atemluft sind – in unterschiedlicher Konzentration – allgegenwärtig. Auch Nahrungsmittel- und Kontaktallergenen kann man nicht ständig ausweichen. Und Menschen, die z. B. unter einer Lichtüberempfindlichkeit (Fotoallergie) leiden, möchten ihren Sommerurlaub ja nicht ausschließlich im Schatten verbringen. Was kann man also tun?

Es gibt eine Reihe von Medikamenten, die allergische Beschwerden lindern oder beseitigen können. Besonders wirkungsvoll, manchmal sogar lebensrettend sind Antihistaminpräparate und cortisonhaltige Mittel. Jedoch: Antihistamine machen müde und unkonzentriert und auch Cortison hat bekanntlich eine Reihe unangenehmer Nebenwirkungen. Deshalb sollten diese Medikamente nur unter bestimmten Voraussetzungen (z. B. bei allergischem Schnupfen oder bei allergischen Hautreaktionen) unter ärztlicher Kontrolle verwendet werden.

Eine langwierige, aber vielfach Erfolg versprechende Methode: Der Körper wird allmählich gegen die Allergie unempfindlich oder weniger empfindlich gemacht, indem extrem verdünnte Mengen des Reizstoffes (oder eine Mixtur aus mehreren Allergenen) dem Betroffenen wiederholt und in steigender Konzentration unter die Haut gespritzt werden. Nach einem anfänglichen Anstieg sinkt sein Antikörperspiegel innerhalb von zwei bis vier Monaten ab, weil sich in dieser Zeit blockierende Antikörper bilden, die eine Produktion von allergisierenden IgE-Antikörpern reduzieren. Außerdem wird die Sensibilität von Mastzellen abgeschwächt. Nach und nach können die Behandlungsabstände vergrößert werden. Die aufwendige Therapie muss man aber (manchmal über Jahre) so lange fortsetzen, bis die Widerstandskraft des Allergikers gegen „seine“ Reizstoffe so weit zugenommen hat, dass sich seine Beschwerden in erträglichen Grenzen halten oder gar nicht mehr spürbar sind. Diese Methode versucht also, den Teufel mit dem Beelzebub auszutreiben – was jedoch nur selten hundertprozentig gelingt. Auch nach dieser sogenannten Hyposensibilisierung lassen sich im Blut des Behandelten immer noch allergisierende Antikörper nachweisen.

Sanfte seelische Waffen: Entspannung und Suggestion

Dass man auch auf Menschen und Situationen zuweilen „allergisch“ reagiert, ist mehr als eine bloße Redensart. Denn: Seelische Vorgänge können in der Tat Allergien hervorrufen oder verstärken, aber auch lindern oder beseitigen. So ist es z. B. durchaus möglich, einen Asthma-Anfall ohne Kontakt mit dem Allergen allein durch seine optische Darbietung, also durch eine sogenannte Konditionierung auszulösen. Und die Entstehung bzw. Intensivierung von Quaddeln und Ekzemen auf der Haut durch Aufregung oder Nervosität dürfte manch sensiblem Menschen allzu vertraut sein.

Demgegenüber haben sich Entspannungsverfahren immer wieder als hervorragende „sanfte Waffen“ gegen allergische Reaktionen bewährt. Wenig bekannt indessen ist die hochinteressante Tatsache, dass allergische Symptome auf sprachliche Beeinflussung reagieren – vor allem, wenn die Suggestionen vom Betroffenen im Zustand tiefer Entspannung aufgenommen werden. Eine Reihe verblüffender Einzelfallstudien und Experimente, vornehmlich in den USA durchgeführt, haben überzeugend belegt: Versuchsteilnehmer, die „ihren“ Allergenen ausgesetzt wurden, zeigten nach einer verbalen Beeinflussung in Hypnose keinerlei Symptome mehr.

Der Wissenschaftler *A. Clarkson* provozierte bei einer jungen Frau, die gegen Hühnereiweiß allergisch war, durch eine Testinjektion eine Hautrötung. Am folgenden Tag wurde ihr in Hypnose suggeriert, dass ihre Haut auf das Allergen nicht mehr reagieren würde. Erstaunlich: Besagte

Injektion zog jetzt keine Hautreizung mehr nach sich. In einer weiteren Sitzung wurde der Versuch ohne Hypnose wiederholt – und prompt war die allergische Reaktion wieder sichtbar.

In einer anderen Studie konnten *A. Mason* und *S. Black* eine Frau von pollenbedingten allergischen Reaktionen (Heuschnupfen, Asthma) befreien. In Hypnose sagte man ihr, dass die Pollen für sie völlig unproblematisch wären. In der Tat war sie daraufhin zum ersten Mal seit zwölf Jahren beschwerdefrei. Selbst ein Hauttest mit dem Allergen, bei dem die Frau zuvor mit starker Quaddelbildung reagiert hatte, ließ nur noch eine schwache Reaktion entstehen, die nach wiederholter Anwendung des Tests völlig verschwand. Verblüffend: Als der Test unerwartet nicht auf dem Arm, sondern auf dem Bein vorgenommen wurde, entstand wieder eine Quaddel. Eine weitere Hypnosesitzung, in der jede Form von Hautreaktion „untersagt“ wurde, führte zum gewünschten Erfolg – obwohl in ihrem Blut nach wie vor allergisierende Antikörper (Immunglobulin E) nachweisbar waren.

W. Kroger behandelte einen zwölfjährigen Jungen, der gegen Katzen und Schokolade allergisch war. In der hypnotischen Sitzung sagte man ihm, dass er ohne Probleme mit Katzen spielen und Schokolade essen könne. Bei seiner Wiedervorstellung nach einer Woche war der kleine Patient nach wie vor beschwerdefrei. Sogar noch ein Jahr später entwickelte der Junge trotz Kontakts mit seinen Allergenen keine krankhaften Hauterscheinungen. Aus Demonstrationsgründen (die wir für fragwürdig halten) wurde der Junge erneut in Trance versetzt und der ursprüngliche hypnotische „Heilungsbefehl“ wieder aufgehoben. Die Folge: Allergische Reaktionen beim Genuss von Schokolade. Glücklicherweise konnte durch erneute Suggestionen seine Symptomfreiheit wiederhergestellt werden.

Die japanischen Forscher *Z. Kaneko* und *N. Takaishi* untersuchten eine Gruppe von 27 Patienten, die unter chronischem Nesselfieber litten. Entspannende und symptombezogene Suggestionen in Hypnose führten zu diesem Ergebnis: Fünf Versuchsteilnehmer waren nach der Behandlung völlig, neun weitgehend beschwerdefrei. Acht Probanden zeigten deutliche Besserungen, während fünf weitere unverändert von ihrer lästigen Krankheit geplagt wurden. Nachuntersuchungen einige Monate später ergaben, dass ein Teil der beschwerdefreien bzw. gebesserten Patienten einen Rückfall erlitten hatte, viele aber weiterhin von ihren Hautproblemen verschont blieben.

In einer zweiten Studie beschäftigten sich *Kaneko* und *Takaishi* mit der Frage, ob auch emotionale Einflüsse bei der Ausbildung des Nesselfiebers eine Rolle spielen könnten. Bevor die Versuchsteilnehmer diesmal in Hypnose versetzt wurden, gab man ihnen unterschiedliche Erklärungen für ihr Krankheitsbild: Eine Versuchsgruppe glaubte nun, dass Hitzeeinwirkungen für ihre juckenden Hautreizungen verantwortlich seien, die andere Fraktion führte ihr Problem auf emotionale Konflikte zurück. Danach folgten entsprechende Suggestionen in Hypnose – und tatsächlich bildeten sich in der ersten Gruppe nur bei Hitzesuggestionen Hautrötungen, während die zweite Gruppe ausschließlich auf Konfliktsuggestionen allergisch reagierte.

Eigene Erfahrungen mit allergischen Hautreaktionen, Heuschnupfen oder Asthma, die wir mit Suggestionen behandelten, bestätigen die zitierten Forschungsergebnisse: Mit Hilfe allgemein entspannender sowie gezielt auf die Symptomatik bezogener Suggestionen konnten die Beschwerden häufig gelindert oder sogar (zumindest zeitweise) beseitigt werden. Der therapeutische Effekt war in der Regel umso intensiver, je besser es gelang, den Klienten in hypnotische Trance zu versetzen. Die besondere Musik-Sprach-Kombination der Tiefensuggestion zeigte eine ähnliche Wirkung – vor allem dann, wenn vor der Anwendung der CD eine Hypnosesitzung durchgeführt wurde.

Lässt sich aus diesen Forschungs- und Praxisergebnissen nun folgern, dass Allergien und andere Defekte unseres Immunsystems letztlich doch seelisch bedingt sind und somit eine Psychotherapie viel sinnvoller wäre als Medikamente oder langwierige Gewöhnungstherapien? Keineswegs. Denn: Die hier vorgestellten Studien und Erfahrungen demonstrieren ja lediglich, dass es mit Hilfe bestimmter psychologischer „Kunstgriffe“ in vielen Fällen möglich ist, den Ausbruch allergischer Reaktionen zu unterdrücken – umso eher, wenn der Betroffene über eine gute Entspannungs- und Hypnosefähigkeit verfügt.

Trotzdem wird gerade bei der Suggestionsbehandlung von Allergien einmal mehr deutlich, dass sich zwischen der Disposition zur Krankheit und der Symptombildung offenbar ein rätselhaftes „Zwischenglied“ befindet, das sich – zumindest beim gegenwärtigen Kenntnisstand der Wissenschaft – weniger mit chemischen Formeln als ganz pauschal mit dem Begriff „seelisch“ beschreiben lässt.

Allergien lindern – durch Tiefensuggestion

Jahrelange hypnotherapeutische Erfahrungen in der psychologischen Praxis – das ist die wissenschaftliche Basis der CD „Allergien lindern“. Zahlreiche gezielte Suggestionen nach dem wirkungsvollen Prinzip der Tiefensuggestion dringen zu Ihrem Unbewussten vor und helfen Ihnen dabei, einen psychologischen „Schutzschirm“ gegen die lästigen oder quälenden Auswirkungen allergischer Prozesse in Ihrem Körper aufzubauen. Außerdem führt die äußerst entspannende und beruhigende Musik-Sprach-Kombination der Tiefensuggestion zu einer wohltuenden körperlich-seelischen Harmonisierung, wodurch Ihre Symptome zusätzlich gelindert werden. Allergie begleitende Beschwerden – zum Beispiel Angst bei einem Asthma-Anfall oder Juckreiz bei Ekzemen – verlieren ebenfalls an Intensität. Ein erfrischender Fantasiespaziergang am Nordsee- oder Atlantikstrand ermöglicht es Ihnen schließlich, fernab von Hausstaub, Pollenflug oder Schimmelpilzen frei atmen und Ihren Körper zumindest auf der Vorstellungsebene von Allergenen „reinigen“ zu können.

Eine sinnvolle Ergänzung zur CD „Allergien lindern“ ist das Aktiv-Suggestions-Programm „Allergische Reaktionen abbauen“.