



FRÜH- LING

OHNE HEU- SCHNUPFEN?

Mittlerweile leidet schon jeder 5. Europäer an einer Allergie. Die Forschung zeigte, was dahinter liegt: Bei Allergikern sind zwei bestimmte Gruppen von Abwehrzellen - die TH1- und TH2-Zellen - im Ungleichgewicht und die TH2-Zellen im Übermaß aktiv. Allergologen sehen darin sogar den Schlüssel zum Allergiegesehen. Der Agaricus blazei murrill Vitalpilz hat den Ruf, die Balance zwischen TH1 und TH2 wieder herstellen zu können.

Von Dr. phil.
Doris Steiner-Ehrenberger

T-Helferzellen werden im Thymus gebildet. Es gibt viele verschiedene T-Helferzellen, die für unterschiedliche Immunreaktionen verantwortlich sind. Die wichtigsten sind TH1 und TH2. Beide sind in der Lage, Krankheitserreger wie Bakterien und Viren direkt zu zerstören. Doch abhängig

davon, was genau abgewehrt werden muss, gibt ein gut balanciertes TH1-/TH2-System über Botenstoffe genau diejenigen Signale weiter, die gerade gebraucht werden:

- TH1-Zellen sind spezialisiert auf die Bekämpfung von Bakterien und Viren. Sie geben bei einem viralen Infekt das Signal zur Vernichtung infizierter Körperzellen, um deren Ausbreitung zu verhindern. Sie leiten bei einer Virusinfektion außerdem die Bildung von IgG-Antikörpern ein, die beispielsweise nach einer überstandenen Maserninfektion

für lebenslange Immunität sorgen.

- TH2-Zellen sind besonders aktiv, wenn es um die Abwehr von parasitären Infektionen geht. Sie geben das Signal, die allergietypischen IgE-Antikörper herzustellen und übermäßig Schleim zu produzieren, der etwa die Nase verstopft.

VERSCHIEBUNG ZU TH2 BEI ALLERGIKERN

Es gibt nun eine Erklärung dafür, was bei Allergikern „anders“ ist. Im Idealfall befindet sich das Immunsystem in einem perfekten Gleichgewicht, da sich die TH1- und TH2-Zellen gegenseitig regulieren. Niemals sind beide gleichzeitig hochaktiv, sondern immer nur jene T-Helferzellen, die gerade benötigt werden. Bei Allergikern ist jedoch die Balance zwischen den TH1- und TH2-Lymphozyten zugunsten der TH2-Zellen verschoben. Man spricht von einem TH1/TH2-shift (shift bedeutet Verschiebung). Das Überwiegen der TH2-Antwort bedingt gleichzeitig eine abgeschwächte TH1-Antwort. Das konnte in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen belegt wer-

> URSACHEN DER TH2-DOMINANZ:

Familiäre Vorbelastung, erhöhte Stresshormonausschüttung, oxidativer Stress, eine chronische, auch psychisch mitbedingte Belastung des Darms, übertriebene Hygiene, Infektionen wie das Epstein-Barr-Virus, Entzündungsherde, Umweltfaktoren wie Quecksilber, Aluminium und Blei, Luftschadstoffe inklusive Tabakrauch, Medikamente wie Penicillin, Acetylsalicylsäure oder Sulfonamide sowie Impfungen, Östrogendominanz oder Proteinmangel.

den und gilt als Schlüsselmechanismus des Allergieschehens.

Eine TH2-Dominanz mit TH1-Mangel ist übrigens weit häufiger als der umgekehrte Fall TH1-Dominanz bei TH2-Mangel. Nachzuweisen ist die TH2-Dominanz mit Hilfe einer Blutanalyse (siehe z.B. Labor Dostal Wien oder IMD Labor Berlin), bei Heuschnupfen, Asthma, atopischer Dermatitis, Psoriasis, vielen autoantikörperbedingten Autoimmunerkrankungen, chronischen Infektionen, entzündlichen Darmerkrankungen sowie häufig auch sekundär bei Tumorerkrankungen.



AGARICUS BLAZEI MURRILL PILZ BALANCIERT TH1/TH2

Wer ausprobieren möchte, ob ihm eine TH1/TH2-Balance bei seiner Allergie helfen könnte, kann zum *Agaricus blazei murrill* Vitalpilz greifen. Er ist nicht nur der stärkste unter den Immunpilzen, er gleicht auch am effektivsten aus in Bezug auf TH1/TH2. Aus diesem Grund empfehlen etwa Vitalpilzexperten den Pilz eine Woche vor und eine Woche nach einer Impfung. Bei anderen Auslösern wie Stress oder Infektionen etc. ist der *Agaricus blazei murrill* ebenfalls eine Option, um die Immunantworten in Balance zu bringen. Eine Sofortwirkung hat er noch zusätzlich, hemmt er doch die Histamin-Freisetzung. Für die balancierende Wirkung sollte man aber einige Wochen vor der Allergiesaison beginnen und vor allem in der Akutzeit auch noch weitere Natursubstanzen dazu kombinieren. Der Pilz hilft auch sehr gut bei atopischem Ekzem, das ebenfalls mit einem Überschuss von TH2-Antworten einhergeht.

Außerdem darf man nicht vergessen, dass zu viele TH2-Antworten, auch zu wenige TH1-Antworten bedeuten und dadurch eine höhere Anfälligkeit für Viren, Bakterien und Tumore besteht, da es ja die Aufgabe von TH1 wäre, diese einzudämmen. Auch mangelnde

Antikörperbildung hängt damit zusammen und zugleich ist die Anfälligkeit für einige weitere Erkrankungen erhöht (siehe Kasten). Damit hängen noch weitere Erkrankungen zusammen (siehe Kasten). Der *Agaricus blazei murrill* balanciert außerdem den selteneren umgekehrten Fall - TH1-Dominanz und TH2-Mangel - und ist somit bei vielen Autoimmunerkrankungen einsetzbar.

WARUM AUCH WEITERE NATURSUBSTANZEN SINNVOLL SEIN KÖNNEN

Cordyceps Vitalpilz: Bei Dauerstress nimmt die Nebenniere Schaden und reduziert die Cortisol-Produktion. Bei Allergikern soll die Stressbremse aber nicht richtig funktionieren und es wird zu wenig Cortisol ausgeschüttet. Dadurch haben sie schwerere Anfälle, wenn sie unter Stress stehen. Hier hilft der *Cordyceps Vitalpilz* sehr gut, der die Cortisol-Bereitstellung fördert und die Nebennieren stärkt.



Reishi Vitalpilz: Der bekannteste „Allergiepilz“ ist aber der *Reishi*, den man immer auch zu den anderen Pilzen dazu kombinieren kann. Er hemmt die Histaminausschüttung, hebt TH1-Antworten an, hat entzündungshemmende Wirkung (ähnlich dem Cortison) und balanciert das Immunsystem. Mitunter kann er sogar so gut wie Antihistaminika wirken.

Traubenkernextrakt



(OPC): Der histaminsenkende Extrakt hebt auch noch die TH1-Antworten an und ist deshalb günstig bei einer TH2-Verschiebung.

Weihrauch: Er spielt als natürliches Antihistaminikum ebenso eine wichtige Rolle bei Heuschnupfen, allergisch bedingter Entzündung der Bindehaut und allergischen Ausschlägen (Nesselsucht).

Omega-3-Fettsäuren: *Krillöl* oder *Mikroalgenöl:* Die European Academy of Allergy and Clinical Immunology sieht einige Ansatzpunkte, wie eine gezielte Fettauswahl die Behandlung ergänzen kann. Für Menschen mit einem erhöhten Allergie-Risiko und geringer Aufnahme

von Omega-3-Fettsäuren mit der Nahrung können Omega-3-Präparate mit EPA und DHA sinnvoll sein. Das gilt schon für ganz kleine Kinder, da die Muttermilch ja auch Omega-3-Fettsäuren enthält. Zur Allergiebegleitung kann unter Umständen das *Mikroalgenöl* besser geeignet sein als Krillöl (bei Allergie auf Meerestiere und Hitze im Körper nach der TCM).

Zink: Ein unglaublich wichtiges Spurenelement bei Allergien, trägt zum Histaminabbau bei. Man kann es in Form von *Acerola Vitamin C mit Zink* anwenden. Noch wirksamer ist es aber als *kolloidales Zink*. Eine gute Zinkversorgung ist unerlässlich für die ausreichende Bildung von Cortisol.

Magnesium: Der entspannende Mineralstoff reduziert Histamin um die Hälfte.

Mangan: Allergiker haben häufig niedrige Manganwerte. Es spielt unter anderem eine wichtige Rolle für die Cortisolproduktion der Nebennieren. Am besten bioverfügbar (und nicht überdosierbar) ist *kolloidales Mangan*.

> BEI TH2-DOMINANZ UND TH1-MANGEL

Gehäuftes Vorkommen von Allergien, Neurodermitis, Ekzemen, allergischen Bindehaut- und Nasennebenhöhlenentzündungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Leaky Gut-Syndrom, Candida, Asthma bronchiale, chronischen Scheidenentzündungen, Tumore, Histaminüberschuss, chronisches Müdigkeitssyndrom, Lupus Erythematoses, HPV Humane Papilloma-Viren, Epstein Barr Virus, Krebs, TBC, HIV, Hepatitis C, Sepsis

> BEI TH1-DOMINANZ UND TH2-MANGEL

Gehäuftes Vorkommen von Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto, Morbus Basedow, Multiple Sklerose, Diabetes mellitus Typ I, Morbus Crohn, Zöliakie, Kontaktdermatitis (Nickel), Sjögren-Syndrom, Darmparasiten, Depressionen, Psoriasis (Schuppenflechte), Rheuma, Schistosomiasis, Abortneigung