

Frühlingsfreud oder Frühlingsleid ? Wissenswertes über Heuschnupfen

Frühlingszeit – des einen Freud, sehnsüchtig erwartet, des andern Leid und gar kein Vergnügen. Die Rede ist von den sog. Pollenallergikern, die an Heuschnupfen leiden. Mit der ersten Blüte beginnt jedes Jahr die Zeit des Heuschnupfens mit häufigem Niesen, Juckreiz und Brennen in der Nase, verstopfter Nase, geröteten, geschwellenen und brennenden Augen oft begleitet von Müdigkeit, Mattheit, Kopfweg und Asthma. Das Leiden beginnt im zeitigen Frühjahr und endet erst im September. Ca. 35% der Bevölkerung leiden darunter.

Da Pollen von Gräsern, Sträuchern und Bäumen die Auslöser sind, haben sog. Pollenwarndienste in Zeitungen, Radio, Fernsehen und Internet in dieser Zeit Hochsaison. Telefon-Hotlines informieren über Windrichtung und Art des Blütenstaubs. Allgemein wird unter anderem empfohlen, bei Pollenflug Aktivitäten im Freien zu meiden, tagsüber nicht zu lüften und täglich die Haare zu waschen. Die Beschwerden werden mit Medikamenten, Nasensprays und Augentropfen zu lindern versucht. Die sog. Hyposensibilisierung bringt meistens auch nicht den gewünschten Erfolg. Die meisten schauen, dass sie den Pollen aus den Weg gehen und die Symptome halbwegs lindern, um diese Zeit durchzustehen.

Allergie – Allerweltswort

Der Heuschnupfen zählt zu den sog. allergischen Erkrankungen. Der Begriff Allergie stammt aus dem griechischen und bedeutet „anders reagieren“. Der Allergiker reagiert anders als normal. So ist dieser Begriff nichtssagend und strenggenommen ist demnach jede Krankheit eine Allergie !

Gegen die übliche medizinische Diagnose „Allergie“ wehrt sich Dr. Bruker entschieden: Die kleinen Partikel in der Luft stellen keineswegs die Verursacher dar. Es zeigt sich über diese krankhafte Äußerung des Körpers, dass der Organismus mit diesen harmlosen Umweltfaktoren nicht fertig wird.

Da außerdem Menschen, die an Heuschnupfen erkranken, früher mal gesund waren, muss man annehmen, dass die allergische Reaktion keine angeborene ist, sondern eine erworbene. Es handelt sich also um eine **erworbene** allergische Reaktion. Die Ursache liegt also nicht in den Pollen, sondern in einem krankhaften Stoffwechsel.

Antigen-Antikörper-Reaktion

Für Heuschnupfen bzw. Allergien gibt es verschiedene Erklärungsmodelle, z.B. dass der Allergiker auf verschiedene Stoffe mit einer falschen Abwehrreaktion reagiert und das Immunsystem vermehrt Antikörper bildet.

Dr. Bruker spricht von einer kranken Antigen-Antikörper-Reaktion. Der Organismus reagiert auf ein Antigen (oder Allergen) mit den genannten Symptomen, weil die Antikörperbildung ausbleibt. Die meisten Menschen finden sich mit ihrer Krankheit ab, da sie in der Schulmedizin als **unheilbar** gilt. Es werden lediglich Medikamente zur Symptomlinderung verabreicht - beim Absetzen der Präparate zeigt sich, dass die Symptome nur unterdrückt wurden, ohne die Ursachen zu beseitigen. Die Lösung kann auch nicht in der Vermeidung von Blütenpollen liegen, sondern nur darin, dass

die Ursachen ausbleibender Antikörperbildung ausgeschaltet werden. Dazu muss man die **Ursachen** kennen.

Die Antigen-Antikörper-Reaktion ist ein Vorgang, der sich im Eiweißstoffwechsel abspielt. Eine Störung der Antikörperbildung beruht auf einer Eiweißstoffwechselstörung. Diese ist ihrerseits die Folge einer fehlerhaften Ernährung. Es ist hauptsächlich das tierische (artfremde) Eiweiß, das zu einer Belastung des Stoffwechsels führt.

Für den Heuschnupfengeplagten ist es schwierig zu verstehen, dass die Ursache bzw. die Bösewichte nicht die Pollen sind, sondern seine eigene krankhafte Reaktion auf die Pollen. Diese Thematik ist wieder ein beeindruckendes Beispiel für die Fehl- und Desinformation unserer heutigen Zeit. Völlig harmlose und natürliche Phänomene werden heimtückisch und feindlich. Damit wird der Glaube gefestigt, dass es (die Ursache) nicht in mir liegt, sondern „draußen gibt es die Schuldigen“ und ich kann nichts dagegen tun und muss mich damit abfinden. Ich brauche wohl nicht zu erwähnen, dass dies eine profitable Strategie ist und damit ein Riesengeschäft gemacht wird.

Das Antigen, also die Pollen, sind nicht schuld an der allergischen Reaktion, sondern die Ursache liegt im Körper, in einem gestörten und belasteten Stoffwechsel. Mit diesem Wissen ist der Betroffene nicht machtlos und kann sehr wohl aktiv für seine Gesundung beitragen, indem er die **frischkostreiche Vollwertkost und gleichzeitige Vermeidung von tierischem Eiweiß** konsequent in die Praxis umsetzt. Der Stoffwechsel wird damit wieder normalisiert, entlastet und kann in der Folge geheilt werden.

Heuschnupfen ist heilbar ! Dr. M.O. Bruker „Auch der hartnäckigste Heuschnupfen ist nach spätestens drei Jahren geheilt, wenn vitalstoffreiche Vollwertkost unter konsequenter Vermeidung von tierischem Eiweiß durchgeführt wird.“ Eine Besserung tritt schon wesentlich früher ein.

Bei der Allergiethematik spielen auch die vielen chemischen Zusatzstoffe in der Nahrung eine Rolle, es gibt etliche Zusatzstoffe, die allergieauslösend wirken können.

Betroffenen ist zu empfehlen, mit der Umstellung nicht bis zur nächsten Heuschnupfensaison zu warten, sondern sofort damit zu beginnen. Achtung: es können eine Menge positive Nebenwirkungen auftreten wie vitales Lebensgefühl, größere Leistungsfähigkeit, Verschwinden von diversen anderen Beschwerden, Unpäßlichkeiten und Krankheitsbildern. Dadurch wird der Betroffene gerne bereit sein, diesen heilsamen Weg fortzusetzen.

Was für den Heuschnupfen als **Modellbeispiel** gilt, ist ebenso für **andere allergische Reaktionen** gültig, auf die ich aus Platzgründen nicht eingehen kann

Die Basisbehandlung

Das sollten Sie täglich meiden:

- tierisches Eiweiß (Milch, Sauermilch, Buttermilch, Joghurt, Topfen, Käse, Eier, Wurst, Fleisch, Fisch) von allen Tieren (Kuh, Schaf, Ziege)
- pflanzliche Eiweißkonzentrate (Tofu, Weizengluten, Soja- und Reismilch, u.a.)
- Auszugsbrot und Produkte aus Auszugsmehl
- Alle Fabrikzuckerarten und damit gesüßte Produkte
- Fabrikfette (Öle und Margarine)

Vielleicht werden Sie sich jetzt sagen, dass da nicht mehr viel übrig bleibt und sich fragen, was sie überhaupt noch essen können ? Keine Sorge, mit vitalstoffreicher Vollwertkost tierisch eiweißfrei können Sie genussvoll und abwechslungsreich essen und Heuschnupfen, Allergien und andere ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten ausheilen. Berichte von Betroffenen bestätigen es immer wieder.

Es enthalten zwar auch alle Pflanzen Eiweiß, dies führt jedoch nicht zu allergischen Reaktionen, wenn sie in natürlicher Form genossen werden. Offensichtlich ist uns diese Nahrung von der Schöpfung zugedacht. Jedoch Eiweißkonzentrate aus Pflanzen wie z.B. Tofu, Sojamilch, Glutenschnitzel, Sojagranulat, Sojapuddings, u.a. können allergische Reaktionen hervorrufen und sollten gemieden werden. Im Gegensatz dazu sind gekeimte Sojabohnen, andere Hülsenfrüchte und Getreide empfehlenswert (Frischkost) und auch Speisen aus Sojabohnen, Hülsenfrüchten und Getreide z.B. als Eintopf, Auflauf, Strudelfülle, u.a. können verzehrt werden.

Natürlich sollten auch Nikotin, Alkohol, schwarzer Kaffee möglichst gemieden werden.

Das sollten Sie täglich essen:

- Frischkornmüsli
- Vollkornbrot und Produkte aus Vollkorn
- viel frisches, rohes Gemüse und Obst
- kaltgepreßte Öle
- Butter, Schlagobers und Sauerrahm sind erlaubt (sind tierische Fette; werden gut vertragen, enthalten nur ganz wenig Eiweiß)

Praktische Tipps

- Anstatt Milch verwenden wir Schlagoberswasser (halb Schlagobers, halb Wasser)
- Anstatt Eiguss verwenden wir bei Aufläufen Sauerrahm mit etwas Wasser verrührt
- Anstatt Käse bestreuen wir Aufläufe und Pizzas mit Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, u.a.
- Anstatt Topfen, Käse und Fleisch werden Aufstriche auf Butter-, Getreide- oder Hülsenfrüchtebasis hergestellt.
- Getreidelaiabchen lassen sich gut ohne Ei zubereiten, wenn die Masse kurz gedünstet wird.
- Es gibt eine Vielfalt an köstlichen Kuchen und Mehlspeisen, die ohne Ei und Milch zubereitet werden können.

Die reine Frischkost (Rohkost) ist das souveräne Heilmittel, nicht nur für Allergien. Die Ernährungsumstellung kann als „Heilungs-Ritual“ mit der Frischkost eingeleitet werden, wobei einige Tage oder eine Woche schon ausreichen. Sie fördert den Heilungsprozess enorm und mit reiner Frischkost ist keine Eiweißüberlastung möglich.

Impfungen

In diesem Zusammenhang müssen Impfungen erwähnt werden. Die rasante Ausbreitung des Heuschnupfens korreliert mit den Impfungen bis ins Detail, zeitlich, geographisch und soziologisch. Um 1900 kam der Heuschnupfen in der Landbevölkerung äußerst selten vor, hingegen bei der Stadtbevölkerung und hier besonders in der privilegierten Schicht viel öfters. Die Krankheit verbreitete sich dort, wo geimpft wurde und nicht dort, wo die meisten Pollen flogen. Impfungen enthalten unter anderem **artfremde** Eiweiße und größtenteils **allergisierende und toxische Zusatzstoffe** wie Aluminium- und Quecksilberverbindungen, Antibiotika, Formaldehyd, Konservierungsstoffe u.a. Es kommt zu einem massiven Eingriff in das Immunsystem und in der Folge können unter anderem Allergien ausgelöst und verstärkt werden. Ich empfehle Ihnen, sich mit der umfangreichen Literatur über die Impfproblematik auseinanderzusetzen und sich eine eigene Meinung zu bilden.

Andere Maßnahmen

Eine gute Unterstützung stellt die klassische homöopathische Arzneibehandlung dar, daneben gibt es noch naturheilkundliche Entgiftungsmaßnahmen, um eine Verbesserung des Stoffwechsels und eine Stärkung der Abwehrkräfte zu erzielen wie kneipp'sche Wasseranwendungen.

Erfolgt trotz **langfristiger konsequenter** Einhaltung der frischkostreichen, tierisch eiweißfreien Vollwertkost keine endgültige Ausheilung, so ist nach zusätzlichen Ursachen zu suchen, welche im lebensbedingten oder umweltbedingten Bereich liegen können.