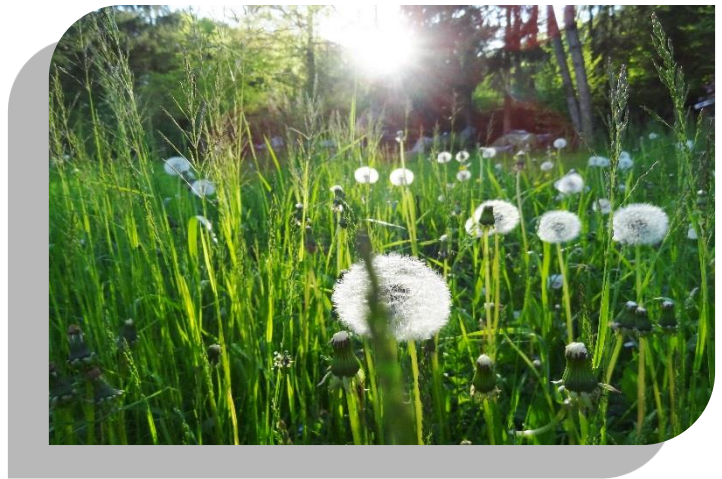


Allergie

Krankheit oder Konsequenz?

Was ist eine Allergie?
Wie entstehen Allergien?
Sind Allergien heilbar?



Bauchschmerzen, Durchfall, geschwollene Lippen, Atemnot sind nur einige der Symptome, mit welchen sich eine Lebensmittelallergie bemerkbar machen kann. Allergien treten sehr vielfältig auf und sind für die Betroffenen meist äusserst unangenehm. Allergische Reaktionen können weit über den Ernährungsbereich hinausgehen, obschon die Lebensmittelallergien im Mittelpunkt stehen. Dies macht die Behandlung der Symptome schwierig und kompliziert. Meistens stehen sowohl die betroffenen, wie auch die behandelnden Menschen, diesen belastenden Umständen mit grosser Ratlosigkeit gegenüber.

Was ist eine Allergie?

Jeder Mensch hat ein Immunsystem oder Abwehrsystem, wie es auch genannt wird. Dieses Immunsystem ist verantwortlich, dass alle Stoffe, Gifte, wie auch Krankheitserreger und Keime, die für unser System, das heisst für unsere Gesundheit schädlich sind, eliminiert und wieder ausgeschieden werden. Das ist eine enorm intelligente und komplexe Angelegenheit. Wenn dieses Abwehrsystem überfordert wird, kann es dazukommen, dass es überreagiert. Es fängt unter Umständen an, Teile des eigenen Körpers zu bekämpfen. Dann spricht man von einer autoimmunen Reaktion.

Allergiesymptome

Die gängigsten Symptome sind:

An der Haut – Ausschlag, Bläschenbildung, Juckreiz, Rötungen, Schwellungen, Abschuppungen.

In den Augen – verstärkter Tränenfluss, Rötungen, brennende Reizung, bis zu Entzündungen und Schwellungen.

Verdauungstrakt – Blähungen, Übelkeit bis zu Erbrechen, Schmerzen, Durchfall, unter Umständen auch Verstopfung.

Atemwege – Asthma mit Atemnot, Hustenanfälle, laufende Nase, geschwollene

Nasenschleimhäute, Niesanfälle.

Ohren – Abschuppen der Gehörganghaut, Ohrenschmerzen, Mittelohrentzündung.

Weitere – Müdigkeit, Kreislaufstörung, Konzentrationsstörung, Kopfschmerzen bis zu Migräne, Wallungen, plötzliche Schweissausbrüche.

Diese Aufzählung ist nicht vollzählig.

In der Schweiz zählt man 14 Allergene, die auf Lebensmittelverpackungen deklariert werden müssen. Das sind Sellerie, Eier, Milch, Nüsse, Erdnüsse, Gluten, Fische, Schalen- und Krustentiere, Soja, Sesamsamen, Senf, Sulfide (E220 bis E228), Mollusken (Schnecken Tintenfische), Lupinen.

In Deutschland wird es ähnlich sein.

Wie entstehen Allergien?

Die Ernährungswissenschaft erklärt dies in einer medizinischen Zeitschrift so: *Es kommt leider vor, dass das Immunsystem überreagiert und gegen Feinde kämpft, die eigentlich gar keine sind. Wenn das passiert, spricht man von einer Allergie.*

Beim Kontakt mit dem Allergen aktiviert das Immunsystem Antikörper. Das sind Eiweissverbindungen, die das Allergen an sich binden, was zu einer Histamin Ausschüttung führen kann und die allergische Reaktion bewirkt. Der Körper merkt sich dieses Allergen und reagiert beim nächsten Kontakt innert Sekunden mit einer Allergie. In diesen Fällen kann man mit Antihistamin positive Resultate erreichen.

Für mich ist diese Schilderung das Pferd von hinten aufgezäumt. Meiner Erfahrung nach ist es nicht das Immunsystem, das seine sogenannten Feinde nicht kennt, noch ist es das Histamin, das an der Allergie schuld ist. Vielmehr sind es die Stoffe, die durch Erhitzen der Nahrung entstehen, durch das Haltbarmachen der Nahrungsmittel, sowie deren industrielle Verarbeitung, die so in der Nahrung natürlicherweise gar nicht vorkommen. Das Immunsystem wurde vor dem Industriezeitalter entworfen und kann diese Stoffe nicht entschlüsseln und muss sie zwangsläufig als *nicht in das System gehörende Elemente* deklarieren und als *Gifte* behandeln. Das Immunsystem ist aber enorm intelligent, denn es kennt alle Stoffe, die der Körper benötigt und weiss wann er wieviel davon brauchen kann. Bei allergisch reagierenden Menschen ist das Immunsystem hoffnungslos überlastet. In Wirklichkeit fängt die Produktion von Allergenen schon viel weiter vorne an. Die Lebensmittel wie Früchte, Getreide, usw. werden im konventionellen Anbau mehrere Male mit verschiedenen chemischen Giften besprüht. Diese gelangen in die Pflanzen, in den Boden und ins Wasser. Sie gelangen sogar in die Luft, da man beim Versprühen nicht sehr zimperlich ist. Wir sehen es fast jede Woche wie die Obst- und Rebenkulturen gespritzt werden. Ein grosser Teil des versprühten Giftes wird vom Wind davon geblasen und setzt sich auf andern Pflanzen und Blumen ab. Meines Erachtens ist das einer der Gründe für Heuschnupfen. Heu als getrocknetes Gras gab es schon lange, aber der Heuschnupfen in einem solchen Ausmass wie heute, ist eine neuere Erscheinung. Pollen fliegen auch schon lange, nämlich schon viel länger als der Mensch mit seinen umweltbelastenden Flugzeugen. (Eine umweltfreundlichere Technik einzusetzen wäre auch da hilfreich.) Zu meiner Schulzeit kannte ich kein einziges Kind das Heuschnupfen hatte. Anfänglich kannten wir das Wort nicht einmal. Die Agrarchemie erfährt in den letzten Jahrzehnten einen immensen Boom. Heute ist der Pollenflug bereits ein Bestandteil der

Rundfunkinformationen. Meines Erachtens eine reine Augenwischerei und ein Ablenkungsmanöver. Was will der einzelne gegen Pollenflug unternehmen? Die fliegen mit oder ohne Rundfunkinformation. Ich glaube nicht, dass die Polle ein Allergen darstellt sondern das Spritzgift daran.

Zu den Allergenen in der Nahrung zählt man in der Ernährungswissenschaft hauptsächlich die Proteine. Durch das Erhitzen erfahren die Proteine eine chemische Veränderung und verklumpen. Diese verklumpten Proteinverbindungen kommen so in der Natur nicht vor. Sie sind aber in Brot, Teigwaren, Fleisch, heiss getrockneten oder gerösteten Nüssen, in erhitzten Hülsenfrüchten, erhitzten Lupinen, Senfsamen - die in der konventionellen Küche nur hitzegeschädigt vorkommen - zu finden. Damit sind erst ein paar genannt.

Man stelle sich doch einfach mal vor, welcher Flut von Unbrauchbarem sich das Immunsystem gegenüber sieht, wenn zu den veränderten Proteinen auch noch, die durch Hitze verkleisterten Stärken in Backwaren und Teigwaren usw., sowie durch Hitze und Raffinierung in ihrer Struktur veränderten Fettilipide und all die Gifte, die durch die tierischen Produkte aufgenommen werden, hinzukommen.

Weiter führt der Durchschnittsmensch seinem System noch täglich Alkaloide wie Xanthin mit Fleisch, Koffein mit Kaffee, Thein mit Tee, Theobromin mit Kakao usw. zu, mit welchen der Körper auch noch fertig werden muss. Die Produkte werden allgemein verschönert, als Genussmittel bezeichnet, aber deren Auswirkung wird heftig unterschätzt. Wenn das für das Immunsystem keine Feinde sind? Jetzt fehlt noch der Tabakgenuss mit Nikotin, Teer und was sonst noch dazugehört. Eher erschreckend, was man seinem System damit zumutet, und das alles freiwillig.

In der industriellen Verarbeitung werden zudem nebst Veränderungen der Zusammensetzungen auch Zusätze, sowie neue chemische Verbindungen, in die Nahrung gebracht. Ebenfalls werden da Stoffe isoliert, wie etwa isolierte Zucker, Auszugsmehl, weitere isolierte Stärken, isolierte Proteine usw.

Dem Verdauungs- und Stoffwechselprozess fehlen somit viele Informationen für einen reibungslosen Ablauf. Bei genauerem Hinsehen wundert es mich immer wieder, dass das Immunsystem des Menschen dies überhaupt solange durchhält.

Aus eigener Erfahrung kenne ich, dass sich meine Nasenschleimhäute immer wieder stark anschwellen. Vor allem wenn ich mich hinlegte und hauptsächlich nachts im Bett. Ich konnte nicht mehr durch die Nase atmen. Meistens war es mir nur möglich mit Nasenspray zu schlafen, da sonst mein Mund und Rachen völlig austrockneten. Niemand wusste Rat. Es ging sogar soweit, dass eine Operation der Nase als einzige Lösung in Betracht gezogen wurde. Glücklicherweise blieb mir das erspart. Bereits mit dem Weglassen des Brotes war das Problem gelöst. Seit meiner Rohkost-Ernährung ist dieses Phänomen nie mehr aufgetreten.

Das herkömmliche Brot, mit all seinen nicht deklarierten Zusätzen, ist meinem Wissen entsprechend alleine schon ein Allergen.

Eier sind aus meiner Sicht ein Menstruationsabfall von gequälten und durch Züchtung entarteten Vögeln. Sie sind roh oder gekocht, für die menschliche Ernährung ungeeignet,

ja sogar nachteilig. Ein durchschnittliches Ei enthält in der Grössenordnung etwa 150'000'000 Fäulnisbakterien pro Gramm. Da der Mensch seiner Natur nach nicht zu den Aasfressern gezählt werden kann, sollte er sich überlegen, ob er solche Produkte in seinem Speiseplan nicht durch schlaudere ersetzen möchte.

Milch - damit das auch mal wieder erwähnt wird – ist die perfekte Nahrung für ein Kalb von seiner Mutter. Milch ist auf Dauer kein Nahrungsmittel für den Menschen und schon gar nicht industriell veränderte, wie sie im gängigen Supermarkt erhältlich ist. Dr. Michael Klapper aus Kalifornien konnte nachweisen, dass Milchkonsum massgeblich für Kinderdiabetes verantwortlich ist. Wen wundert es? Diese ungünstigen Ernährungseigenschaften der durchschnittlichen Zivilisationsbevölkerung könnte weiter fortgesetzt werden, was jedoch diesen Artikel sprengen würde. Lieber wende ich mich den möglichen Lösungen zu.

Was für einen Rat gibt uns die Ernährungswissenschaft? Dafür sehe ich noch mal in der Medizinischen Zeitschrift nach. Da steht folgendes:

Kann man von einer Allergie geheilt werden?

Bei der Antwort auf diese Frage muss klar zwischen Allergien, die im Kindesalter auftreten und solchen, die im Erwachsenen bestehen, unterschieden werden. Erstere wachsen sich oft aus, während letztere in der Regel ein Leben lang bestehen.

Die Behandlung einer Nahrungsmittelallergie ist in der Theorie äusserst simpel, sie lautet: Kompletter Verzicht auf die Lebensmittel, die eine allergische Reaktion auslösen.

Die Umsetzung zeigt sich je nach Allergie jedoch um einiges schwieriger. Während Hummer, Fisch oder Avocado relativ leicht zu meiden sind, ist es beispielsweise bei Milch, Eiern oder Getreide umso schwieriger, da diese weit verbreitet und ausserdem massgebliche Quellen für wichtige Nährstoffe sind. Werden beispielsweise wegen einer Milchallergie alle Milchprodukte gemieden, muss der Calciumbedarf anderweitig gedeckt werden.

Schwerwiegende Symptome von Allergien lassen sich auch medikamentös mit Steroiden oder Antihistaminika behandeln.

Da ist für mich nicht viel Hoffnung zu holen. Viele Menschen haben jedoch bereits erfahren und bewiesen, dass die Lösung in der veganen Rohkost-Ernährung liegt. Ebenfalls kann kinesologisch wirksam nachgeholfen werden. Sicher kann es je nach Stärke der Allergie ratsam sein, wenn das auslösende Produkt, wie etwa Sellerie oder Haselnüsse für eine Zeit von etwa einem Monat ganz weggelassen werden, denn ein so überfordertes System kann fallweise auch bei dem Produkt in rohem Zustand gereizt werden. Man darf aber die Aufmerksamkeit nicht auf den Verzicht richten, denn sonst entsteht Mangel und damit läuft gar nichts. Es ist hilfreicher das Augenmerk auf einen besseren Ersatz zu richten. Mit dem Rat, die gängige Zivilisationsnahrung durch vegane Rohkost zu ersetzen wäre eigentlich schon das Meiste gesagt. Nichts desto trotz gehe ich nun die einzelnen 14 der häufigsten Allergene der Schweiz einzeln durch. Bei den Vorschlägen handelt es sich natürlich immer um Produkte im Rohkostzustand.

Sellerie: Sollte vorerst durch ein anderes Gemüse wie beispielsweise Pastinaken oder Petersilienwurzel ersetzt werden. Anschliessend wird Sellerie nur noch roh verzehrt.

Eier: Das Eiweiss- und Lezithinhaltige Ei wird mit ganzen Mandeln oder rohem Mandelpüree ersetzt. Angekeimte Linsen und andere Keimlinge bringen vorteilhaftere Proteine als Eier.

Milch: Dafür wählt man Mandelmilch oder eine andere Nussmilch. Milch und Milchprodukte sind übrigens keine guten Kalziumlieferanten sondern Kalziumräuber. Mit Mandeln oder Sesam ist man viel besser bedient.

Nüsse: Diese müssten spezifiziert werden, um dann die entsprechende Nuss mit einer andern vorerst ersetzen zu können. Nüsse sollten generell roh gegessen werden, da sie durch den hohen Protein- und Fettgehalt hitzelabil sind.

Erdnüsse: Hier verhält es sich wie bei den Nüssen. Die können vorerst mit Erdmandeln ersetzt werden.

Gluten: Je nach Stärke der Allergie vorerst glutenhaltige Getreide mit angekeimter Schwarz-Gerste oder Nackthafer austauschen, dann alle Getreide nur in angekeimtem Zustand roh verarbeiten.

Fische: Dafür eignet sich Meeresgemüse, also Speisealgen. Diese können auch mit angekeimten Sonnenblumen verarbeitet werden.

Schalen- und Krustentiere: Siehe Fisch. Da können als Farbgeber bei den Gerichten auch Tomaten oder Karotten mitverarbeitet werden.

Soja: Angekeimte Süsslupinen. Meistens ist man ja nicht auf das Soja als solches allergisch, sondern auf das, durch die Verarbeitung veränderte Protein. Da reicht es bereits, wenn die Sojabohnen angekeimt werden. Gentechnisch verändertes Soja ist meiner Meinung nach für jeglichen Verzehr ungeeignet oder gar gefährlich.

Sesamsamen: Eventuell anfänglich mit Mohn austauschen, danach leicht angekeimte Sesamsamen. Bei Sesam ist der Rohverzehr genauso wichtig, wie bei den Nüssen.

Senf: Senfsamen ankeimen und so verwenden oder mit Rohessig und Apfeldicksaft selber Senfpaste herstellen oder rohen Mostrich verwenden.

Sulfide (E220 bis E228): Das sind Konservierungsstoffe wie Schwefeldioxid oder andere künstlich hergestellte Verbindungen mit Schwefelsäure. Diese finden in der Rohkost keine Verwendung. Ernährungsbedingt sind sie nicht notwendig, sondern vielmehr belastend. Sulfide werden bei konventionellen Trockenfrüchten, getrockneten Tomaten, Nüssen oder zur Farberhaltung bei verarbeiteten Nahrungsmitteln verwendet.

Mollusken: (Schnecken, Tintenfische): Sie werden am besten mit frischem Gemüse ersetzt. Für eindrückliche Gerichte eignen sich zum Beispiel Kohlrabi-Spirellis oder sehr schöne Cocktails auch Stachys. Tintenfisch kann mit dem Weiss junger Kokosnüsse mehr als nur ersetzt werden.

Lupinen: Diese können gegebenenfalls anfänglich durch angekeimte Kichererbsen oder Mungobohnen ausgetauscht werden. Bei den Süsslupinen verhält es sich wie mit Soja. Süsslupinen enthalten sogar Vitamin B12. Ausführliche Angaben zu Keimlingen und Sprossen findet man im Buch *Rohkost vom Feinsten*.

Keineswegs ist es für mich Ziel und Zweck, in irgend einer Weise ein Heilversprechen abzugeben, noch irgendjemanden zu verunglimpfen, sondern meine Absicht besteht darin, die Gegebenheiten zu hinterfragen, die für viele als unumstösslich gelten, um tatsächlich lösungsorientiert arbeiten zu können. Wenn Sie sich jetzt fragen, was die Ernährungsberater davon abhält, den Menschen zu veganer Rohkost-Ernährung zu raten, dann ist es in erster Linie weil viele ihrer Kunden (vielfach sogar die Berater selbst) es gar nicht wissen wollen, sondern lieber eine Pille schlucken, als an der Ernährung und am Verhalten etwas zu verändern. Im Weiteren arbeiten viele Ernährungsberater und Ernährungswissenschaftler für die Nahrungsmittelindustrie und werden von dieser bezahlt. In gewisser Hinsicht habe ich Verständnis, dass man möglichst nicht in die Hand beisst, welche einen nährt. Glücklicherweise kommen aber immer mehr Menschen, auch Wissenschaftler und andere Persönlichkeiten in Schlüsselpositionen, in ein Bewusstsein, indem sie weder sich noch andere Menschen hinters Licht führen. Dafür, dass wir jeden Moment für uns selbst, wie auch für das Leben allgemein, neu und gegebenenfalls besser und geschickter wählen können, bin ich der jetzigen Zeit sehr dankbar.

Jedenfalls freue ich mich jetzt schon auf die Ära, wo auch Wissenschaft und Medizin die wohltuende Freiheit erfährt, all die Vorteile der Rohkost zu kennen, zu erfahren und zu empfehlen.

Im Gastgewerbe tut sich bereits schon einiges. Zum Beispiel hat die Soyana in Zürich ein veganes Restaurant mit grossem Rohkostanteil und Eisdielen (Vegetaria & Amazing Strength Restaurant, www.vegetaria.ch) eröffnet.

Wichtig finde ich, dass die Nahrungsmittel möglichst aus agrarchemiefreiem Anbau stammen. Mit einer ausgewogenen Rohkost-Ernährung, sowie ausreichender Bewegung, wie auch genügend Ruhe und gutem Schlaf, darüber hinaus mit freudvollen, wohlwollenden persönlichen Eigenschaften, wird das Immunsystem entlastet, gestärkt und wieder in Ordnung gebracht, damit das Wort Allergien de facto zum Fremdwort wird. Ich wünsche Ihnen Gesundheit mit Wohlergehen und viel Lebensfreude.

Rezepte

Edelgetränk mit Zitrusaroma

1 St	Orange
1 l	Wasser
3 EL	Apfeldicksaft
1 MS	Safran

Die Zutaten im Mixer zusammen kurz aufschwingen, bis sich der Apfeldicksaft aufgelöst hat.

Dieses Getränk ist ein fantastischer Durstlöscher.

Tipp: Anstelle von Orangen können auch Zitronen verwendet werden, ebenso auch Safranfäden. Da benötigt man 1 Prise, lässt das Ganze nach dem Mixen kurz stehen und mixt es noch einmal schnell auf. Safran ist bei diesem Getränk allerdings nicht notwendig, aber es wirkt elegant. Diesem Getränk können auch Beeren und kleine Fruchtstücke beigegeben werden und aufgefüllt mit $\frac{1}{2}$ Liter Chi erhält man eine sehr feine Bowle. Eigentlich ein geeignetes Sommerrezept, aber weil es so gut schmeckt, werden wir es auch im Herbst und Winter trinken.

Mangold Smoothie

$\frac{1}{4}$ l	Wasser
1 Blatt	Mangold mit Stiel
1 St	Apfel
1-2 EL	Apfeldicksaft
2 EL	Mandelpüree
NB 2	Borretschblätter
1 MS	Zimt

Alle Zutaten im Mixer gut verarbeiten bis ein feines „smoothies“ Getränk entsteht.

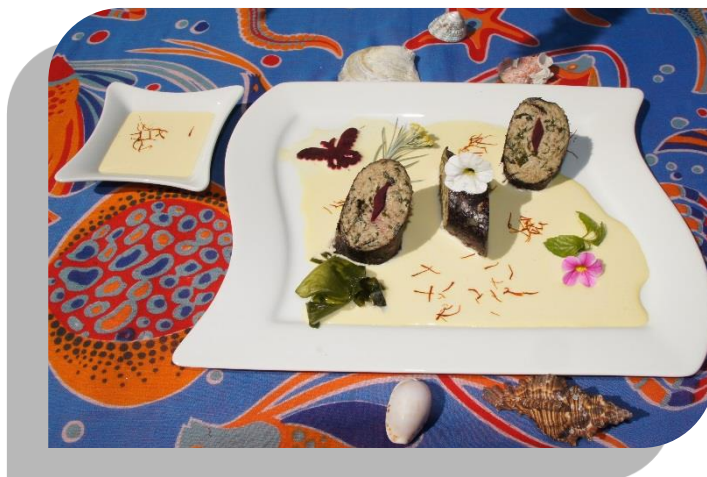


Borretsch (*Borago officinalis*), vereinzelt auch Boretsch geschrieben oder als Gurkenkraut oder Kukumerkraut bezeichnet, ist eine Gewürz- und Heilpflanze.

Tipp: Borretsch kann auch weggelassen, oder mit Zitronenmelisse ersetzt werden. Dem Drink können auch etwas gemahlene Fenchelsamen beigegeben werden.

Sushi Neptun auf Safransauce

2 TA	Sonnenblumenkerne, angekeimt
1 TA	Wakame, eingeweicht
1 EL	Urspirulina, trocken
2 Blatt	Nori
NB	Halit
NB	Edelhefe
1 LS	Dill



Sonnenblumenkerne im Cutter fein verarbeiten.

Wakame gut ausdrücken, fein schneiden und der Sonnenblumenmasse beigegeben. Nun übrige Zutaten dazugeben und alles gut durchkneten.

Die Masse auf die Sushiblätter verteilen und einrollen. Pro Sushiblatt 6 Stück schneiden und auf die nachfolgende Sauce anrichten.

Safransauce

1 TA	Wasser
2 EL	Mandelpüree
3 EL	Aprikosenkernöl
1 TL	Hagebuttenöl
3 MS	Safran
NB	Halit
NB	Edelhefe

Wasser und Mandelpüree mit Safran aufschwingen. Unter Rühren das Öl dazugiessen und die Gewürze beigegeben. Die Sauce kann auch im Mixer zubereitet werden.

Tipp: Wenn nach dem Anrichten auf die Sauce ein paar Safranfäden gegeben werden, sieht das Gericht nobel aus und erhält eine geschmackvolle Note. Etwas Sauce sollte separat dazu serviert werden. Anstelle von Safran, Salz (Halit) und Edelhefe, kann die Sauce auch mit Nama-Bio-Miso gewürzt werden, was ihm einen fernöstlichen Touch verleiht. Für die Masse können auch andere Meeralgen als erwähnt verwendet werden, wie z.B. Hitziki, Kelp, Meeresbohnen, usw.
(Empfehlung für Fischallergiker)

Rettich an Senfsauce

1-2 St	Rettich
4 EL	Sonnenblumenöl
1-2 Pr	Halit
1 TL	Mostrich (roher Senf)
4 Spritzer	Nama-Bio-Tamari
½ St	Zuckermais

Rettich in feine Streifen schneiden, in einer Schüssel mit Tamari und Salz mischen und 5 Min. ziehen lassen. Den nun ausgetretenen Rettichsaft mit dem Senf und Öl mittels Schneebesen homogen verarbeiten. Die so entstandene Sauce zum Rettich zurückgiessen. Die Körner vom Zuckermais dazugeben.

Tipp: Rote und schwarze Rettiche brauchen nicht geschält zu werden, da die Schale zart und farblich interessant ist. Beim weissen Rettich wird sie oft bräunlich und unansehnlich. Dies ist ein leichtes, aromatisches Gericht und eignet sich hervorragend als Beilage.

Birnen-Trauben-Salat

2 St	Birnen
1 HV	Trauben, rot oder blau
2 EL	Apfelficksaft
½ TA	Wasser
1 MS	Cayenne

Birnen in Stifte schneiden, oder aber vierteln und zu Scheiben schneiden. Traubenbeeren halbieren und zu den Birnen geben. Übrige Zutaten mit dem Schneebesen verarbeiten und den Früchten beimischen.

Tipp: Anstelle von Cayenne eignet sich auch Birnbrotgewürz, oder einfach nur Zimt. In speziellen Fällen kann auch mit Dessertcreme (Rezept im Buch Rohkost vom Feinsten) verziert werden.