

Pseudo-Allergische Reaktionen

Klara Haberecht

- treten 3-5 mal häufiger auf, als Allergien
- können Ekzeme, Asthma, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Konzentrationsstörungen, Lernstörungen, Mattigkeit, Schlafstörungen, Unwohlsein u.v.a. auslösen
- können durch meiden des auslösenden Stoffes über einen längeren Zeitraum ($\frac{1}{4}$ Jahr bis 1 Jahr) ausgeheilt werden
- unterstützend sollte der Stoffwechsel durch viel Bewegung, Kneipp-Anwendungen, Entspannungsübungen, Fußreflexzonenmassage und ähnlichen energetisierenden Methoden gestärkt werden
- wichtig ist, Zusammenhänge zwischen Nahrungsaufnahme und Reaktion zu beobachten
- anders als Allergien, die sich als überschießende Immunreaktionen des Körpers durch Labortests diagnostizieren lassen, kommen bei Pseudo-Allergien nur alternative Test-Methoden in Frage: Biotensor (= bioenergetischer Test mittels Blutstropfen) oder Kinesiologie (= Muskeltest). Bitte fragen Sie uns.

Die häufigsten Auslöser einer pseudo-allergischen Reaktion sind:

1. Histaminhaltige Nahrungsmittel

2. Nahrungsmittel und Gewürze, die im Körper Histamin freisetzen:

Schokolade, Kakao, Eier, Erdbeeren, Pfirsiche, Tomaten, Schweinefleisch; Curry, Paprika, Oregano, Senf, Cayenne-Pfeffer, Zimt.

3. Milchzucker-Unverträglichkeit:

Milchzucker ist Bestandteil der Kuhmilch, deshalb diese meiden. Fermentierte Milchprodukte werden häufig vertragen.

4. Kuhmilchprotein-Unverträglichkeit

Alle Kuhmilchprodukte meiden. Butter und Sahne (Fett) wird meist vertragen.

Ansonsten auf Ziegen- und Schafs-Milch umsteigen.

Beachten, dass in den meisten Fertigprodukten Milcheiweiß enthalten ist. (Wurst, Backwaren, Schokolade usw.)

5. Casein-Unverträglichkeit

Macht alle Milchen und Milchprodukte unverträglich, auch Schafs- und Ziegenmilch.

6. Getreide-Unverträglichkeit

Betrifft v.a. unsere Haupt-Getreidearten Weizen und Roggen. Dinkel wird meist vertragen. Auf andere Getreidearten (Hafer, Gerste) können sich ebenfalls Reaktionen bilden, v.a. wenn sie fast ausschließlich gegessen werden.

Alternativen sind: Buchweizen, Mais, Hirse, Reis, Quinoa, Amaranth.

7. Schimmelpilz-Unverträglichkeit

Meiden der Pilze in der Atemluft (Herbstlaub, auf Blumenerde; Biotonne) und auf Wurzelgemüse (Abhilfe: dick schälen, dünsten).

Konservierungsstoffe in Konserven, Limonaden, Speiseeis, Joghurt, Mayonaisen, Margarinen, Süßigkeiten

Fisch, vor allem Fischkonserven, Thunfisch, Makrele, Krustentiere

alle Wurstwaren, (frisch, geräuchert, gepökelt)

Käse: Blauschimmelkäse, v.a. überalteter Käse, Emmentaler, Tilsiter

Sauerkraut, Spinat, Tomaten

Pilze, Auberginen

alle Beeren, Zitrusfrüchte,

Kiwi, Ananas, Äpfel

Trockenhefe

Hefeextrakt

Wein

Bier