

Reformhaus

SONDER-
HEFT
nur
1,50€

gesund & schön

**WIE STRESS
DIE ABWEHR
BELASTET**

Entspannung:
Der beste
Allergie-Schutz

**WENN DIE
HAUT
VERRÜCKT
SPIELT**

Wirksame
Hilfen für
einen tollen
Teint trotz
Allergie



Unbeschwert genießen

TOLLE
REZEPTE –
VON SÜSS BIS
HERZHAFT

Die besten Hilfen bei Laktose-, Histamin-,
Fruktose-Intoleranz und Gluten-Unverträglichkeit

 Mit Selbsttests * Expertenrat * Einkaufshilfen



Liebe Leserinnen und Leser,



RAINER PLUM
Vorstand Reformhaus eG

Lebensmittel unbeschwert genießen zu können ist sicher ein Wunsch, den fast alle Menschen haben. Aber immer häufiger treten heute Allergien und Unverträglichkeitsreaktionen auf und die Zahl der Menschen, die darunter leiden, nimmt jährlich zu. So sollen es allein bei der Laktose-Intoleranz mittlerweile mehr als zwölf Millionen Betroffene allein in Deutschland sein. Die Gründe für die verschiedenen Unverträglichkeiten und deren Zunahme sind vielfältig. Sie reichen von genetisch bedingten Fehlfunktionen über Autoimmunerkrankungen bis zu den Folgen des massiven Einsatzes von chemisch-synthetischen Stoffen in der Landwirtschaft, der industriellen Nahrungsmittelproduktion und der Herstellung der meisten Konsumgüter. Wir kommen heute in einem High-Tech-Land wie Deutschland täglich mit ca. 800 Chemikalien in Berührung. Vom belasteten Trinkwasser über die meisten Nahrungsmittel, Körperpflegeprodukte, Arzneimittel, Textilien, Wasch- und Putzmittel, Möbel, Wandfarben und Lacke, Handys und Laptops, Kunststoffe aller Art in Produkten des täglichen Gebrauchs, bis zu den Abgasen unserer Autos, Züge, Flugzeuge, Heizungen. Und das alles hinterlässt deutliche Spuren. Nicht nur auf dem Planeten, sondern auch in uns.

In diesem neuen Sonderheft aus der Reihe „Reformhaus* - gesund & schön“ wollen wir Ihnen das Thema Unverträglichkeiten näher aufschlüsseln. Dr. Ruediger Dahlke, Arzt, Psychotherapeut und Bestseller-Autor, führt uns in seinem bemerkenswerten Beitrag (Seite 56) sowohl zu den tiefenpsychologischen Ursachen dieser Krankheiten, als auch zu den krank machenden Auswirkungen einer industriellen Nahrungsmittelproduktion.

Unser Ziel ist es, Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe zu vermitteln. So finden Sie auf Seite 8 einen Beitrag, der Sie darin unterstützt, zwischen Allergie und Unverträglichkeit unterscheiden zu können, um dann die richtigen Maßnahmen im Alltag ergreifen zu können. Ab Seite 12 stellen wir Ihnen die vier Hauptbereiche Gluten-Unverträglichkeit, Laktose-, Fruktose- und Histamin-Intoleranz ausführlich einzeln vor. In jedem Beitrag finden Sie neben den Fakten und Daten einen Selbsttest, hilfreiche

Ratschläge unserer Ernährungswissenschaftler und Ärzte, Berichte von Betroffenen, Listen und Tabellen der zu meidenden Produkte und Stoffe und deren mögliche Alternativen.

Im Interview mit Dr. Hermann Fischer, Chemiker, Buchautor und Gründer von Auro-Naturfarben, gehen wir der Frage auf den Grund, ob uns die Umwelt krank macht (Seite 10). Auf den Seiten 58 bis 61 beschreiben wir einerseits den Einfluss von psychischen Belastungsfaktoren wie Stress, andererseits zeigen wir Ihnen Vorschläge auf, etwa den mentalen Allergieschutz durch Entspannungsübungen. Und wir nehmen uns auch dem Thema allergische Hautreaktionen im Artikel „Wenn die Haut verrückt spielt“ an (Seite 50). Was selbstverständlich nicht fehlt, sind erprobte Tipps, hilfreiche Bücher und Adressen, aber vor allem eine Vielzahl leckerer Rezepte.

Das Reformhaus* ist seit Jahrzehnten das führende Fachgeschäft, wenn es um die kompetente Beratung und verträgliche Produkte rund um die Themen Unverträglichkeit und Intoleranz geht. Vor allem die in diesen Themenbereichen topausgebildeten Reformhaus*-FachberaterInnen stehen den Betroffenen und deren Angehörigen mit Rat und Tat zur Seite.

Im führenden Fachgeschäft für ganzheitliche Gesundheit erhalten Sie weitere Informationen aus erster Hand, eine Vielzahl von hochwertigen Produkten und eine qualifizierte, individuelle Beratung. Schauen Sie doch mal rein, die Reformhaus*-InhaberInnen und -Mitarbeitenden freuen sich auf Sie.

Reformhaus* - wenn's ganzheitlich gesund sein soll!

Herzlichst, ihr

UNSERE EXPERTEN

„Nicht wenige Experten sehen ihre Daseinsberechtigung darin, einen relativ einfachen Sachverhalt unendlich zu komplizieren“, meinte einmal der ehemalige Premierminister Kanadas, Pierre Elliott Trudeau. Dass es auch anders geht, beweisen unsere Experten. Sie sind Kenner der Materie und bringen mit praxisnahen Worten Klarheit.



PROF. DR. MARGITTA WORM
Leiterin der Hochschulambulanz mit
Allergie-Centrum in der Hautklinik
der Berliner Charité



DR. HERMANN FISCHER
Chemiker, Gründer AURO Naturfar-
ben (www.auro.de) und Buchautor



DR. MED. UWE SIEDENTOPP
Arzt für Naturheilverfahren, Ernäh-
rungswissenschaftler in Kassel,
Dozent an der Akademie Gesundes
Leben in Oberursel



MARTIN RUTKOWSKY
Ernährungsexperte und
Referent an der Akademie Gesun-
des Leben in Oberursel



MONIKA MOOTZ
Atem- und Körperpädagogin,
Ausbildungsleiterin Entspannungs-
pädagoge/in an der Akademie
Gesundes Leben in Oberursel



DR. MED. BRIGITTE ROESLER
Fachärztin für Dermatologie, Vene-
rologie und Allergologie aus Berlin



CLAUDIA TARON
Fachreferentin und Seminarleiterin
für Naturkosmetik an der Akademie
Gesundes Leben in Oberursel



Der Feind in meinem Essen

Immer mehr Menschen reagieren auf bestimmte Stoffe in der Nahrung mit Gesundheitsproblemen. Bei einer echten Allergie kann die Reaktion sogar lebensgefährlich sein

VON YVONNE HAGEN

Wir müssen essen. Und die meisten lieben den Geschmack ihrer Leibspeisen. Wie unfair ist es, wenn wir den Genuss mit Blähungen, heftigen Durchfällen, einem juckenden Mund oder sogar Luftnot bezahlen müssen. Jammern nützt nichts – Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten nehmen zu und oft hilft tatsächlich nur der Verzicht auf die Auslöser. Doch glücklicherweise bedeutet dies für die meisten Betroffenen nicht, dass sie für alle Zeiten mit Null-Toleranz den Übeltätern in Konfekt, Obstschale oder Parmesan begegnen müssen. Doch zunächst muss man verstehen, unter welcher Art von Unverträglichkeit man leidet.

Die wichtigsten Unterschiede

Prof. Dr. Margitta Worm leitet das Allergie-Centrum der Berliner Charité, sie erklärt: „Nahrungsmittel-Unverträglichkeit ist der Überbegriff, wir haben dann die Allergien auf der einen Seite und die Intoleranzen auf der anderen Seite.“ Dabei sind die Symptome meist ganz verschieden. „Die Nahrungsmittel-Intoleranz-Reaktionen sind dadurch gekennzeichnet, dass die Symptome immer primär im Magen- und Darmtrakt auftreten, also Hautreaktionen oder gar Luftnot, Kreislaufversagen sind unwahrscheinlich“, so Prof. Worm.

Die Lebensmittelallergie ist eine Störung des Immunsystems, das unangemessen viele Immunzellen produziert. Ärzte können sie mit einem Bluttest feststellen.

Übrigens: Eine allergische Reaktion findet nie statt, wenn man etwas zum allerersten Mal zu sich nimmt. Man muss mindestens zweimal Kontakt mit dem Lebensmittel haben. Doch das kann in jedem Alter passieren. Allerdings typischerweise je nach Allergen verschieden häufig. Prof. Worm: „Kinder sind häufiger von bestimmten Allergien wie gegen Hühnereiweiß betroffen. Bei Erwachsenen sind es vor allem Allergene wie Weizen und Krustentiere.“

Wer unter Heuschnupfen leidet, hat ein erhöhtes Risiko, sich auch noch eine Lebensmittel-Allergie einzufangen, da die Allergene in der Nahrung mit denen der Pollen ähnlich sind, wie etwa bei Birkenpollen und Äpfeln – bekannt unter dem Stichwort Kreuzallergie (siehe auch S. 33). Und, so die Berliner Expertin: „Allergien sind besonders häufig in industrialisierten Regionen wie Nordeuropa oder Nordamerika. Milchzucker-Unverträglichkeit hingegen haben fast alle Menschen in Asien und Afrika. Tatsache ist, dass Überempfindlich-



Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten nehmen zu, aber wir können eine Menge dagegen tun: Übertriebende Hygiene und hochverarbeitete Lebensmittel meiden und wieder einen natürlichen Lebensstil pflegen

keiten gegen Nahrungsmittel in den letzten Jahren bei uns zugenommen haben."

Jeder Dritte verträgt keinen Fruchtzucker

Bei Nahrungsmittel-Intoleranzen sind die Ursachen und Abläufe im Körper je nach den Erregern wie Laktose, Fruktose, Gluten und Histamin sehr verschieden (siehe ab Seite 12). Unter Intoleranzen leiden mehr Menschen als unter Lebensmittel-Allergien. Nach Schätzung von Ernährungsmedizinern verträgt beispielsweise etwa ein Drittel der Deutschen keinen Fruchtzucker und ein Viertel keinen Milchzucker.

Die beste Therapie: Alternativen suchen

Wer den Verdacht hat, unter einer bestimmten Unverträglichkeit zu leiden, sollte genau beobachten, wann die Beschwerden auftreten. Wann sollte man zum Arzt gehen? Prof. Worm: „Das wichtigste Kriterium ist: Die Beschwerden treten wiederholt nach Aufnahme von bestimmten Lebensmitteln auf.“ Bei den meisten Unverträglichkeiten kann mithilfe

von Atem- oder Bluttests eine Diagnose gestellt werden und eine Diät entwickelt werden. Auch Ihren Patienten empfiehlt die Ärztin dann: „Bei der Nahrungsmittel-Unverträglichkeit ist es wie bei der Nahrungsmittel-Allergie das Beste, die Auslöser zu meiden. Doch dabei ist wichtig zu beachten: Besser ist der Ersatz statt Verzicht. Also nicht, wie kann ich möglichst viel aus meiner Ernährung herausnehmen, sondern welche sinnvollen Alternativen gibt es.“

Bei den Intoleranzen sollte man auch immer wieder überprüfen, ab welcher Dosis man empfindlich reagiert. Selbst bei Allergien gibt es Hoffnung, denn „bei bis zu einem Drittel der Betroffenen, vor allem Kindern, kann sich eine Allergie auch wieder zurückbilden.“

Vorbeugung? Bloß nicht alles so penibel sauber

Kinder, die auf einem Bio-Bauernhof groß werden, leiden seltener unter Allergien als Stadt-Kids. Ein wenig Stallgeruch und im Matsch spielen ist gut für die Gesundheit, da sind sich Mediziner einig. So auch die Allergie-Expertin Prof. Worm: „Konzept der Allergie-Prävention ist, dass man

das Immunsystem zum Beispiel mit bakteriellen Bestandteilen stimuliert, um eben so das Entstehen einer Allergie zu verhindern.“ Denn unser Lebensstil hat dazu geführt, dass unser Immunsystem nicht mehr viel zu tun hat. In Küche und Bad herrscht durch ätzende Reinigungsmittel, z.B. auf Basis von Chlor, Sauberkeit, industrielle Produktion hat hohe Hygiene-Standards und insgesamt leiden wir viel seltener als früher unter Infekten, die der Körper bewältigen muss. Mit anderen Worten: Aus lauter Langeweile beginnt die Immunabwehr eigentlich harmlose Stoffe im Körper zu attackieren. Hinzu kommt noch, dass wir immer seltener gesunde Fette wie mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus naturbelassenen Pflanzenölen zu uns nehmen.

Außerdem gibt es einen Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und Allergien. Um dieses Vitamin zu bilden, braucht der Körper UV-Licht. Wer morgens mit der Bahn oder mit dem Auto zur Arbeit fährt, dort den ganzen Tag im Büro verbringt, bekommt vor allem im Winter zu wenig Tageslicht. Prof. Worm ist sicher: „Ein natürliches Leben kann der Entstehung von Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten vorbeugen.“

3 FRAGEN AN UNSEREN EXPERTEN

Dr. Hermann Fischer, Chemiker und Autor des Buches „Stoff-Wechsel – auf dem Weg zu einer solaren Chemie des 21. Jahrhunderts“



Unsere Umwelt ist voller Stoffe, die krebserregend sind oder Allergien auslösen. Können Sie sagen, worin die gefährlichsten Gifte stecken?

Je weiter die Stoffe chemisch und strukturell von den durch die Evolution langjährig vertrauten Naturstoffen entfernt sind, desto höher ist das Risiko von Schädwirkungen. Es gehört zu den Absurditäten des modernen Lebens, dass uns die Flut an synthetischen Stoffen in der Umwelt inzwischen auch empfindlich gegenüber manchem Naturstoff gemacht hat.

Viele Menschen fühlen sich ständig erschöpft, geht unserem Körper auch durch diese Einflüsse die Energie aus?

Unser Organismus empfindet fremde Stoffe – selbst wenn sie nicht unmittelbar giftig sind – als eine Belastung oder gar Bedrohung der eingespielten und vertrauten physiologischen Prozesse und Regelkreise. Jede Reaktion des Organismus – Versuche der Entgiftung, der Ausscheidung oder der Abkapselung – erfordert viel Energie, die dem Körper dann für seine „Alltagsaufgaben“ nicht mehr zur

Verfügung steht. Erschöpfung ist eines der äußeren Merkmale dieser physiologischen Überlastung.

Auch in der Ernährung wird Chemie eingesetzt, um die Lebensmittel schmackhafter und haltbarer zu machen oder ihnen eine schönere Farbe zu verleihen – was halten Sie davon?

Der Einsatz von Chemikalien in Lebensmitteln ist überflüssig und schädlich. Diese Schädlichkeit beschränkt sich aber nicht auf die so in den Organismus eingeschleppten Fremdstoffe, sondern sie gilt auch für unsere Wahrnehmungsfähigkeit. Die „schönere Farbe“ ist ja in Wahrheit eine Täuschung, der „bessere Geschmack“ sogar die gezielte Herstellung einer Art von Abhängigkeit. Verlängerte Haltbarkeit durch Chemikalien dient vor allem der Globalisierung der Lebensmittelwirtschaft – kluge Regionalität macht künstlich erzwungene Haltbarkeit überflüssig.