



Sind Allergien heilbar ?

Neue Wege zur Behandlung von Heuschnupfen, Asthma, Neurodermitis

(Prof. Dr. E. A. Stemmann, Kinderklinik Gelsenkirchen)

Eine Studie an über 460.000 Kindern aus 56 Ländern hat ergeben, dass Asthma, Neurodermitis, allergischer Schnupfen nur in Ländern mit westlichem Lebensstil vermehrt auftreten. Eine Ausnahme bilden Menschen, die auf einem Bauernhof leben. Sie erkranken selten an Allergien. Aus Sicht des *Gelsenkirchener Behandlungsverfahrens* beinhaltet der *western lifestyle* vor allem Stress und Überforderung. So befanden sich 97 % der an Heuschnupfen Erkrankten vorher in einer sehr belasteten Lebenssituation (u. a. Streitereien, Partnerprobleme) und 32 % waren zudem mit hohen Arbeitsanforderungen konfrontiert. Aus den vorliegenden Daten lassen sich folgende Hypothesen aufstellen:

- Chronischer Stress erhöht offensichtlich das Risiko, allergisch krank zu werden.
- Eine Allergie kann sich ausbilden, wenn der Mensch eine Situation durchlebt, die ihn überfordert, dadurch unkontrollierbaren Stress hervorruft und er gleichzeitig (zufällig) Kontakt mit einer eiweißhaltigen Substanz (z. B. Pollen, Tierschuppen, Nahrungsmittel u. a.) hat.

Stress und eiweißhaltige Substanz werden zeitgleich vom Gehirn wahrgenommen und als Information gespeichert. Die eiweißhaltige Substanz ist jetzt zum Allergen geworden, weil sie bei künftigem Kontakt ihrerseits das Gehirn zu einer Stressreaktion, einem Stress reflex veranlasst, in deren Gefolge allergische Beschwerden auftreten:

- Innerhalb von Minuten setzt die allergische Sofortreaktion ein, weil allergenbesetzte Zellen (z. B. Mastzellen) nach dem Stressabfall instabil werden und Stoffe freisetzen, die den Juckreiz bei der Neurodermitis; Husten, Pfeifen, Atemnot beim Asthma; Jucken, Niesreiz bei der Rhinokonjunktivitis auslösen.
- 6 bis 72 Stunden (!) später kann eine zweite, die sogenannte allergische Spätreaktion, d. h. die Entzündung (Dermatitis, Bronchitis, Rhinokonjunktivitis) in Erscheinung treten. Sie ist eigentlich eine unspezifische Reaktion durch körpereigene Entzündungszellen aus dem Blut, die während der Stressphase je nach Krankheit in die Haut, Bronchien, Nasenschleimhaut (fehl-) einwandern und eine Entzündung initiieren.

Erst wenn der Betroffene den zweizeitigen Verlauf seiner Krankheit kennt, kann er sich seine Allergie erklären.

Beispiel: Ein neurodermitiskrankes Kind besucht seine Großeltern. Nachdem das Kind heimgekehrt ist, beginnt es zu kratzen und nachts flammt seine Haut auf. Das Kind hat bei den Großeltern Allergenkontakt gehabt, hat aber wegen seiner erhöhten Anspannung durch Aufregung, Freude, neue Eindrücke nicht reagieren können - denn Anspannung (Stress) stabilisiert Mastzellen, coupiert den Juckreiz und maskiert die Entzündung. Allergische Symptome werden erst sichtbar, wenn die Spannung nachlässt.



Wie wichtig eine intakte Hirnfunktion, ein unbeschädigtes vegetatives Nervensystem, das den Stress reflex leitet, für die allergische Reaktion sind, kann an einer Beobachtung und einem Experiment gezeigt werden.

- Ein Junge, der unter Neurodermitis leidet, weist einen erscheinungsfreien linken Arm auf. Er ist seit Geburt gelähmt. Würde man einen Allergietest an dem Arm ausführen, so gäbe es keine Reaktion, da wegen der Nervenläsion der Stress(reflex) nicht mehr auslösbar ist. Wird im Tierversuch das vegetative Nervensystem, das die Bronchien versorgt, lädiert, so kann ein allergisches Asthma ebenfalls nicht mehr hervorgerufen werden, da auch hier der Stress(reflex) nicht mehr ablaufen kann.

Unklar ist, weshalb der eine Mensch auf ein Allergen mit Asthma, ein anderer mit Neurodermitis oder ein weiterer mit einer anderen Organmanifestation reagiert. Auch hier kann eine Erklärung gegeben werden: .

- Es ist der Inhalt des traumatisch empfundenen Erlebnis, das die Organwahl festlegt. So wie der Mensch auf Schrecken mit Muskelstarre reagiert, führt ein "Trennungserlebnis" (z. B. Trennung von Mutter und Kind durch einen Kaiserschnitt, beim Abstillen u. a.) zur Hautreaktion, "wenn etwas gegen den Willen geschieht" (z. B. die Geburt eines Geschwisterkindes, die rivalisierende Gefühle hervorruft u. a.) zur bronchialen Reaktion und "wenn man verschnupft reagiert" zu Nasenproblemen - es erkrankt allerdings nur derjenige, der mit der Situation schlecht fertig wird und dadurch unter unkontrollierbaren Stress gerät. Es handelt sich um sog. biologische Konflikte, die während der Evolution entstanden sind, denn höhere Wirbeltiere wie z. B. Hunde, Pferde weisen z. B. auch Asthma, allergischen Schnupfen, Neurodermitis auf.

Es gibt Situationen, in denen Allergien selten in Erscheinung treten. Das ist zum Einen der Auslandsaufenthalt, falls der Betroffene auf einem höheren Stressniveau lebt. Eine derartige Situation

ahmt der Kranke nach, wenn er sich durch. regelmäßige Einnahme von Stresshormonen (Sympathomimetikum, Kortison) medikamentös chronisch unter Stress setzt. Zum Anderen ist es der Urlaub, in dem der Betroffene sich auf einem niedrigen (normalen) Stressniveau befindet, so dass nennenswerte Stressanstiege und -abfälle (sie sind für die Beschwerden verantwortlich) nicht stattfinden.

Mit Fortbestehen der allergischen Krankheit wird die Situation, die Symptome hervorruft, immer unspezifischer. Hinterher genügt sogar Stress, der durch Freude ausgelöst wird, um Symptome zu provozieren (Beispiel: Kindergeburtstag, Verreisen).

Durch das Leid, das allergische Krankheiten wie Asthma, Neurodermitis, Rhinokonjunktivitis verursachen, werden auch die gesunden Angehörigen mit in das Geschehen hineingezogen. Sie versuchen, durch vermehrte Zuwendung das Leiden des Betroffenen zu bessern. Im Gegensatz zu der akuten Krankheit führt Zuwendung bei der chronischen Krankheit leider zu einer Verstärkung und Fixierung des Leidens. Das liegt an der Funktionsweise des Zwischenhirns, das Verhaltensweisen, wie z. B. Kratzen, Husten, Niesen, falls sie beachtet werden, unbewusst ständig verstärkt und wiederholt auslöst.



Lebensstile, die die Stressbelastung des Menschen erhöhen und ihn im täglichen Leben überfordern, begünstigen das Auftreten von Allergien. Daraus ergeben sich Hinweise zur Vorbeugung:

- ein vernünftiges Verhältnis zwischen Stress und Erholung herstellen
- Gefühle zulassen und äußern
- Entscheidungen treffen, Probleme lösen und das in dem Glauben, dass man sein Leben selbst bestimmt und dass es immer Hilfe gibt (*Autonomie*).

Die allergische Krankheit kann der Betroffene selbst heilen. Das beweisen *Spontanheilungen = Selbstheilungen*. Die Allergie ist erlernt und kann auch wieder verlernt werden. Heilung ist verbunden mit einer tiefen Erkenntnis - "*das ist es*" - und die dadurch augenblicklich erwachsende Kraft zur Gesundheit. Diese Art der Selbstheilung ist aber eher selten.

"Von diesem Tage an habe ich mich nicht mehr eingeschmiert. Kortison und andere Medikamente habe ich bis heute nie mehr genommen."

Die Selbstheilung wird gewöhnlich mit Hilfe einer durch therapeutische Anleitung erworbenen Verhaltensänderung des Betroffenen erzielt.

"Nun ist Adrian 3 Jahre alt und hat seine Neurodermitis, Trennungsproblematik überwunden. Es ist ein sehr starkes, durchsetzungsfähiges Kind geworden, noch vor einem Jahr undenkbar."

Der Allergiekranke lernt, sich an bestimmte Stressoren zu gewöhnen. Dies geschieht zum Einen durch Herabsetzung seines Lebensstress, durch entspannende Verfahren, zum Anderen dadurch, indem er sich der traumatischen Situation, die ihn hat krank werden lassen, stellt und sie aktiv verarbeitet (z. B. Überwindung der Trennungsangst bei der Neurodermitis durch ein *Trennungs-Bindungs-Training*). Kommt danach der Betroffene in Kontakt mit einem Allergen, so löst es über das Gehirn keine Abwehrreaktion, keinen Stressreflex und somit auch keine Beschwerden mehr aus. Auch die allergische Spätreaktion verliert sich; bei Stress wandern die Entzündungszellen nicht mehr in das betroffene Organ. Unterstützt wird die Selbstheilung durch die Umstellung auf eine säure- und allergenarme Kost für ein Jahr.

Die Kinderklinik Gelsenkirchen hat diese, die Autonomie des Betroffenen stärkende und das Verhalten verändernde psychosomatische Vorgehensweise im Verlauf der letzten 20 Jahre entwickelt und führt sie erfolgreich durch. Ziel ist ein Leben in Gesundheit mit hoher Lebensqualität, frei von Allergie und Einnahme von Medikamenten, das auch zahlreiche Betroffene erreichen.

Und wie ist nun das seltene Auftreten von Allergien auf Bauernhöfen zu erklären. Nach der vorliegenden Theorie muss auf den Bauernhöfen weniger Hektik und Stress herrschen.