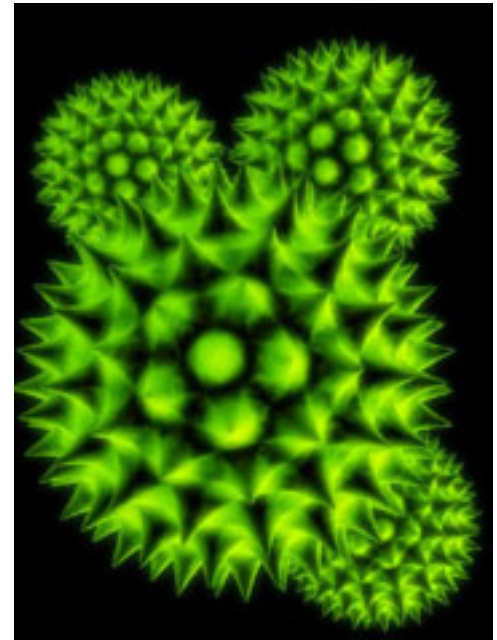
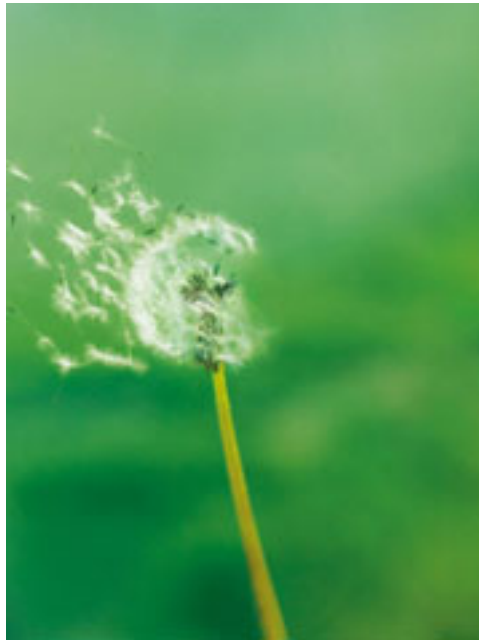
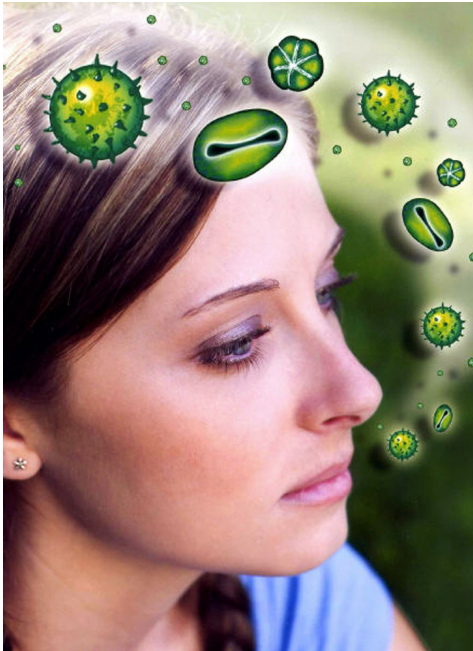


Wellness **Aktuell** >>

März 2009



In dieser Nummer

Allergie

Allergische Erkrankungen haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Bei der Vielzahl von Stoffen, mit denen wir täglich in Kontakt kommen, wird es einerseits immer schwieriger, das verantwortliche Allergen ausfindig zu machen und andererseits unmöglich, sich diesen Allergenen zu entziehen.

Der Allergie auf der Spur

Dass hinter einer Pollenallergie auch ein Nährstoffmangel stecken kann, ist den wenigsten bekannt. Dabei kann gerade der Ausgleich der betroffenen Mikronährstoffe die Symptome deutlich lindern und die Lebensqualität steigern.

Sanfte Hilfe bei Heuschnupfen

Dass hinter einer Pollenallergie auch ein Nährstoffmangel stecken kann, ist den wenigsten bekannt. Dabei kann gerade der Ausgleich der betroffenen Mikronährstoffe die Symptome deutlich lindern und die Lebensqualität steigern.

Warum so verschnupft?

Natürliche Tipps gegen Heuschnupfen und andere Allergien – z. B. Prophylaxe und Therapie mit Schwarzkümmelöl und Mineralien.

Allergien

Allergische Erkrankungen haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Bei der Vielzahl von Stoffen, mit denen wir täglich in Kontakt kommen, wird es einerseits immer schwieriger, das verantwortliche Allergen ausfindig zu machen und andererseits unmöglich, sich diesen Allergenen zu entziehen.

Welches sind aber die Ursachen einer Allergie?

Die Allergie beruht auf einer Fehlregulation und überschießenden Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte Allergene (z.B. Gräserpollen). Die Beschwerden entstehen durch wiederholten Kontakt mit diesen Allergenen. Warum hat aber die eine Person schon von Geburt an Allergien oder entwickelt diese im Laufe seines Lebens, ein anderer jedoch nicht? Der Grund liegt in unserer Anfälligkeit für bestimmte Erkrankungen, z.B. einer allergischen Disposition (Veranlagung).

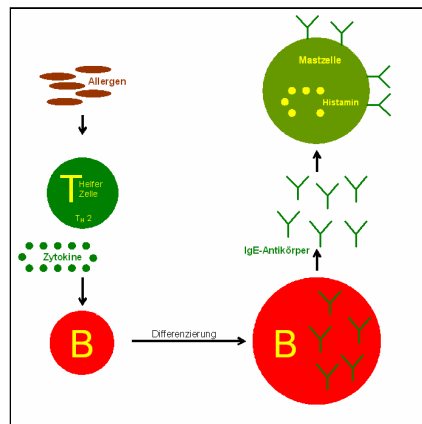
Ist diese Anfälligkeit nicht gegeben, werden wir nie an irgendeiner Allergie erkranken.

Andernfalls ist es möglich, diese schon von Geburt an zu haben oder auch erst später im Leben, bedingt durch irgendeinen Auslöser (Impfungen, Trauma, Krankheit, Medikamente, usw.) zu bekommen.

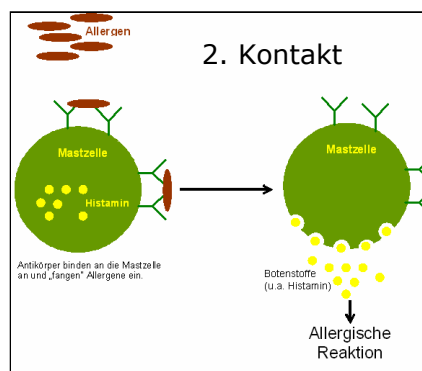
Was ist eine Allergie und wie entsteht sie?

Warum das Immunsystem derart überreagiert, ist bis heute noch nicht völlig geklärt.

Um mit unerwünschten und möglicherweise gefährlichen Eindringlingen wie Viren oder Bakterien fertig zu werden, hat der Körper verschiedene Abwehrstrategien. Eine davon ist, die Eindringlinge (= Antigene) mit Antikörpern einzufangen und sie dann unschädlich zu machen. Antikörper sind Eiweisskörper im Blut, die der Körper genau auf das jeweilige Antigen abstimmt. Bei einer allergischen Reaktion heisst das Antigen auch Allergen. Im Verlauf des ersten Kontaktes geschieht bis auf die Antikörperherstellung noch nichts. Angreifer und Verteidiger (das Immunsystem) müssen sich sozusagen erst kennen lernen. Allergische Reaktion (Typ I)



Beim zweiten Kontakt jedoch rollt eine heftige Verteidigungswelle an. Die Antikörper zirkulieren nicht nur im Blut, sie wandern auch in die Gewebe. Im Lymphsystem, in der Nasen- und Mundschleimhaut, in den Atemwegen und im Darm treffen sie auf eine weitere Art von Abwehrzellen, die Mastzellen. Sie enthalten zahlreiche Körnchen, in denen Botenstoffe wie Histamin gespeichert sind. Auf ihrer Oberfläche tragen sie Bindungsstellen für Antikörper (Rezeptoren). Auf einer einzigen Mastzelle finden bis zu 100'000 Antikörper Platz. Ein Antikörper sieht aus wie ein Ypsilon. Er besitzt ein Bein und zwei Arme. Das Bein bindet sich an eine Mastzelle, die Arme fangen Eindringlinge (= Antigene) und halten sie fest. Haben zwei Antikörper ein- und denselben Eindringling gefangen, so dass er wie eine Brücke zwischen den beiden Antikörpern hängt (siehe Abbildung), gibt die Mastzelle die in den Körnchen gespeicherten Botenstoffe frei.



Diese Botenstoffe sind recht aggressiv. Gelangen sie aus den Mastzellen in das umliegende Gewebe, verursachen sie dort kleine Entzündungen. Zudem erweitern sich die Blutgefässe.

Je nachdem, wo sich dieser Vorgang gerade abspielt, kommt es zu den unterschiedlichsten Beschwerden: Juckreiz, Niesreiz, laufende Nase, brennende oder tränende Augen, Hautreaktionen usw. Besonders gefährlich kann eine allergische Reaktion werden, wenn die Bronchien oder der Kreislauf heftig reagieren. Die Verengung der Bronchien führt zu der für Asthma typischen anfallsweisen Atemnot.

Der Kreislauf kann bei einer allergischen Reaktion innerhalb kurzer Zeit zusammenbrechen.

Impressum

Herausgeber
Praxi – Shop GmbH
Haldenstrasse 1
CH-6342 Baar

Redaktion
Hans Ulrich Vogel

Erscheinungsweise
Erscheint unregelmässig

Hinweise
Redaktion/Herausgeber übernehmen keinerlei Haftung für Angaben jedwelcher Art. Sämtliche Ansprüche an Redaktion/Herausgeber auf Ersatz jeglichen unmittelbaren oder mittelbaren Schadens, der aus dieser Publikation erwachsen könnte, sind ausgeschlossen. Registrierte Warenzeichen werden nicht in jedem Fall gekennzeichnet.

Man spricht dann von einem – lebensbedrohlichen – allergischen Schock.

Fazit: Abhängig davon, wie stark die Antwort des Immunsystems auf das Allergen ist, reichen die Beschwerden von lästig bis lebensbedrohlich.

Einmal Allergie, immer Allergie?

Im Einzelfall ist es nicht einfach vorherzusagen, wie sich eine Allergie entwickeln wird. Die Intensität der allergischen Reaktion kann im Laufe des Lebens schwanken. Oft nimmt mit fortschreitendem Alter die Reaktionsfähigkeit des Immunsystems ab, und die allergische Reaktion schwächt sich ab.

Gerade bei jüngeren Menschen kann sich die Allergie auch ausweiten und sich auf Stoffe ausdehnen (Kreuzallergie), die bisher toleriert wurden. Die Beschwerden können sogar stärker werden.

Allergiker sind anfälliger für bestimmte Erkrankungen. Die Schwellung und Entzündung der Nasenschleimhaut erhöht das Risiko für Entzündungen der Nebenhöhlen und des Mittelohrs. Über 80 Prozent der seit langen Jahren von einer ganzjährigen (perennialen) Rhinitis Geplagten haben Veränderungen in den Nasennebenhöhlen. Schleimhautvorwölbungen (Polypen) in Nase und Nasennebenhöhlen entstehen ebenfalls häufiger.

Auch ein Wechsel des Schauplatzes der Allergie ist möglich. Bei immerhin 40 Prozent der Betroffenen kommt es im Schnitt nach acht Jahren Heuschnupfen zum so genannten Etagenwechsel. Anstatt oder zusätzlich zum Heuschnupfen entwickelt sich ein allergisches Asthma.

Einzigste Vorbeugung: Rechtzeitige und angemessene Behandlung des Heuschnupfens.

Reizende Verwandtschaft:

Kreuzallergie	
Kreuzallergien im Überblick	
Allergie gegen	Mögliche Kreuzallergie auf
Birken-, Erlen-, Haselpollen	Nüsse, Stein- und Kernobst, Kiwi, Sellerie, Karotte, kartoffel (roh)
Birkenpollen	Sellerie (roh)
Beifusspollen	Kräuter und Gewürze, Sellerie (gekocht), Mango
Gräser- und Getreidepollen	Mehl, Kleie, Tomate, Hülsenfrüchte

Häufige Allergie-Auslöser:

- Pollen → Heuschnupfen
 - Hausstaubmilben
 - Insektengift - besonders gefährlich sind Bienenstiche für allergische Personen. ca. 5% der schweizerischen Bevölkerung reagieren allergisch auf Insektenstiche von Bienen, Wespen, Hornissen oder Hummeln.
 - Schimmelpilzsporen, Nahrungsmittel
 - Sonnenallergie, UV-Strahlen
 - Tierhaare
 - Katzen: Das Problem dabei ist, dass man Katzenhaare praktisch überall findet. Selbst dort, wo noch nie eine Katze war, beispielsweise in der Antarktis. Dem Allergen auszuweichen, ist also ausgesprochen schwierig.
 - Kleintiere wie Kaninchen, Hamster, Meerschweinchen, Mäuse, Ratten.
 - Pferde: Meist ist zur Auslösung einer Überempfindlichkeit ein relativ enger Kontakt zu Pferden nötig.
 - Hunde: Hunde-Allergene sind weniger aggressiv als die von Katzen. Zudem kann sich eine Allergie auf eine bestimmte Hunderasse beschränken.
 - Vögel: Federn, Kot und Milben der gefiederten Freunde können zu Allergien führen.
- Vorsicht!** Auch Felle, Kleidungsstücke und Teppiche aus Fell und Rosshaarmatratzen können allergische Beschwerden hervorrufen.

Wo sich die Allergie abspielt

Je nachdem, wie die Allergene in den Körper gelangen – ob auf dem Luftweg, über die Haut oder über den Verdauungstrakt –, verursachen sie unterschiedliche Beschwerden.

Atemwege

Allergene, die über die Luft in den Körper gelangen, wie Pollen, Tierhaare und Ausscheidungen von Hausstaubmilben, haben ihren ersten Kontakt mit den Atemwegen. In der Nase führen sie zu einem allergischen Schnupfen, einer Rhinitis. Die Nasenschleimhaut schwillt an, die Nase verstopft oder fängt an zu laufen. Gleichzeitig juckt sie unerträglich. Der Niesreiz ist unwiderstehlich und kann sich in regelrechten Niessalven entladen.

Typisch für den Heuschnupfen (saisonale allergische Rhinitis oder Pollinosis) ist, dass er sich in der typischen Pollenflugzeit bei schönem Wetter vor allem tagsüber verschlechtert.

Schlechtwetterperioden oder längere Regenfälle dagegen führen zu einer Besserung der Beschwerden. Wen der Heuschnupfen schwer erwischt, den kann er fast ausser Gefecht setzen. Denn zu den Beschwerden an Nase und Augen können sich Kopfschmerzen, Fieber, Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit, ein beeinträchtigtes Allgemeinbefinden und ein allgemeines Krankheitsgefühl gesellen.

Die Beschwerden durch Hausstaubmilben entstehen dagegen vor allem nachts. Nachts hat man Schnupfen, morgens wacht man mit einer verstopften Nase auf. Die Beschwerden bestehen praktisch das ganze Jahr über.

Das Krankheitsbild heisst deswegen auch perenniale (ganzjährige) allergische Rhinitis.

Schnupfen-Beschwerden durch Tierhaare verschlimmern sich vor allem, wenn das entsprechende Tier in der Nähe ist. Manchmal reicht es auch, wenn z.B. ein Katzenbesitzer entsprechende Haare an der Kleidung haften hat, die dann in die Luft gelangen. Alle diese Allergene können auch asthmatische Beschwerden wie Atemnot hervorrufen oder ein bestehendes Asthma verschlimmern. Manchmal sind die Beschwerden untypisch:

Selbst ein hartnäckiger Husten beruht gelegentlich auf einer Allergie.

Augen

Die Bindehaut der Augen kann sich beim Kontakt mit dem Allergen entzünden. Die Folgen sind rote geschwollene Augen, Augentränen, eine Bindehautentzündung (Konjunktivitis) und Juckreiz. Augenbeschwerden sind oft mit einem allergischen Schnupfen verknüpft (so genannte Rhinokonjunktivitis).

Haut

Die Haut ist gespickt mit Abwehrzellen. Gegenüber der Umwelt ist sie eine der wichtigsten Barrieren. Kein Wunder also, dass sie auf die verschiedensten Allergene ansprechen kann. Sie kann sowohl auf den direkten Kontakt (Berührung) antworten, als auch auf Allergene, die z.B. mit der Nahrung in den Körper gelangen. Typische Beschwerden sind Juckreiz, Rötung, Ausschläge (Exantheme) oder sogar Quaddeln (Urtikaria).

Kontaktekzem

Reagiert die Haut allergisch auf einen Stoff, mit dem sie direkt in Kontakt kommt, entsteht ca. 6 bis 48

Stunden später ein Kontaktekzem: Die Haut rötet sich, schwillt an, juckt und nässt. Es bilden sich Bläschen oder Blasen, die aufplatzen und eine nässende Wundfläche hinterlassen. Das Sekret trocknet zu gelben, rötlichen und gelegentlich auch eitrigen Krusten ein. Unter Schuppenbildung heilt die Haut wieder ab.

Wirkt das Allergen allerdings längere Zeit oder immer wieder auf die Haut ein, halten die Beschwerden an und das Kontaktekzem wird chronisch.

Die erste Behandlungsmassnahme ist, den Auslöser des Kontaktekzems zu identifizieren und dann zu meiden, als nächster Schritt sind entsprechende Massnahmen zur Behandlung der allergischen Reaktionslage angezeigt.

Häufige Auslöser sind Metalle sowie Duft- und Konservierungsstoffe.

Neurodermitis

Die Neurodermitis wird auch als atopisches oder endogenes Ekzem bezeichnet. Aufgrund einer ererbten Anlage ist die Haut überempfindlich und neigt zu Ekzemen. Meist beginnt die Erkrankung im Säuglingsalter mit einem Hautausschlag im Bereich der seitlichen Kopfhaut. Sie wird häufig

auch Milchschorf genannt. Bei älteren Kindern kommen Ekzeme in den Gelenkbeugen vor (typisch: Ellenbogenbeuge, Kniekehlen). In etwa 50 Prozent der Fälle setzt sich die Erkrankung bis ins Erwachsenenalter fort. Bei Erwachsenen können Gesicht, Dekolleté sowie Hände und Füße betroffen sein. Die Erkrankung verläuft schubweise. Äussere und innere Faktoren können die Hauterscheinungen verschlechtern. Dazu gehören beispielsweise auch bestimmte Allergene, die durch Kontakt mit der Haut Entzündungen hervorrufen. Zudem können auch Nahrungsmittelallergien oder – unverträglichkeiten die Hauterscheinungen verschlechtern.

Ziel ist daher unter anderem, solche Einflüsse zu erkennen und auszuschalten. Die Behandlung der Hautveränderungen richtet sich nach der Aktivität der Erkrankung: Während eines Schubes steht die Bekämpfung von Entzündung und Juckreiz im Vordergrund. Generell müssen Betroffene auf eine sorgfältige Pflege der Haut achten.

Der Allergie auf der Spur

Der erste Schritt ist immer eine genaue Standortbestimmung: Wann treten die Beschwerden auf, wie ausgeprägt sind sie, wann traten sie zum ersten Mal auf, was verschlimmert, was bessert sie?

Die Schulmedizinische Behandlung besteht v. a. aus der Hypo-sensibilisierung, bei welcher der Patient mit sehr geringen, ganz langsam steigenden Mengen der allergisch wirkenden Substanz in Berührung gebracht wird, bis sich der Körper an diese Substanz gewöhnt hat. Dies ist ein

Naturheilkundliche Therapieverfahren haben zum Ziel, durch Stärkung der körpereigenen Abwehr und Umstimmung des Organismus die Reaktionslage des Körpers zu verändern.

Bei der naturheilkundlichen Behandlung wird nicht nur die aktuelle Symptomatik (also die allergische Reaktion) berücksichtigt, sondern auch die ganze Krankengeschichte und der familiäre Hintergrund betrachtet. Dies ist von entscheidender Bedeutung, weil daraus erworbene und ererbte Belastungen ersichtlich werden. Es werden also

nicht Symptome unterdrückt, sondern ganz individuell das behandelt, was die Beschwerden des Patienten überhaupt produziert!

Hinweis: eine Expositionsprophylaxe (Meidung des auslösenden Reizes) ist manchmal zwar notwendig und sinnvoll, aber keine Heilung! Die Anfälligkeit bleibt unangetastet, und die Symptome werden vermutlich beim nächsten Kontakt wieder auftreten.

Regelmässige Bewegung an der frischen Luft, Ernährungstherapie, Entspannungsverfahren sowie Aufenthalte im Hochgebirge oder am Meer können den Heilungsverlauf bestimmter Allergien aber positiv beeinflussen.

Darmsanierung bei einer Allergie?

Der Schlüssel zur Heilung einer Allergie, ist eine Darmsanierung!

Ist die Darmschleimhaut geschwächt, haben die Allergene freie Bahn.

Patienten die die Darmsanierung hinter sich haben wissen es - Therapeuten, die etwas davon verstehen auch.

Bei Allergien sind fast immer auch die Schleimhäute des Verdauungstraktes betroffen. Entzündliche Veränderungen an der Darmschleimhaut durch Bakterien, andere Mikroorganismen oder durch Schadstoffe in der Nahrung führen zu einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmwand - dem sog. Leaky-Gut-Syndrom.

Dieses hat zur Folge, dass das Immunsystem mit Fremdstoffen überflutet wird und es dadurch zu überschüssenden Abwehrreaktionen veranlasst wird. Meistens wird dieses Syndrom jedoch übersehen, weil keine Symptome im Verdauungstrakt

auftreten. Die Patienten berichten keine "Bauchsymptome". Selbst chronischer "Schmierstuhl" oder

ständige Blähungen werden von den Patienten nicht berichtet. Dabei kann nur eine gesunde Darmschleimhaut

für eine *intakte Immunabwehr* sorgen.

Sanfte Hilfen bei Heuschnupfen

Immunstärkung mit Schwarzkümmelöl

Bestimmte Medikamente wie Antihistaminika oder Cortison machen die Pollensaison für Heuschnupfengeplagte etwas erträglicher, indem sie die Symptome abschwächen. Leider kommt es dabei häufig zu einer Reihe von Nebenwirkungen ohne die eigentliche Ursache der Pollenallergie zu bekämpfen. Schwarzkümmel hingegen stärkt das Immunsystem auf sanfte Weise, wie Untersuchungen am Münchener Institut zur Erforschung neuer Therapieverfahren chronischer Krankheiten bestätigen. Hier wurde die Wirkung des Schwarzkümmelöls an über 600 Patienten getestet. In rund 70 Prozent der Fälle konnte eine Ausheilung der allergischen Erkrankung beobachtet werden.

Das hochwertige Öl aus den Samenkapseln enthält eine Kombination von rund 100 verschiedenen Wirkstoffen: Fettsäuren, Sterole, ätherische Öle und Vitamine. Besonders die essentielle Fettsäure Linolensäure ist für Allergiker von Bedeutung. Aus ihr bildet der Körper Gewebshormone, so genannte Prostaglandine, die entzündungshemmend und bronchienerweiternd wirken und die allergischen Symptome mildern. Der beste Erfolg stellt sich ein, wenn schon vier bis sechs Monate vor der Heuschnupfenzeit täglich ein bis zwei Gramm Schwarzkümmelöl eingenommen werden. Hat der Heuschnupfen bereits eingesetzt, lindert eine Dosis von vier Gramm die Symptome. Dann empfiehlt es sich zusätzlich mit dem Öl zu inhalieren.

Schwarzkümmel gibt es als Nahrungsergänzungsmittel, ist ausgezeichnet verträglich und daher auch für Kinder geeignet. Nur reines Öl bester Qualität der Kümmelsorte "Nigella sativa" kann die gewünschten Wirkungen entfalten. Bei Ihrem Therapeuten gibt es Schwarzkümmelöl in kontrollierter Qualität als Kapsel.

Pollenallergie durch Nährstoffmangel

Dass hinter einer Pollenallergie auch ein Nährstoffmangel stecken kann, ist den wenigsten bekannt. Dabei kann gerade der Ausgleich der betroffenen Mikronährstoffe die Symptome deutlich lindern und die Lebensqualität steigern. Bei speziellen für die Bertelsmann Stiftung durchgeführten zellulären Blutuntersuchungen machte Saluto, einer der grössten sportmedizinischen Dienstleister für Gesundheit in Deutschland, überraschende Entdeckungen. Mehr als die Hälfte der 310 Untersuchten wiesen erhebliche Defizite in der Versorgung mit Magnesium, Selen und Zink auf. Durch Zufuhr von qualitativ hochwertigen Mikronährstoffen konnten schon nach drei Monaten deutliche Verbesserungen beobachtet werden. In den folgenden Jahren reagierten sogar 80 Prozent der Untersuchten kaum noch auf Pollenallergene. Eine ausreichende Grundversorgung mit Zink, Selen, Vitamin C und E konnte die Allergiesymptome deutlich lindern.

Wirkungsweise

Schwarzkümmel wirkt als Komplexmittel, manche seiner über 100 Substanzen sind in ihrer Wirksamkeit noch nicht vollständig erforscht. Die Gesamtwirkung erklärt sich aus dem Synergie-Effekt von fettem Öl, ätherischem Öl und Spurenelementen. Eine besondere Rolle bei der Heilwirkung spielt der hohe Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, bsp. Linol- und Gamma-Linolensäure. Wissenschaftliche Forschungen haben nachgewiesen, dass diese essentiellen Fettsäuren, die von uns nicht selbst gebildet werden können, an biochemischen Reaktionen im Organismus beteiligt und für das Immunsystem äußerst wichtig sind.

In den Vereinigten Staaten wurde eine exakte Analyse der Inhaltsstoffe des Schwarzkümmelöls und ihrer Wirkungsweise durchgeführt. Diese Untersuchungen haben das uralte, seit Jahrtausenden erprobte Öl als echtes Allheilmittel ausgewiesen. Es

werden dem Öl stark antibakterielle und antimykotische Wirkungen bescheinigt, die bei der Bekämpfung von entzündlichen Prozessen durch Bakterien- oder Pilzinfektionen eine Rolle spielt. Ausserdem wirkt es entzündlichen und allergischen Prozessen entgegen. Es wurde sogar ein bedeutender blutzuckersenkender Effekt festgestellt. Amerikanische Forscher haben auch den ersten wissenschaftlichen Bericht über die Anti-Tumorwirkung von Schwarzkümmelöl erstellt. Durch die Eigenschaft, Knochenmark und Immunzellen anzuregen und gesunde Zellen vor dem schädigenden Einfluss durch Viren zu schützen, hemmt es das Wachstum von Tumorzellen. Durch das Öl werden krankmachende Immunreaktionen unterbunden, welche Auslöser für viele chronische Krankheiten (von Akne über Heuschnupfen bis Krebs) sein können.

Einnahme-Empfehlung

Schwarzkümmelöl wird als Nahrungsergänzung empfohlen. Es ist ausgezeichnet verträglich und daher auch für Kinder sehr gut geeignet. Es kann sogar zum Kochen verwendet werden. Schwarzkümmelöl sollte über einen Zeitraum von etwa 3 bis 6 Monaten bei einer Dosierung von 4 x täglich 500 mg oder 2 x täglich 1 ml (= 20 Tropfen) reinem Schwarzkümmelöl eingenommen werden. Es ist darauf zu achten, nur wirklich reines und geprüftes Öl zu verwenden. Zu Beginn der Einnahme kann gelegentlich leichtes Aufstossen auftreten, das aber nach längerer Einnahmedauer verschwindet. Es wird häufig über eine spürbare Besserung des Wohlbefindens bereits nach wenigen Tagen berichtet.

Äusserliche Anwendung

Auch zur äusserlichen Anwendung ist Schwarzkümmelöl geeignet. Bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Psoriasis, aber auch bei Akne wird das reine Schwarzkümmelöl auf die Haut aufgetragen.



Zur leichteren Anwendung wurde das Schwarzkümmelöl aber in Salben verarbeitet.

Mythos

Der Schwarzkümmel (lat. *Nigella*) gehört zur Familie der Hahnenfussgewächse und ist mit etwa 20 Arten, die bläuliche oder gelbliche Blüten besitzen, im Mittelmeerraum beheimatet. Eine Unterart davon, die *Nigella sativa*, stammt aus Nordafrika, Südeuropa sowie Vorderasien, wo ihre Samen schon früh als Gewürz und in der Heilkunde verwendet wurden. Der Samen der *Nigella sativa* wird schon in der Bibel erwähnt und wurde im Altertum als wohlschmeckendes Gewürz ins Brot geknetet. Im Grab des ägyptischen Pharaos Tut-Ench-Ammun fand man

als Grabbeigabe ein Fläschchen Schwarzkümmelöl, und sogar der Islamische Prophet Mohammed verkündete in seiner Schrift Schwarzkümmel heilt jede Krankheit ausser den Tod. Die Botaniker des 16. Jahrhunderts kannten die *Nigella sativa* als Schwarzer Kümmel. Als Gewürzpflanze wurde der Schwarzkümmel bei uns früher ebenfalls in Bauerngärten gepflanzt. Heute wird er dort kaum mehr kultiviert, so dass auch verwilderte Exemplare selten geworden sind. In Indien schreibt man den Samen eine stimulierende, stimmungsaufhellende und tonisierende Wirkung zu. Im Orient verwendet man die Gewürzpflanze schon seit Jahrtausenden zur Heilung von Allergien und Entzündungen, auch zur Anregung des Stoffwechsels und der Sekretion, vor allem aber kommt das Öl der *Nigella sativa* dort gegen Asthma, Bronchitis und Neurodermitis zur Anwendung. Auch in unseren Breiten wurde es in der Volksmedizin gegen Blähungen, Magen- und Lungenleiden, Gelbsucht etc. eingesetzt.

Wirkt gegen: Neurodermitis, Allergien, Asthma, Heuschnupfen, seelische Probleme, Stress,

Immunschwäche, grippale Infekte, Virusinfektionen, Herpes-Viren, Streptokokken, Staphylokokken, Diabetes mellitus, Psoriasis, Schuppenflechte, Rheuma, Pilzkrankungen, Sodbrennen

Literatur: Das Schwarzkümmel Heilbuch, von Sylvia Luetjohann, Windpferd, 2003
Natürlich heilen mit Schwarzkümmel, von Peter Schleicher, Mohamed Saleh, Südwest-Verlag, 2005

Auf Schwarzkueemmel.biz erhalten Sie umfangreiche Informationen über Schwarzkümmel und Schwarzkümmelöl.



visitamed Schwarzkümmelöl aus kontrolliertem Anbau.

Dosen zu:
100 Kapseln
200 Kapseln
500 Kapseln

Warum so verschnupft?

Natürliche Tipps gegen Heuschnupfen und andere Allergien – z. B. Prophylaxe und Therapie mit Schwarzkümmelöl und Mineralien.

Hauptbestandteile von Schwarzkümmelöl: In Ägypten und anderen nahöstlichen Ländern wird Schwarzkümmelöl schon seit vielen Jahrhunderten in der Küche und als antiallergisch wirksame Heilpflanze bei Bronchitis und Heuschnupfen eingesetzt. Das fette Öl, das aus den Samen der Stammpflanze *Nigella sativa* durch Kaltpressung gewonnen wird, ist ernährungsphysiologisch äußerst wertvoll. Es enthält circa 50 bis 60 Prozent der essentiellen mehrfach ungesättigten Linolsäure und etwa 20 Prozent der einfach ungesättigten Ölsäure. Weiterhin findet man im kalt gepressten und nicht raffinierten Schwarzkümmelöl ätherische Öle, die einen stabilisierenden Einfluss auf unsere körpereigene Abwehr haben.

Wirkungen von Schwarzkümmelöl: Eine Studie der Humboldt Universität in Berlin (Kalus et al., *Phytotherapy Research* 17; 2003) belegt die

Wirksamkeit von Schwarzkümmelöl (aus *Nigella sativa*) und zeigt, dass die Stärke von allergischen Reaktionen um bis zu 80 Prozent reduziert werden konnte. Die antiallergische Wirkung des Schwarzkümmelöls erklärt sich zum einen aus dem hohen Gehalt an Linolsäure, aus der mit Hilfe des zinkabhängigen Enzyms Delta-6-Desaturase, Vitamin B6 und Magnesium Gamma-Linolensäure (GLA) entsteht, die wiederum in entzündungshemmende Prostaglandine der Serie 1 umgewandelt werden kann. Zum anderen wirken die im Schwarzkümmelöl enthaltenen ätherischen Öle gefässerweiternd und sekretlösend. Hierbei spielen vor allem Thymochinon und dessen Derivat Nigellon eine Rolle (Ali et al., *Phytotherapy Research* 17; 2003). Therapeutisch wirksame Dosis: Das antiallergene Potenzial von Schwarzkümmelöl kann zur

Unterstützung der körpereigenen Abwehr auf die allergiestarke Zeit genutzt werden. Als optimale therapeutische Dosis werden für Kinder und Erwachsene gleichermaßen 40 mg Schwarzkümmelöl pro Kilogramm Körpergewicht empfohlen (Kalus et al., *Phytotherapy Research* 17; 2003)

Burgerstein Zinkvital



Zink ist ein zentrales Spurenelement – es ist an über 300 wichtigen Stoffwechselschritten beteiligt, beispielsweise
- zentral für die Regulation des Immunsystems

Diese Konzentration ist mit einer in westlichen europäischen Ländern üblichen Ernährungsweise kaum zu erreichen. Eine Nahrungsergänzung mit kalt gepresstem und nicht raffiniertem Schwarzkümmelöl kann bei Allergikern diesen hohen Bedarf ausgleichen. Der Verzehr von Schwarzkümmelöl sollte möglichst zwölf Wochen vor Beginn einer allergenstarken Zeit erfolgen.

Vitalstoffe in der Heuschnupfen-Prophylaxe: Vitamin C wirkt als orales Antihistaminikum und unterstützt die Funktion der Immunzellen. In einer Studie an Patienten mit allergischer Rhinitis konnte eine Vitamin-C-Supplementation die Hyperreagibilität des Bronchialsystems auf inhaliertes Histamin reduzieren (Bucca et al., European Respiratory Journal 2; 1989).

Zink besitzt sowohl antiallergische als auch antiinflammatorische Eigenschaften. Es kann die Mastzellmembran stabilisieren und reduziert damit die Histamin-Ausschüttung. Eine Supplementierung mit Kalzium kann bei Patienten mit allergischer Rhinitis atopische allergische Reaktionen vermindern, so das Ergebnis einer Untersuchung von Bachert et al. (Arzneimittelforschung 40; 1990).

Ein chronischer Magnesium-Mangel kann, so Durlach et al. (Rev Fr Allergo 15; 1975), allergische Manifestationen vom Typ 1 verursachen.

Die Autoren Wie et al. (J Am Coll Nutr 8(5); 1989) beobachteten einen klaren Synergismus von Antigenbelastung und Magnesiummangel.

Sie schlussfolgern, dass "ein schwerer Magnesiummangel Erkrankungen erschweren könnte, die durch eine abnorme Freisetzung von Histamin nach Exposition mit einem IgE-stimulierenden Antigen verursacht sind".

Burgersten Magnesiumvital



Magnesium ist an allen Reaktionen im Energiestoffwechsel beteiligt, eine niedrige intrazelluläre Magnesiumkonzentration bedeutet daher eine Verlangsamung der Energiebereitstellung.

Packungsgrösse:
100 Tabletten

Anwendung:
2 Tabletten täglich zu den Mahlzeiten

Burgersten Vitamin C komplex



Enthält nicht nur Vitamin C, sondern auch bioaktive Pflanzenstoffe (Bioflavonoide) aus Zitrusfrüchten, Hagebutten sowie aus Blütenextrakten des japanischen Schnurbaumes. Die Bioflavonoide erhöhen die antioxidative Wirkung von Vitamin C.

Packungsgrösse:
120 Tabletten

Anwendung:
1 Tablette täglich

Alpinamed Schwarzkümmelöl



Jede Schwarzkümmelöl-Kapsel enthält 500mg reines, durch schonende Pressung gewonnenes Öl aus auserlesenen Samen des ägyptischen Schwarzkümmels (*Nigella sativa*).

Packungsgrösse:
100 Kapseln

Anwendung:
Je nach Bedarf

Alpinamed Acerola Vitamin C



Kautabletten mit natürlichem Vitamin C aus der Acerola-Kirsche. 100% natürliches Vitamin C kombiniert mit Fruchtzucker und Passionsfrucht Extrakt.

Packungsgrösse:
100 Kautabletten

Anwendung:
1 Tablette kauen oder lutschen

Alpinamed Magnesium



Kautabletten mit Magnesium und Vitamin C.

Packungsgrösse:
100 Kautabletten

Anwendung:
3 – 6 Tabletten kauen oder lutschen

Senden Sie mir Unterlagen zu:

- Iris Mikroskope
- Dunkelfeld Mikroskope
- Labor Mikroskope
- Video Ausrüstung
- Behandlungsliegen
- Untersuchungsliegen
- Kofferliegen - Massageliegen
- Diagnostik
- Hygiene Produkte
- Nahrungsergänzung
- Molken Produkte
- Schröpfen, Moxibustion
- Wickel
- Gel für Wickel
- ätherische Öle
- Massageöle
- Massageprodukte
- Ölbäder

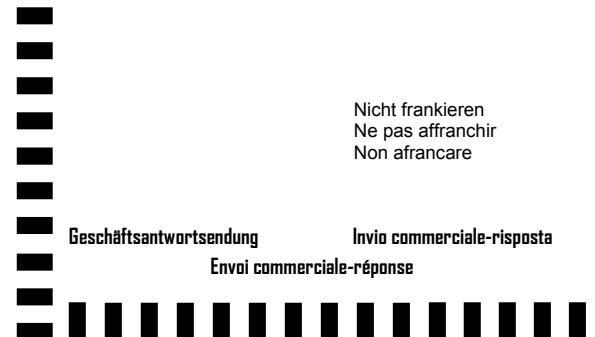
Senden Sie mir Unterlagen zu:

- Anatomische Modelle
- Anatomie Plakate und Poster
- Neuheiten und Aktionen
- [Informations Schriften](#)
- Grüntee
- Burgerstein (Vitamine/Mineralstoffe)
- Alpinamed Nahrungsergänzung, Salben etc.
- HydroSana D-tox Spa Fussbad
- Salben und Gel's
- Übungen an der Sprossenwand
- San qi - Notoginseng
- Biotan Produkte
- Hot Stone Massage-Produkte
- ätherische Öle Indikationen / Anwendungen
- Nachtkerzen Öl
- Holunder
- Unser Säure – Basen Haushalt
- Unser Gehirn – ein kleines Wunderwerk
- ADS Kinder - Die Zukunft der Menschheit

Sende sie mir *WellnessAktuell*

E-Mail: _____

Bitte hier falten



Absender:

Name: _____

Vorname: _____

Beruf: _____

Strasse: _____

PLZ/ORT: _____

1a-wellness.ch
c/o Praxi – Shop GmbH
Postfach 2096
CH-6342 Baar