

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 6: Der Sommer fordert die Allergiker heraus

**Artikel:** Allergien natürlich überwinden : aber zuerst entdecken  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557881>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

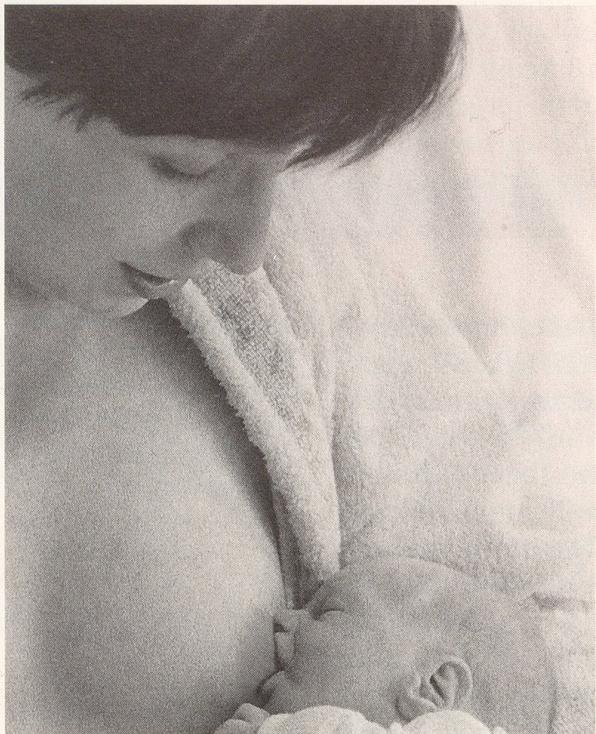
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Allergien natürlich überwinden – aber zuerst entdecken

Die Tage sind nun lang und hell und erlauben erholsame Stunden im Freien. Doch ob all den unser Gemüt so aufhellenden Herrlichkeiten der Natur mag sich eine immer grösser werdende Zahl von Menschen nicht so richtig erfreuen. Es sind die Allergiker, denen der Sommer zuweilen arg zu schaffen macht. Aber: Viele Allergien können ohne Chemie überwunden werden – wenn wir erst einmal wissen, um welche es sich handelt.



**Die Brustnahrung enthält lebensnotwendige Vitalstoffe und macht das Kind auch gegenüber Allergien widerstandsfähiger.**

Einfach umschrieben ist eine Allergie die Überempfindlichkeit auf irgendeinen Stoff oder auf eine Vielzahl von Stoffen. Diese Überempfindlichkeit kann sich derart stark äussern, dass sie einem wie eine Vergiftungsscheinung vorkommt, zum Beispiel in Form von flechtenartigen Ausschlägen, Übelkeit, Erbrechen bis hin zu Atemnot und Herzbeleidigung. Der Autor dieses Artikels kennt eine Familie, deren sechs Kinder alle auf Weizen, bzw. den darin enthaltenen Kleber, allergisch reagierten und deshalb auf Diätbrot ohne Weizen angewiesen waren. Bekannt ist ebenso, dass man auf Narzissen, Primeln, Erdbeeren, Rhabarber und sogar auf Heidelbeeren allergisch sein kann. Immer häufiger beobachtet man heute auch allergische Reaktionen auf gewisse tierische Eiweissarten und Fette.

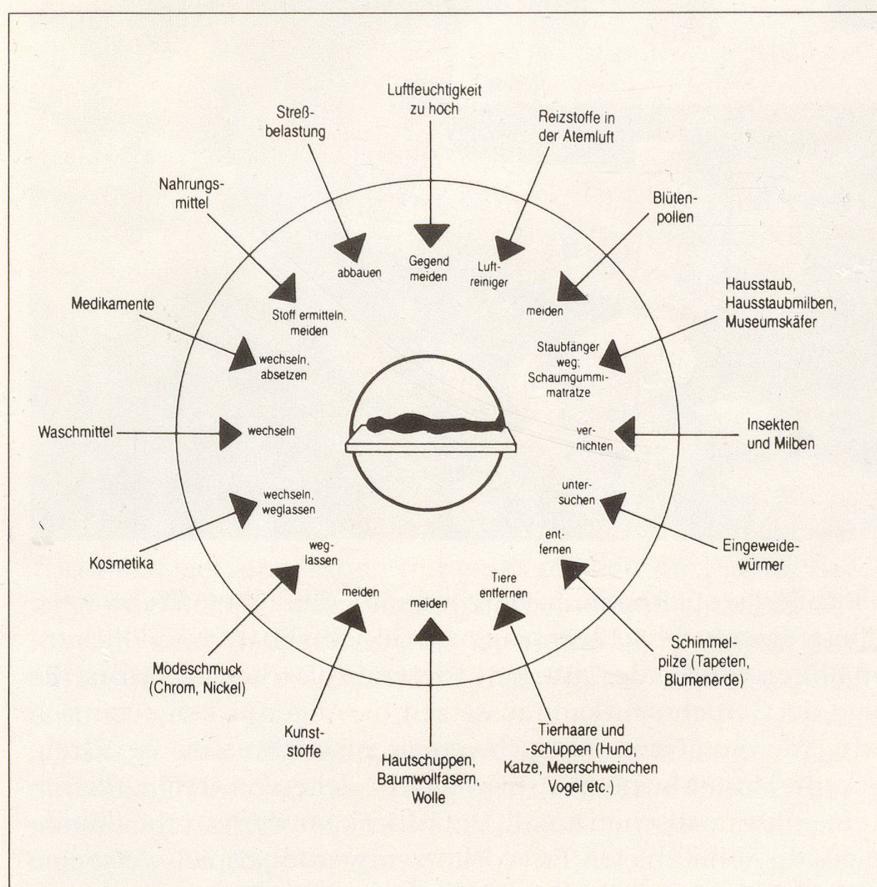
Schon der berühmte griechische Arzt Claudius Galenus (129 bis 199 n. Chr.) entdeckte den Zusammenhang zwischen Ziegenmilch und allergischen Reaktionen. Heute kann nachgewiesen werden, dass bis zu zehn Prozent aller nicht durch ein Krebsleiden bedingten Magen-Darm-Erkrankungen allergisch ausgelöst werden. Davon sind besonders jüngere Leute betroffen. Wichtig ist dabei die Feststellung, dass die Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten Nahrungsstoffen eher entsteht, wenn diese selten, aber in reichlicher Menge verzehrt werden, als wenn dies häufiger und in kleinen Portionen erfolgt.

## Erdbeeren können gefährlich sein

Eindrucksvoll ist das allergiebedingte Phänomen nach dem Genuss von rohen Erdbeeren. Es gibt Leute, die sonst scheinbar allergiefrei sind, aber auf Erdbeeren mit einem starken juckenden Hautaus-

schlag reagieren, der sogar in ein entstellendes Gesichtsödem mit Lid- und Lippenschwellungen, Schnupfen und Bauchschmerzen ausarten kann. Hier liegt der Zusammenhang deutlich auf der Hand, ebenso bei den häufig vorkommenden Allergien auf Eier, Milch und Milchprodukte, Schokolade, Weizenerzeugnisse, Hühnerfleisch, Fische oder Schalentiere. Es bestehen indessen noch viele offene oder versteckte Nahrungsmittelallergien, die wir erst unzureichend kennen, weil oft ein Zusammenhang zwischen der Nahrungsaufnahme und dem krankmachenden körperlichen Erscheinungsbild unlogisch erscheint. Allergieforscher betonen, dass Allergien gegenüber Nahrungsmitteln viel weiter verbreitet sind, als man bisher angenommen hat. Denn oft handelt es sich bei den Allergenen um ein Gemisch aus Nähr- und Ballaststoffen, Spurenelementen oder Vitaminen.

Unsere moderne, hochindustrialisierte Welt bringt es mit sich: Die Allergien haben unter anderem auch wegen der vielen Konservierungs-, Farb- und anderen Zusatzstoffe in den Esswaren derart stark zugenommen. Deshalb sind sie im einzelnen auch schwer auszumachen. Sie müssen aber auf den Etiketten erwähnt werden, und wer seine Allergien kennt, der nimmt sich die Zeit, den Einkauf entsprechend zu untersuchen. Dem empfindlichen Menschen bleiben damit viele unangenehme Erfahrungen erspart. Die vielen schwerwiegenden Nebenwirkungen von chemischen Arzneimitteln seien hier nur am



**Allergien können den empfindlichen Menschen in vielen Lebensbereichen treffen – aber man kann sich auch entsprechend «einrichten».**

Rande erwähnt. So gehört Penizillin in die Reihe der allergisierenden Medikamente. Werden Tiere kurz vor dem Schlachttermin mit Antibiotika behandelt, so kann durch den Genuss des Fleisches eine Überempfindlichkeit gegen Antibiotika erworben werden, die sich bei einer späteren Penizillinspritze stark auswirken kann, ohne dass der Patient dann die Ursache noch feststellen kann.

### **Schwerziehbar wegen Fehlernährung**

Eine Allergiekrankheit, die Müttern von Kleinkindern oft Sorge bereitet, ist der Milchschorf. Am häufigsten sind Kinder befallen, die allein mit der Flasche ernährt werden und so die in der Brustnahrung enthaltenen wertvollen Abwehrstoffe entbehren müssen. Den Problemkreis von schweren Verhaltensstörungen bei Kindern bis hin zur Jugendkriminalität geht man heute vermehrt über die Phosphatempfindlichkeit an. Mit einer phosphatkontrollierten Ernährung, unterstützt durch Nährstoffgaben wie Kalzium und Magnesium, Zink und Vitamin B 6 konnte schon vielen Kindern geholfen werden.

Bei strahlendem Sommerwetter machen sich vor allem die über die Atemwege zum Ausbruch gelangenden Allergien bemerkbar. Da haben es Heuschnupfen-Allergiker besonders schwer. Die Plage der



**Allergiker tun gut daran, beim Einkauf die Produkte auf Zusatzstoffe zu untersuchen.**

Pollenallergie quält heute im Durchschnitt jeden zehnten Schweizer. Dabei reagieren die Schleimhäute des Gesichts überempfindlich auf den Blütenstaub in der Luft. Eine triefende bis rötende Nase ist die Folge, der Geruchssinn kann aussetzen, die Augen jucken, röten sich und werden von Tränen überschwemmt, aus der Brust macht sich ein trockener Husten bemerkbar, bisweilen begleitet von Atemnot bis hin zu einem asthmatischen Anfall. Doch hier kann die Naturheilkunde einiges zur Abhilfe bieten. Erst vor kurzem wurde beispielsweise eine Studie über das natürliche Heuschnupfenmittel Pollinosan veröffent-

licht. Die grosse Mehrheit der Testpersonen, welche gegen Blüten- und Hausstaub allergisch waren, zeigten sich nach länger dauernder Einnahme von A. Vogels Pollinosan nahezu völlig ohne Beschwerden.

### Auch Kleider können Allergien auslösen

Seit uns Mode und Bequemlichkeit alle möglichen Kunststoffe in den Kleidern bescheren, sind wir auch vor entsprechenden allergischen Reaktionen über die Haut nicht mehr sicher. Erst kürzlich wurde eine Trachtenboutique-Inhaberin in München auf Dauerarbeitsunfähig – vergiftet durch chemische Zusätze in Trachtenjacketten und Dirndlblusen. Tatsächlich begleiten uns heute viele gefährliche Chemikalien bei der Herstellung und Verarbeitung von Textilien, von den Pflanzenschutzmitteln bei der Rohstoffgewinnung, den Konservierungsmitteln bei der Lagerung, den 8000(!) verschiedenen Färbemitteln und den vielfältigen Veredelungstechniken, beispielsweise mit chlorierten Kohlenwasserstoffen, Formaldehyd oder Ammoniak.

Da sind wir allemal gut beraten, in Nahrung und Kleidung auf möglichst weitgehende Naturbelassenheit zu vertrauen. Paaren Sie dies mit einer guten Beobachtungsgabe und der notwendigen Selbstdisziplin, so bekommen Sie bald einmal Ihre Allergien in den Griff. ●

### Literatur:

*Lothar Burgerstein,  
Heilwirkung von Nähr-  
stoffen, Haug-Verlag,  
Heidelberg;*  
*Willy Schneidrzik,  
Allergien – kein Grund  
zum Verzweifeln,  
Ariston Verlag, Genf*

### Information:

*Patienten, die mit ihrer  
Allergie nicht fertig  
werden oder die glauben,  
ihre Beschwerden könnten  
in einer der vielen  
«versteckten» Allergien,  
über die sie sich nicht im  
klaren sind, ihren Ur-  
sprung haben, kann mit  
der Bioresonanz-Methode  
oft geholfen werden. Darin  
verfügt A. Vogels Natur-  
heilpraxis in Teufen über  
weitreichende Erfahrung.  
Tel. 071 33 10 23*

## Spielen Sie Detektiv!

Nimmt ein Allergiker diejenigen Nahrungsmittel, welche die Beschwerden hervorrufen, nicht mehr zu sich, dann verschwinden auch die allergischen Reaktionen. Doch auch Ärzte stehen bei der Diagnose oft vor einem Rätsel. Darum ist der Allergiker gut beraten, selber aktiv zu werden – mit einer Suchdiät. Beginnen Sie, nach und nach Nahrungsbestandteile vom Speisezettel zu streichen, die für die Allergie verantwortlich sein könnten. Machen Sie zuerst ein oder zwei Tage Teepause, die Sie dann in einen Speiseplan mit fünf bis höchstens sieben verschiedenen Nahrungsmitteln mit genau bekannten Nahrungsstoffen überführen. Gestattet sind eine Brotsorte ohne Konservierungsstoffe, Kartoffeln oder Reis, leicht verdauliches Gemüse und eine Obstsorte. Meiden Sie vor allem Wurst, Kaffee, Schwarztee, Alkohol und Nikotin. Tritt nach vierzehn Tagen mit einer solchen Kost keine Beschwerdefreiheit ein, werden nacheinander einzelne Bestandteile der Diät gegen andere ausgetauscht. So lässt sich herausfinden, auf welche Stoffe in der Nahrung Sie allergisch ansprechen.

Sicher ist es schwierig, eine solche Diät über längere Zeit durchzuhalten, aber der Erfolg rechtfertigt die Mühe. Aber selbst die kleinste «Sünde» kann das Ergebnis zunichte machen!