

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 8: Ananas macht gute Laune : und hat eine Menge unbekannte Heilkräfte

**Artikel:** Fünf Thesen zur Entstehung von Allergien : und welche Lebensmittel sind eigentlich schuld?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558307>

#### **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:** 24.01.2026

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

# Fünf Thesen zur Entstehung von Allergien. Und: Welche Lebensmittel sind eigentlich schuld?

Allergische Reaktionen nehmen immer mehr zu. Chemikalien in der Nahrung und in der Luft, in kosmetischen Produkten, Waschmitteln und Medikamenten wurden vielfach als Verursacher identifiziert. Doch auch «Natur» ist nicht von Natur aus ungefährlich. Gerade bei Lebensmitteln zeigt sich, dass oft natürliche Produkte am Beginn einer Allergie stehen.

In Äthiopien, China, Indien, Russland und Rumänien kennt man Allergien kaum. Sie treten vor allem in den westlichen Industriestaaten auf. Aber keiner weiß ganz genau, warum das so ist.

## These 1:

### Wir sind zu sauber, zu selten krank und zu isoliert

Neben der erblichen Veranlagung ist laut Wissenschaftlern der Uni Münster\* ein untrainiertes Immunsystem der wichtigste Faktor für vermehrt auftretende Allergien. Wer im Kleinkindalter weniger Infektionen durchgestanden hat, ist später anfälliger für überschiesende Reaktionen des körpereigenen Abwehrsystems. Hat das Immunsystem gelernt, mit vielen Krankheitserregern und Allergieauslösern fertig zu werden, verringert sich die Wahrscheinlichkeit, dass es später überreaktiert und Asthma, Heuschnupfen und Neurodermitis hervorruft. So sollen Kinder, die eine Maserninfektion durchgemacht haben, innerhalb der nächsten 20 Jahre bei gleicher Allergenbelastung viel weniger unter Allergien leiden als solche, die keine Masern hatten. Prof. Dietrich Nolte aus Bad Reichenhall empfiehlt:

«Mütter sollten ihre Kinder mindestens sechs Monate lang stillen, um sie vor Allergenkontakten zu schützen. Sie sollten außerdem darauf



Planschen im Wasser, Buddeln im Sand, Spielen im Dreck sind eine nicht zu unterschätzende Basis zur «Schulung» des Immunsystems.

achten, dass Kinder, vor allem Einzelkinder, regelmässig Kontakt zu anderen bekommen und möglichst früh möglichst viele Infekte durchmachen.» Intensive Kontakte in Spielgruppen und Kindergärten bringen zwar häufig Schnupfen, Husten und fiebrige Erkältungen mit sich. Die jedoch helfen, das Immunsystem zu «trainieren», ebenso wie Infektionen mit Windpocken, Röteln und anderen Kinderkrankheiten.

Auch die Abschirmung von Wind und Wetter und die Wohnverhältnisse spielen eine Rolle. Perfekt isolierte und womöglich klimatisierte Räume verhindern den häufigen Luftaustausch und ermöglichen die Konzentration allergener Stoffe, von Katzenhaaren über Hausstaub und Milbendreck bis zu Pilzsporen.

\* U. Keil, S. Weiland:  
Weltatlas der Allergien

### These 2:

**Nicht alles ist so einfach, wie es auf den ersten Blick aussieht.** Zu DDR-Zeiten waren Allergien viel seltener als heute. Zwei Untersuchungen in Leipzig, die im Abstand von vier Jahren an Schulkindern durchgeführt wurden, ergaben, dass die Zahl der Neurodermitis-Fälle um knapp die Hälfte, die der Heuschnupfen-Patienten um mehr als das Doppelte zugenommen hat. Die Ursache sehen die Ärzte weniger in der Luftverschmutzung (zu DDR-Zeiten lag fünfmal so viel Schwefeldioxid in der Luft wie heute, dafür ist die Stickoxidkonzentration jetzt doppelt so hoch wie früher) als in der Veränderung der Wohnverhältnisse und der Ernährungsgewohnheiten. Insbesondere fiel auf, dass viele Leipziger Familien statt Butter (zu DDR-Zeiten billig) jetzt Margarine konsumierten und dass Kinder dieser Familien viermal häufiger unter Pollenallergien litten als solche, bei denen Margarine selten auf dem Speisezettel stand.

Eine mögliche Erklärung sehen die Wissenschaftler darin: Die an Linolensäure reiche Margarine stimuliert die Bildung sogenannter Leukotriene, spezieller Botenstoffe im Blut, die eine Überreaktion des Immunsystems begünstigen. Wer also den Ratschlag befolgt, Margarine statt Butter zu essen, weil die darin enthaltenen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren angeblich vor Herzkrankheiten schützen, kann nicht sicher sein, dass er keine anderen Krankheitsfolgen heraufbeschwört. Wenn auch der Fettkonsum sicher nicht als einzige Ursache für die Zunahme der Allergien verantwortlich gemacht werden kann, zeigt sich doch wieder einmal, wie komplex Gesundheitsvorsorge sein kann.

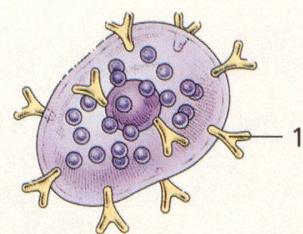
### These 3:

**Nicht alle Lebensmittel-Allergien sind «echt»**

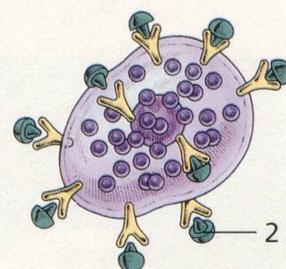
In Großbritannien gab es bei einer Studie an 12 000 Personen 2400 an, unter einer Lebensmittelallergie zu leiden. Nach der Untersuchung stellte sich heraus, dass nur zehn Prozent der angeblich Betroffenen eine echte Allergie hatten. Bei allen anderen handelte es sich um Anzeichen seelischer Reaktionen bzw. Unverträglichkeiten.

Allergien und Unverträglichkeiten werden oft in einen Topf geworfen, weil die Symptome sehr ähnlich oder sogar gleich sein können. Für Mediziner sind das aber zwei Paar Schuhe. Der Zürcher Allergologe Prof. Brunello Wüthrich meint, Nahrungsmittelallergien seien viel seltener als bisweilen propagiert. Zurückzuführen ist das in erster Linie auf die klinische Definition. Eine echte Nahrungsmittelallergie liegt nur dann vor, wenn die Symptome durch einen immunologischen Mechanismus hervorgerufen werden. Bei der echten Allergie bildet der Organismus den Antikörper Immunglobulin E (IgE), der eigentlich dafür sorgt, dass artfremde Eiweißstoffe neutralisiert werden. Wird allerdings zuviel Immunglobulin E produziert, haben die Betroffenen ein erhöhtes Risiko, allergisch zu reagieren.

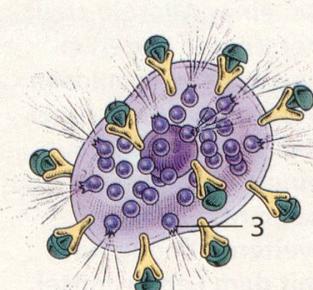
Krankhafte Reaktionen nach dem Verzehr von Lebensmitteln müssen keine Allergien sein, bei denen das Immunsystem eine Rol-



Allergene bringen das Immunsystem dazu, Immunglobulin E (IgE) zu produzieren. Die IgE-Moleküle (1) überziehen die Oberfläche von Mastzellen, die sich in der Haut, dem Magen, der Lunge und den oberen Atemwegen befinden.



Nimmt ein Allergiker bestimmte Substanzen mit der Nahrung auf, binden sich die Allergene (2) an die IgE-Moleküle.



Als Folge der Allergenbindung sondern Granulen (3) entzündungserregende Substanzen ab, welche die allergische Reaktion auslösen.

le spielt, sie können zahlreiche andere Ursachen haben. Die so genannten «Pseudo-Allergien», also solche, bei denen keine durch Antikörper vermittelten Reaktionen nachzuweisen sind, und sogenannte Unverträglichkeiten (Intoleranzen) können durch die verschiedensten Stoffe und Nahrungsmittel ausgelöst werden. Die häufigsten sind Kuhmilch, Hühnerei, Schweinefleisch, Getreide, Erdbeeren, Bananen, Wein, Fische und Schalentiere, Käse sowie Schokolade. Und wesentlich öfter als man denkt, liegen psychische (Hinter-)Gründe vor.

### These 4:

**Natürliche Produkte helfen nicht (immer) aus dem Dilemma**  
Prinzipiell kann jedes pflanzliche, tierische oder chemische Produkt bedrohlich werden. Die Reaktion auf Lebensmittel zeigt sich hauptsächlich auf der Haut (45 %). Aber auch Atemwege (25%), Magen-Darm-Trakt (20%) oder Herzkreislauf (10%) können beteiligt sein. Die Symptome reichen von Augenentzündung, Hautjucken, Ausschlag und Asthma bis zu Magenschmerzen, Übelkeit und Atemnot.



Bei einer Allergie stellt der Körper gegen einen an sich harmlosen Stoff einen Antikörper her. Ist dieser im Blut einmal vorhanden, beginnt bei jeder weiteren Begegnung mit dem Lebensmittel, in dem der Stoff enthalten ist, ein heftiger Abwehrkampf.

Normalerweise sorgt das Immunsystem dafür, dass der Mensch auf die mit der tierischen und pflanzlichen Nahrung aufgenommenen Stoffe nicht allergisch reagiert. Aus noch ungeklärten Gründen kommt immer mehr Menschen die Fähigkeit abhanden, gewisse Nahrungsstoffe zu tolerieren. Paradoxerweise stehen oft «natürliche» Nahrungsmittel am Beginn einer Allergie. Nicht die ominösen Zusatzstoffe sind die wichtigsten Allergieauslöser, sondern Sellerie, Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreide und Gewürze. Stabilisatoren, Emulgatoren, Farbstoffe oder auch Konservierungsmittel scheinen bei allergischen Reaktionen eine eher untergeordnete Rolle zu spielen. Diese so oft und so lange verdächtigten Zusatzstoffe sind harmloser als bisher angenommen. Während nur 0,03 bis 0,08 Prozent der Bevölkerung auf Zusatzstoffe in Lebensmitteln allergisch reagieren, sind es bei pflanzlicher Nahrung etwa fünf Prozent.

Trotzdem gibt es für uns alle, ob allergisch oder nicht, keine Alternative zu einer möglichst abwechslungsreichen Kost mit frischen und reinen Nahrungsmitteln. Weil der Allergiker das Lebensmittel nicht mehr essen darf, das bei ihm Krankheitssymptome auslöst, meidet er mit Vorteil Fertigprodukte und Gewürzmischungen ohne genaue Zutatenliste.

### These 5:

**Pollen- und Nahrungsmittelallergien gehören zusammen**

Pollenallergien sind sehr häufig, und meist wissen Patienten und Ärzte damit umzugehen. Weniger bekannt ist aber, dass Heuschnupfen-

Betroffene oft auch an Nahrungsmittelallergien leiden, die durch sogenannte Kreuz-Reaktionen verursacht werden. Das kommt daher, dass manche Eiweisse (sogenannte *Epitope*) der Pollenkörner, die für die Auslösung des «Heuschnupfens» verantwortlich sind, auch in vielen Nahrungsmitteln vorkommen. Reagiert nun ein Mensch auf eine Pollenart allergisch, so ist er aufgrund sogenannter Kreuzreaktionen auch bereit, auf solche Nahrungsmittel allergisch zu reagieren, die ähnliche Eiweisse enthalten.

Wer beispielsweise auf Beifusspollen allergisch reagiert, sollte nicht nur mit der Heilpflanze Kamille vorsichtig sein, sondern kann auch auf die Gemüse Sellerie, Karotte und Fenchel (gleichgültig, ob roh oder gekocht) und die Gewürze Pfeffer oder Majoran allergisch reagieren.

Birkenpollen-Allergiker haben es oft nach dem Genuss von rohem Stein- und Kernobst mit Juckreiz oder Schleimhautschwellungen zu tun, während das gleiche Obst in gekochter Form keine Reaktion hervorruft. Bei den meisten Beifuss-Allergikern rufen auch Haselnüsse starke Allergiesymptome hervor, selbst wenn sie nur in kleinen Mengen in Süß- und Mehlspeisen versteckt sind.

Ein Teil dieser Patienten wird zusätzlich von den Epitopen (Eiweissen) des Sellerie gefährdet. Problematisch sind vor allem die nicht deklarierten Gewürzmischungen und Lebensmittel, die auch Sellerie enthalten. Sie können sowohl Birken- als auch Beifusspollen-Allergikern zu schaffen machen.

Glücklicherweise treten bei der am häufigsten vorkommenden Gräserpollen-Allergie Kreuz-Reaktionen mit anderen Lebensmitteln eher selten auf. Hülsenfrüchte, Soja und Tomaten können möglicherweise gefährlich werden.

### Viele Ergebnisse, aber noch kein Durchbruch

Krankhafte Reaktionen auf artfremdes Eiweiss in Lebensmitteln hat es schon immer gegeben. Für das Entstehen echter Allergien spielt denn auch die erbliche Veranlagung eine wichtige Rolle. Doch warum sich immer mehr Menschen mit durch Nahrungsmittel verursachten Krankheitssymptomen quälen, ist nach wie vor schwer zu durchschauen.

### Häufige Allergien «übers Kreuz»

Wer auf **Gräser- und Roggenpollen** allergisch ist, sollte auch vorsichtig sein bei: Sojamehl, Getreidemehl, Erdnüssen, Bohnen, Erbsen und Linsen

Allergiker auf **Birken-, Hasel und Erlenpollen** reagieren oft auch überempfindlich auf: rohes Kernobst (Apfel und Birne), rohes Steinobst (Kirsche, Pflaume, Pfirsich, Zwetschge), Nüsse (Wal-, Erd-, Haselnuss, Mandel), Sellerie, andere Gemüse aus der Familie der Doldenblütler und viele Gewürze (s. unten).

Bei Allergien gegen **Beifusspollen** gibt es häufig auch Reaktionen auf: Artischocke, Chicorée, Endivie, Kamille, Kopfsalat, Löwenzahn, Schwarzwurzel, Topinambur, Wermut, Nachtschattengewächse wie Aubergine, Kartoffel, Paprika, Tomate, Gewürze (Ingwer, grüner, schwarzer und Cayenne-Pfeffer, Estragon, Zimt) Sellerie und zahlreiche Gewürze (s. unten).

Sowohl Beifuss- als auch Birkenpollen-Allergiker sind oft auch durch **Sellerie** gefährdet. Ist das der Fall, sollten die Betroffenen neben Sellerie auch folgende Lebensmittel meiden: Fenchel, Karotte, Pastinake, Spargel, Zwiebel, Gewürze und Kräuter wie Anis, Basilikum, Curry, Dill, Kummel, Koriander, Kerbel, Knoblauch, Liebstöckel, Majoran, Oregano, Petersilie, Pfefferminze, Salbei.