

# Henning Droege

Arzt für Allgemeinmedizin, Homöopathie, Naturheilverfahren | [www.henning-droege.de](http://www.henning-droege.de)

## Lebensmittelallergie und Neurodermitis

Im Prinzip ist die Neurodermitis eine allergische Krankheit. Trotzdem lassen sich meistens keine eindeutigen Allergene finden. Wenn es doch gelingt, Allergene zu identifizieren und zu meiden, führt das oft zu vollständiger, dauerhafter und zuverlässiger Beschwerdefreiheit, ist also eine kausalere und befriedigendere Lösung als alle fortgesetzten Therapien, auch wenn die Allergie selbst dann noch bestehen bleibt.

Bei mindestens einem Drittel der betroffenen Kinder und 10% der Erwachsenen liegt eine Lebensmittelallergie der Neurodermitis zu Grunde, so dass es sich für jeden Betroffenen lohnt, herauszufinden, ob man zu den Glücklichen gehört, die sich einfach durch Diät von der Krankheit befreien können.

Am einfachsten ist es in dem seltenen Fall, dass man nur ein Allergen hat. Dann hat man meist schon einen Verdacht oder hält sich an die Liste der häufigsten Allergene. Jetzt braucht es nur noch einen gut terminierten und dokumentierten Auslassversuch, um diesen Verdacht zu erhärten oder zu widerlegen. Wenn durch konsequentes Weglassen sich die Neurodermitis innerhalb von einer bis wenigen Wochen deutlich bessert, wird man diese Diät natürlich beibehalten, andernfalls weitersuchen. Allerdings lohnt zur Kontrolle noch ein Provokationstest, um nicht einem Zufallsergebnis aufzusitzen.

Häufiger jedoch hat man mehrere Allergene, so dass die Neurodermitis nicht ausheilen kann, solange noch ein Allergen übrig ist. Das erfordert eine gründlichere Suchdiät:

Die erste Frage ist, ob man überhaupt zu den Lebensmittelallergikern gehört. Dafür beschränkt man sich zunächst auf eine allergenfreie Diät, d.h. auf Lebensmittel, die (wenigstens im Mitteleuropa) fast nie allergen sind: Kartoffeln, Reis in jeglicher Form, Blattsalate, Blumenkohl, Broccoli, Artischocken. Zum Glück ist bereits die Kartoffel (mit Schale) ein vollwertiges Lebensmittel, von dem man sich dauerhaft ernähren könnte.

Wenn die Lebensmittelallergie tatsächlich maßgeblich ist, lassen bereits innerhalb eines Tages Entzündungsaktivität und Juckreiz nach. Innerhalb etwa einer Woche bleiben nur Krusten übrig, und nach 2 Wochen ist die Haut abgeheilt. Dieser Zustand kann von nun an beibehalten werden und wird nur noch von Diätfehlern unterbrochen. Wenn bei dieser radikalen Diät (oder auch Fasten) keine Besserung eintritt, ist dies nicht der persönliche

Schlüssel zur Heilung und man kann den Versuch aufgeben.

Im erstgenannten Fall steht man nun vor der Aufgabe, das eigene Allergenspektrum durch Testen herauszufinden. Jedenfalls sollte man zunächst die vollständige Abheilung abwarten, denn erst dann lassen sich Diätfehler sofort beim ersten Jucken ertappen. Diese ersten Anzeichen treten zuverlässig bereits innerhalb von 24h auf, so dass man jeden Tag ein neues Lebensmittel dazunehmen kann (oder im Zweifel jeden 2. Tag), solange es keinerlei Reaktion gibt. Wenn man jedoch darauf reagiert, lässt man es wieder weg und schreibt es auf die Liste der unverträglichen Lebensmittel, andernfalls auf die Liste der verträglichen. Sicherheitshalber kann man irgendwann später zur Kontrolle noch einen Provokationstest machen, aber ansonsten muss dieses Lebensmittel von nun an vollständig gemieden werden.

Die Reihenfolge, welche Lebensmittel man zuerst wagt, ist im Prinzip beliebig. Freilich ist es verlockend, mit den wichtigsten Grundnahrungsmitteln anzufangen, um rasch wieder auf ein umfangreiches Sortiment zurückgreifen zu können. Aber gerade hier lauern einige der wichtigsten Allergene, was kein Zufall ist, denn sie wurden gerade durch den übermäßigen Gebrauch zum Allergen.

Hauptverdächtig sind (abgesehen von eigenen Erfahrungen) die 14 in Mitteleuropa häufigsten Allergene, die deshalb seit wenigen Jahren schon in geringsten Mengen deklarierungspflichtig sind:

- Krebstiere
- glutenhaltiges Getreide (Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Dinkel, Kamut oder Hybridstämme davon)
- Eier
- Fisch
- Erdnüsse
- Soja
- Milch (einschließlich Laktose)
- Schalenfrüchte (Mandeln, Haselnuss, Walnuss, Kaschunuss, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, Queenslandnuss)
- Sellerie
- Senf
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10 Milligramm pro Kilogramm oder Liter)
- Süßlupinen
- Mollusken (Weichtiere wie Schnecken)

Letztlich ist man immer auf das Eiweiß einer bestimmten Pflanzen- oder erst recht Tierart allergisch. Deshalb hat es keinen Sinn, Fertigprodukte aus dem Supermarkt oder die Menüs aus dem Kochbuch durchzuprobieren, die viel zu viele Zutaten enthalten um noch beurteilbar zu sein. Überhaupt sollten Allergiker sich an kurze Zutatenlisten halten, also idealerweise nur einzelne Pflanzen mit botanischem Namen verzehren statt Industrieprodukte, für die auch noch geworben wird. Die Liste wird deshalb Tier- und Pflanzennamen enthalten, aber keine Handelsnamen.

Dieser Selbsttest ist wesentlich zuverlässiger als apparative sowohl schulmedizinische als auch alternative Allergietests, die manche Betroffene bequemer finden. Es ist auch leichter, einen Allergenverzicht durchzuführen, wenn man die Reaktion selbst beobachtet hat als wenn man nur auf die Autorität des Therapeuten vertrauen muss. Bei diesen Tests kommen meist zu viele Verbote heraus, aber trotzdem keine echte Heilung.

Letztlich kann man auf so ziemlich alles allergisch sein. Neben der erstellten Negativ- und Positivliste wird also immer ein Rest bleiben, den man noch nicht getestet hat. Wer zu Allergien neigt, sollte bei fremdem Essen also daran denken. Bei Fertigprodukten ist die Zusammensetzung undurchschaubar und in der Regel unvollständig oder gar falsch deklariert. Es gab dadurch schon Todesfälle z.B. ein Fall in den USA, wo eine Mandelschnitte heimlich mit Erdnüssen gestreckt wurde.

Unter „Lebensmittelallergie“ werden überwiegend solche Sofortreaktionen mit Gaumenschwellung, -jucken, Kreislaufkollaps usw. verstanden. Dieser Soforttyp ist gefährlicher, so dass eine Provokation ärztlich überwacht werden muss. Uns betrifft eher die verzögerte Reaktion in Form von Neurodermitis, die zwar harmloser, aber auch schwerer zu erkennen ist. Deshalb trifft die o.g. Liste nicht genau auf uns zu, z.B. würden Zitrusfrüchte wohl unter die ersten 10 gehören. Einen Hinweis geben bereits Kreuzallergien zu Pollen (o.a.), wenn man unter Heuschnupfen leidet. Trotzdem liegen Meinungen und Vorurteile oft falsch, so dass die Ergebnisse so eines Suchtests durchaus überraschen können.

Manchmal wird die Allergenwirkung durch Kochen oder erst durch Backen abgeschwächt. Ich fände es aber leichtsinnig, mit diesem Trick etwas zu verzehren, worauf man eigentlich allergisch ist. Wenigstens zum Testen sollte man das rohe Lebensmittel nehmen, um sicher zu gehen. Außerdem sollten es immer biologische (kbA) Lebensmittel sein, denn oft geht die Allergenwirkung von unnötigen Schadstoffen aus.

Im Laufe der Jahre kann es sein, dass man das eine oder andere Allergen wieder verträgt, Kinder öfter als Erwachsene. Es kann sich also lohnen, immer wieder mal einen Test zu wagen, wenn man auf dieses Lebensmittel noch Wert legt.

Es kann auch sein, dass die Allergien sich gegenseitig verstärken. Besonders von Milch, also Kasein, wird immer wieder berichtet, dass sie die Grundlage anderer Allergien sei, so dass durch Milchverzicht andere Allergien verschwanden, sogar wenn die Milch selbst keine Symptome auslöste.

Wer es geschafft hat, durch Allergenelimination gesund zu werden, kann sich also glücklich schätzen. Dann werden allerdings manche Zeitgenossen einen bedauern und bei gemeinsamen Mahlzeiten sagen, sie würden so eine Quälerei nie aushalten; es ginge einem jegliche Lebensfreude verloren oder das sei doch so kein Leben. Diejenigen haben offenbar keine Ahnung, was es heißt, krank zu sein, oder sie denken nicht so weit (denn gerade die, die so reden, sind oft kränker als wir je waren). Das ist eine Gelegenheit, darüber nachzudenken und zu diskutieren, was Gesundheit im Vergleich zu Genuss bedeutet oder eigentlich: zu Konvention. Denn geht uns etwas ab, weil wir keine Yamswurzeln, keine Bataten, Algen, frische Datteln, rohe Robben oder Hunde essen, die manchen Völkern als unverzichtbar gelten?

Als Verzicht wird man so eine Diät nur empfinden, wenn man mit früher oder mit Mitmenschen bzw. einem konventionellen Angebot vergleicht. Durch eine bewusste Neuausrichtung lässt sich wahrscheinlich sogar der Genuss steigern und auch die Nährhaftigkeit und allgemeine Gesundheitswirkung. Denn unsere westliche Zivilisationskost ist so ziemlich die schlechteste, die sich je ein Volk ausgedacht hat und kann deshalb kaum als Maßstab gelten.

Übrigens gehöre ich selbst zu den glücklichen Geheilten und habe auf diesem Wege meine Neurodermitis vollständig und endgültig überwunden, nachdem mich zunächst Vorurteile davon abgehalten hatten, unvoreingenommen nach allen Allergenen zu suchen. Inzwischen vertrage ich sogar frühere Allergene wieder. Ich halte mich jetzt an die Heilnahrung, die wir in der Schwarzwaldklinik gezielt und erfolgreich bei Neurodermitis einsetzen (*NEURODERMITIS* berichtete und empfahl in den 90er Jahren): die tierisch-eiweiß-freie Frischkost („TEFFK“), also lebendige Kost (pflanzlich, denn lebende Tiere mag ich nicht).

Auf diese Weise kann eine Ernährungstherapie noch mehr Betroffenen helfen als den o.g. 10 bzw. 30%, die von der Schulmedizin unter Zivilisationskost beobachtet werden.

Referenzen:

[www.neurodermitis.net](http://www.neurodermitis.net)

[www.derma.de](http://www.derma.de)

Henning Droege  
Arzt für Allgemeinmedizin, Homöopathie,  
Naturheilverfahren | [www.henning-droege.de](http://www.henning-droege.de)