

Dr.-medic (RO) Rustic Aurelian Balan



Abschluss des Medizinstudiums in Cluj-Napoca/Klausenburg/Rumänien 1990. Weiterbildung zum Facharzt für Innere Medizin in den Bereichen Kardiologie, Gastroenterologie, Onkologie, Urologie, Neurologie, Endokrinologie bis 2005. Seitdem niedergelassen in eigener Praxis "Zentrum Innere Medizin".

Anleitung zum Umgang mit dem menschlichen Körper – Ein ganzheitlicher Ansatz

Man könnte meinen, es ginge in diesem Artikel um soziale Beziehungen wenn es um Allergien, Überempfindlichkeiten und Intoleranzen geht. Dabei stelle ich mir selbst die Frage, ob es bei diesen Begriffen nicht auch um unsere Einstellung im sozialen Leben geht. Scherz oder nicht, jenseits der rein schulmedizinischen Ansicht stellt sich die Frage, ob unsere Psyche vielleicht doch eine größere Rolle in der Entstehung solcher Störungen spielt, als wir es uns zugestehen wollen, aus welchem Grund auch immer. Stress, Zeitmangel ...

Allergien, Überempfindlichkeiten, Intoleranzen

Wie unterscheiden sich die verschiedenen Begrifflichkeiten voneinander? Warum treten diese Störungen wirklich auf? Im Laufe der vergangenen Jahrzehnte haben wir Menschen scheinbar auch etwas falsch gemacht. Denn es gibt eine Kategorie von Erkrankungen dieser Art, die uns in zunehmendem Maße beschäftigt. Liegt es an unserer Lebensweise? Liegt es an unserer Ernährung? Liegt es an der Luft, die wir atmen? Es ist wichtig zwischen den drei Begriffen zu unterscheiden, denn so sind auch die Therapiemöglichkeiten unterschiedlich. Anzumerken ist, dass es sich bei diesen drei Störungen um Reaktionen bei einem Kontakt zwischen verschiedenen Stoffen und dem menschlichen Körper handelt.

Allergien

Diese sind überschießende Reaktionen des Immunsystems auf eigentlich harmlose Stoffe aus der Umwelt oder der Ernährung. Diese zeigen somit, dass entsprechende Substanzen oder Stoffe nicht toleriert werden. Das können Pollen, Lebensmittel, Chemie, Tierhaare, Medikamente oder ähnliches sein. Das führt zu vielfältigen Einschränkungen im All-

tag, bis zu dem gefürchteten, anaphylaktischen Schock. Die saisonal bedingten Allergien sind bereits zu dieser Zeit schon aktiv, so dass die Betroffenen uns schon jetzt ein Lied davon singen können. Aber sie wissen, das Leid ist noch längst nicht vorüber. Warum Allergien auftreten, wissen wir bis heute nicht genau. Aber: gibt es in der Verwandtschaft ersten grades Allergien, dann sollten Sie sich schon einmal in Acht nehmen und sich vor potentiell allergischen Substanzen oder Stoffen schützen und bewusst Medikamente und verschiedene chemische Stoffe oder verdächtige Nährstoffe umgehen.

Hier mein Rat: Lassen Sie sich auf fachmännische ärztliche Diagnostik und Therapie ein. Außerdem sind ein Selbstcheck des eigenen Lebensstils und eine entsprechende Anpassungen für längere Zeit erforderlich. Über Allergien wurde bereits viel geschrieben, auch im Internet, lesen Sie sich ein!

Überempfindlichkeiten

Sind auch immunologisch vermittelte Reaktionen, wobei der Körper gegen ganz normale Lebensmittel reagiert. Diese so scheinbar harmlose Reaktion kommt daher, dass die größte Schranke/ Barriere des menschlichen Körpers zur Außenwelt gestört wird (Leaky gut). Laut der Universität von Zürich führt diese Störung zu einer Menge Allergien, Autoimmunerkrankungen, neurodegenerativen und sogar psychiatrischen Störungen. Zumindest zum Teil können wir diese weitreichenden Folgen nachvollziehen. Und zwar im Darm. wo 70-80 % des Immunsystems zu finden sind, findet über die Jahre ein langsamer Sensibilisierungsprozess statt. Dieser wird, so die Erkenntnisse heute. durch Stress und chemisch veränderte Lebensmittel angestoßen. Diese führen, über das infolge veränderte Mikrobiom,

zu einer Verletzung der Darmschleimhaut. Infolgedessen findet ein unnatürlicher Kontakt zwischen Lebensmitteln sowie diversen chemischen Stoffen auf der einen Seite und der verletzten Schleimhaut auf der anderen Seite statt. Die Diagnostik und Behandlung dieser Überempfindlichkeiten sind keineswegs standardisiert. Sie sind eher dem Bereich der Erfahrungsmedizin zuzuordnen. Entsprechende Medizin, einzelne Labortests und Ausschluss-Diagnostik helfen hier weiter.

Intoleranzen

Bei Intoleranzen ist das Immunsystem nicht beteiligt. Hier entsteht eine Störung dadurch, dass der Körper nicht ausreichend Enzyme oder Transporteiweiße für Substanzen wie Laktose, Fruktose oder Histamin besitzt, so dass diese nicht weiter verarbeitet werden können. Beschwerden wie Durchfälle, Blähungen, Bauchschmerzen und Unwohlsein sind die Folge.

Gut zu wissen: Gerade eine Milch-Intoleranz kann angeboren oder erworben sein. Somit ist klar, dass gegen eine angeborenen Intoleranz nicht viel getan werden kann. Im Bestfall werden Sie kleine Milchmengen wieder vertragen, meistens aber gar keine. Eine erworbene Laktose-Intoleranz könnte hingegen teilweise reversibel sein. So eine Störung kann zum Beispiel nach einer schweren Durchfallerkrankung auftreten.

So wie viele andere chronische Störungen, kommen auch diese nicht über Nacht und können auch nicht so einfach verschwinden. Wenn wir Geduld, Achtsamkeit, geistige Offenheit, Mäßigung und Zuversicht mit der Beschäftigung für die tieferen Gründe unserer Leiden verbinden und dabei locker bleiben, eröffnen sich häufig neue Perspektiven und Chancen.