

Bald jeder Dritte leidet an einer Allergie

Ernährungsberaterin Erica Bänziger sprach über das Volksleiden Allergie

Die Drogerie Imlig, Schwyz, lud am vergangenen Donnerstag zu einem Gesundheits-Vortrag ins MythenForum Schwyz. 70 Personen liessen sich zwei Stunden lang von der Gesundheitsberaterin Erica Bänziger über Allergien informieren.

• VON CHRISTOPH JUD

Die regelmässig von der Drogerie Imlig, Schwyz, organisierten Vorträge über Gesundheitsthemen werden immer gut besucht. Am vergangenen Donnerstagabend waren 70 Personen ins Schwyzer MythenForum gekommen, was zwar eher eine schwache Beteiligung bedeutete, aufgrund des heissen und nicht gerade zu einem Vortrag in einem Saal einladenden Wetters aber doch recht erfreulich war. Das Vortragsthema des Abends war «Ernährungstipps für Allergiker». Die Referentin Erica Bänziger sprach kurzweilig und sehr informativ über Allergien, den Umgang mit diesem Leiden und die ideale Ernährung. Kaum eine andere gesundheitliche Störung ist heute so aktuell und auf dem Vormarsch wie Allergien. Immer mehr



Erica Bänziger ist Gesundheits- und Ernährungstherapeutin. Sie sprach im MythenForum Schwyz vor 70 Personen.

Bild Christoph Jud

Personen leiden heute darunter, schon bald hat jeder Dritte eine Allergie. Entgleist die normale Antigen-Antikörper-Reaktion, indem sie auf ein Nahrungsmittel reagiert, z. B. Kuhmilch, handelt es sich um eine Allergie. Der Körper reagiert überempfindlich.

Es wird unterschieden zwischen Allergie und Pseudo-Allergie und einer maskierten Allergie. Die Reaktionen laufen unabhängig vom Immunsystem ab und sie sind oft erst nach einigen Tagen spürbar (maskierte Allergien).

Häufig sind Nahrungsmittel Auslöser von Allergien. Nahrungsmittel, die häufig eine maskierte Allergie auslösen,

sind Kuhmilch und alle Kuhmilchprodukte, Weizen, Roggen, glutenhaltiges Getreide, Fabrikzucker, Eier, Kaffee, Hefe und Zitrusfrüchte. Allergien stellen eine Überreaktion unseres Immunsystems auf äussere Reize dar und sind Zivilisationskrankheiten. Für die Betroffenen ist die Allergie oft sehr einschränkend bis lebensbedrohlich.

Allergien sind vererbbar, die Disposition zu einer allergischen Reaktion nennt man Atopie. Die Vererbung ist aber nicht alleine verantwortlich für das Auftreten einer Allergie. Eine Vielzahl anderer Faktoren begünstigt die Entstehung einer Allergie. Je häufiger

der Kontakt mit dem Allergen, desto eher kommt es zu Allergien. Stress fördert die Bereitschaft zu einer Allergie enorm (Stress-Säure).

Ernährungs-Empfehlungen der Fachfrau

Erica Bänziger gab wichtige Tipps zur Ernährung für Menschen, die an einer Allergie leiden: Wenig Fleisch essen – maximal einmal pro Woche – dabei weisses Fleisch oder Fisch bevorzugen. Schweinefleisch und Wurstwaren sind zu meiden. Kuhmilch belastet das Immunsystem und sollte deshalb nicht getrunken werden. Kuhmilchprodukte wie Käse sollten nur wenig verzehrt und besser ersetzt werden, so etwa durch Ziegen- oder Schafmilch und damit gefertigte Produkte. Joghurt, Quark, Zucker oder Zitrusfrüchte sollten wegen der ungünstigen Belastung des Körpers mit Säuren gemieden werden. Wegen der Gärung im Verdauungstrakt sollten zudem Früchte und Fruchtsäfte am Abend nicht konsumiert werden. Zudem empfiehlt Erica Bänziger, immer viel zu trinken, wobei drei Liter pro Tag ideal sind. Alkoholische Getränke sollten wegen der Leberbelastung gemieden werden.