

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Das Schwerpunktthema der Aprilausgabe lautet »Allergien und Unverträglichkeiten«. Wie wir wissen, beruht eine allergische Reaktion auf einer überschießenden Immunreaktion gegen vermeintliche Antigene (Allergene), normalerweise harmlose Umweltstoffe wie Pollen, Hausstaub (Milben) oder Tierhaare (Speichel, Schweiß). Meist sind es die IgE-Antikörper, die hochreguliert werden, aber auch IgG und IgM sind bei einigen Reaktionstypen daran beteiligt.

Bei einer Unverträglichkeit im Sinne einer nicht-immunologischen Intoleranz spielen Antikörper und Mediatoren wie Histamin nur eine untergeordnete Rolle. Vielmehr liegt hier häufig eine Stoffwechselstörung vor, weil ein Enzym fehlt oder nicht ausreichend funktioniert und Zwischenprodukte sich in überhöhten Konzentrationen ansammeln. Die Symptome äußern sich – manchmal einer allergischen Reaktion nicht unähnlich – in Form von typischen Vergiftungsreaktionen (Magen-Darmbeschwerden, Durchfälle, Konjunktivitis, Kopf- und Gliederschmerzen etc.). Ein Beispiel hierfür ist die Laktoseintoleranz, die große Teile der Weltbevölkerung betrifft. In Deutschland liegt der Anteil bei rund 15%.

Zunehmend in den Fokus gerät neuerdings auch die ATI-Intoleranz, eine Unverträglichkeit der natürlicherweise im Weizen enthaltenen Amylase-Trypsin-Inhibitoren, die als mögliche Ursache einer Zöliakie- und Allergie-unabhängigen Weizenunverträglichkeit diskutiert wird (s. F. Feist, S. 15). Amylase-Trypsin-Inhibitoren schützen die Pflanze vor Fraßschäden durch Insekten, können offenbar aber auch die Tätig-

keit der Verdauungsenzyme beim Menschen behindern, sodass es zu geschilderten Problemen kommen kann.

Der Echte Alant (*Inula helenium*, s. Titelbild) kann hier zur Linderung beitragen. Seit der Antike ist er als Heil- und Gewürzpflanze bekannt. Die Rezeptsammlung *De re coquinaria* aus dem 4. Jahrh. n. Chr. zählt Alant zu den Gewürzen, die in einem römischen Haushalt vorhanden sein müssen, »auf dass es beim Würzen an nichts fehle«. In der Volksmedizin wie auch bei Theophrast, Dioskurides und Plinius wird die Wurzel des Alant gegen Husten, Krämpfe, Blähungen und Magen-Darm-Beschwerden empfohlen.

Nicht alle Formen von Unverträglichkeiten sind jedoch zwangsläufig an den Stoffwechsel und das Immunsystem gekoppelt, auch wenn sie sich langfristig darauf auswirken können: Menschen, die zum Beispiel täglich unter Lärm zu leiden haben, stehen meist chronisch unter Stress und sind in ihrem Schlaf gestört (s. M. Schneider, S. 17). Ähnliches gilt für elektrosensible Menschen, die starken elektromagnetischen Wechselfeldern (Elektrosmog) ausgesetzt sind (s. M. Spielmann, S. 6). In der Folge steigt das Risiko für physische und psychische Erkrankungen erheblich.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

S. Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin