

Allergien lindern

Einige Kunden möchten ihren allergischen Symptomen am liebsten mit „natürlichen Mitteln“ begegnen und nicht direkt zur Chemie greifen. PTA und Apotheker sollten sie über **sinnvolle** Nahrungsergänzungsmittel informieren.



© master1305 / iStock / Getty Images

Viele Menschen mit Allergien greifen regelmäßig zu Nahrungsergänzungsmitteln, um einem eventuellen Mangel vorzubeugen und keine Möglichkeit der Linderung zu versäumen. Häufig wünschen sich Betroffene in der Apotheke eine umfassende Beratung darüber, welche Präparate wirklich hilfreich sind.

Aus dem Mineralstoffregal

Früher wurde häufig Calcium bei allergischen Erkrankungen der oberen Atemwege sowie der Haut eingesetzt. Das Wirkprinzip beruht darauf, dass bei akuten allergischen Reaktionen die Permeabilität der Gefäßwände erhöht ist, sodass hohe Histaminkonzentrationen ins Gewebe gelangen und die typischen Beschwerden hervorrufen. Cal-

ciumionen vermindern die Durchlässigkeit der Gefäße und bremsen somit den Übertritt von Histamin in das Gewebe, sodass Juckreiz, Quaddelbildung oder Schwellungen der Nasenschleimhäute abnehmen. Dennoch wurde Calcium mit Aufkommen der modernen Antihistaminika etwas aus dem Praxisalltag verdrängt, vor allem weil es noch an kontrollierten Studien mangelt. Auch eine Magnesium-Supplementierung scheint sich positiv auf den Verlauf von allergischem Asthma auszuwirken. Vermutlich reduziert es die immunologische Überreaktion sowie die mit einer Allergie einhergehenden entzündlichen Veränderungen, indem es die Ausschüttung von Histamin aus den Mastzellen verringert.

Zusatzempfehlung Begleitend zur Standardtherapie mit Antihistaminika empfiehlt sich die Einnahme von Zinkpräparaten. Der Ausgleich eines Mangels kann dazu beitragen, dass sich die Beschwerden deutlich verbessern und allergische Reaktionen teilweise unterdrückt werden. Die Allergie lässt sich durch die Einnahme von Zink jedoch nicht komplett beseitigen, mildert aber die Symptomatik und verbessert möglicherweise die Lebensqualität. Präparate mit Omega-3-Fettsäuren eignen sich ebenfalls zur Nahrungsergänzung bei

Allergien. Die Wirkung beruht darauf, dass die mehrfach ungesättigten Fettsäuren mit Arachidonsäure konkurrieren und auf diese Weise deren Stoffwechselung vermindern, sodass weniger Entzündungsbotenstoffe produziert werden. Kunden fragen auch häufig nach Schwarzkümmelöl. Es wird aus dem Samen des Schwarzkümmels gewonnen und in Kapselform oder als Flüssigkeit gegen Allergien, Asthma, Neurodermitis sowie zur Regulierung des Immunsystems eingesetzt. Die Heilwirkung des Schwarzkümmelöls ist umstritten. Befürworter nehmen an, dass es sich positiv auf einzelne Bestandteile des Abwehrsystems (und zwar auf die T-Helferzellen) auswirkt. Seit Ende der 1990er Jahre wird auch der Zusammenhang zwischen dem Allergierisiko und der Vitamin-D-Versorgung diskutiert, allerdings sind die Studiendaten dazu widersprüchlich. Gleiches gilt für die zusätzliche Einnahme der Vitamine A, E und C. Bei allen Vertretern gilt eine positive und modulierende Wirkung auf das Immunsystem als gut untersucht (z. B. ist gesichert, dass Vitamin C die Mastzellen stabilisiert), bei einem nachgewiesenen Mangel kann eine Supplementierung erwogen werden. ■

Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin

Dr. Böhm®

Die neue Gesundheitsmarke nur für Frauen

Dr. Böhm®:
Natürliche Produkte von
der Nr. 1 aus Österreich.*

Weil wir Frauen anders sind,
vertrauen wir beim Thema
Gesundheit auf Lösungen
speziell für die Frau. Mit Dr. Böhm®
gibt es jemanden, der auf uns
eingeht – mit natürlichen Wirkstoffen
von höchster Qualität.

Entdecken Sie unser vielfältiges
Produktportfolio unter drboehm-info.de

Exklusiv in der
Apotheke!



* Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise von Bedeutung ist.

Dr. Böhm® – Natürlich. Für Frauen.

drboehm-info.de