



## **ZusatzTipps** **Trotzen Sie den Allergien**

### **Nach einem langen Winter kommt nun der Frühling.**

Von vielen wird er sehnsüchtig erwartet, aber immer mehr Deutsche blicken der warmen Jahreszeit auch mit Schrecken entgegen.

Sie leiden unter einer Pollenallergie, die ihnen mit tränenden Augen, ständigem Niesreiz und laufender Nase das schöne Wetter vermiest.

Jeder dritte Bundesbürger ist bereits von Allergien betroffen und häufig geht das schon im frühen Kindesalter los.

Meist sind es zunächst bestimmte Nahrungsmittel, die das Immunsystem des Säuglings "in Aufruhr" versetzen.

Später reagiert der Körper dann, wie z. B. beim Heuschnupfen, auf bestimmte allergieauslösende Stoffe in der Luft.

Bei Kindern spricht man in solchen Fällen von einer regelrechten Allergie-Karriere.

Warum die Allergie-Anfälligkeit vor allem in den Industrienationen so rasant ansteigt, weiß man immer noch nicht genau.

Die Vermutung, dass es an einer zu stark verschmutzten Umwelt liegen könnte, scheint sich nicht zu bestätigen.

Allergie-Experten, wie der Mainzer Professor Rudolf Schopf, halten es indes für wahrscheinlicher, dass ein Mangel an dem Spurenelement Zink für die Misere zumindest mitverantwortlich sein könnte.

Über die Hälfte aller Menschen leidet unter einem Zinkmangel, wurde bei einem Fachkongress in Schweden mitgeteilt.

"Mehr als 300 verschiedene Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper können ohne Zink nicht ordnungsgemäß funktionieren," erklärt Schopf.

Zink habe zudem auch direkt antiallergische Eigenschaften, da es bestimmte Immunzellen stabilisiert, die bei der Entstehung einer Allergie eine wichtige Rolle spielen, so Schopf weiter.

Zink wird vor allem über die Nahrung aufgenommen. Die besten Zinklieferanten sind Fleisch, Geflügel, Milch, Eier und manche Hülsenfrüchte.

Genau das sind aber Lebensmittel, die Allergiker oft meiden müssen.

Sie nehmen also zu wenig Zink auf. Hinzu kommt, dass nach BSE und Maul- und Klauenseuche Fleisch auch bei vielen anderen Menschen, die noch nicht von einer Allergie heimgesucht werden, immer seltener auf dem Speiseplan steht.

Das Risiko eines Zinkmangels wird also auch hier größer.

Um einem Zinkmangel vorzubeugen, könnten zinkhaltige Präparate eine Alternative sein.

Professor Schopf weist jedoch auf Studien hin, die belegen, dass es hier auf die Zusammensetzung der Zink-Medikamente ankomme, da es Unterschiede in der Wirksamkeit geben könne.

"An die körpereigene Aminosäure Histidin gekoppelt wird Zink vom Körper deutlich schneller aufgenommen als bei herkömmlichen Zinkverbindungen".

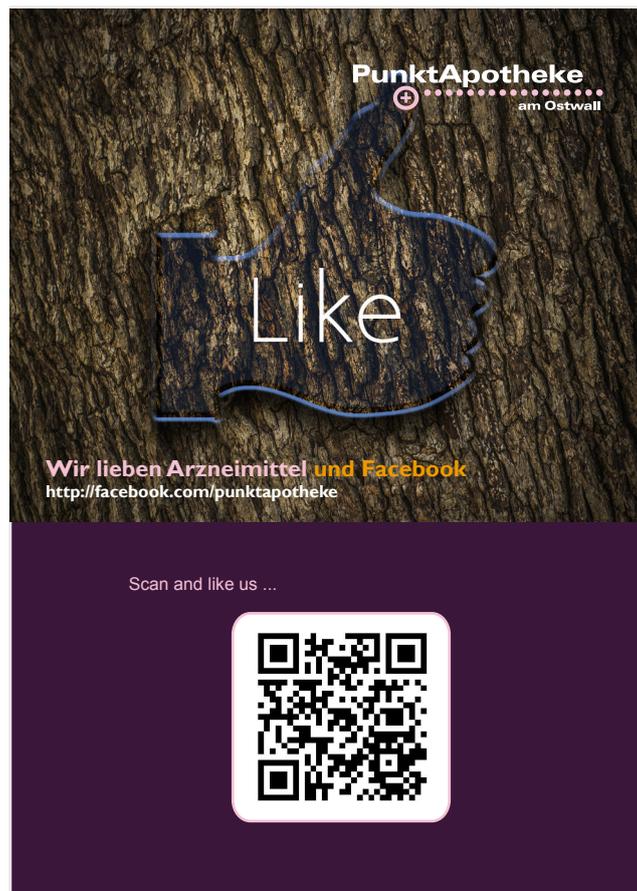
Histidin wirkt außerdem entzündungshemmend und antioxidativ, das heißt es ist in der Lage, die bei allergischen Reaktionen entstehenden "freien Radikale" abzufangen und unschädlich zu machen.

Zink und Histidin ergänzen sich daher äußerst sinnvoll in ihren zellschützenden Eigenschaften." Der Zusammenhang zwischen Zinkmangel und Heuschnupfen sei zwar schon Jahre bekannt, dennoch werde dem gesteigerten Zinkbedarf bei Heuschnupfenpatienten und anderen Allergikern noch immer nicht die erforderliche Aufmerksamkeit geschenkt, beklagt Professor Schopf.

Komplett beseitigen ließe sich ein einmal ausgebrochener Heuschnupfen auch mit Zink nicht, aber zumindest die Symptome könnten deutlich gebessert werden.

Das seltene Spurenelement Zink hält nicht nur den Körper fit, es hilft auch Allergikern weiter. Viele unangenehme Allergiebegleiterscheinungen wie Augenschwellung oder laufende Nase entstehen, weil der Körper zuviel Histamin ausschüttet. Zink fällt dieser überschießenden Immunreaktion regelrecht in die Arme und hemmt die Histaminausschüttung.

Bei Allergikern ist eine niedrigere Zinkkonzentration als bei gesunden Menschen feststellbar. Eine Studie, an der 40 Kinder mit Asthma oder allergischer Dermatitis teilnahmen, zeigte, dass bei diesen Kindern die Zinkkonzentration in Blut und Haaren deutlich niedriger war, als bei gesunden Kindern. Dieses Ergebnis wird durch eine weitere Untersuchung bestätigt.



PunktApotheke  
am Ostwall

Like

Wir lieben Arzneimittel und Facebook  
<http://facebook.com/punktapotheke>

Scan and like us ...



PunktApotheke goes SOCIALMedia

