



**Prof. Dr. med. T. Doering bestätigt: „Liebe geht durch den Magen“.**

Im klinischen Alltag erfahren wir häufig, dass psychosomatische Reaktionen mit Unverträglichkeiten, Allergien und Intoleranzen in Verbindung gebracht werden. Prof. Dr. med. Thorsten Doering, Ärztlicher Direktor und Ernährungsmediziner in der Celenus DEKIMED erklärt: „Das ist nicht verwunderlich: Unsere Gefühle sind sehr eng mit körperlichen Reaktionen verbunden. Wenn man verliebt ist, dann macht sich in der Magenregion ein kribbelndes Gefühl breit, das schwer zu beschreiben ist – dann könnte etwas dran sein, an dem Sprichwort „Liebe geht durch den Magen“...“

Hervorgerufen werden diese Reaktionen durch das emotionale Zentrum im Gehirn. Das versendet Signale über die Nervenbahnen. Auch Stress, Ärger, Angst beeinflussen uns über das vegetative Nervensystem. Man sagt ja auch „... das Problem schlägt mir auf den Magen“. Bei Angst schlägt das Herz schneller, die Muskeln werden besser durchblutet, die Bronchien erweitern sich, aber auch das Verdauungssystem wird beeinflusst, was

sich in Magenbeschwerden, Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit, Sodbrennen oder Durchfällen zeigen kann.

Für den erfahrenen Arzt oder Therapeuten ist es möglich, solche psychosomatischen Zusammenhänge zu erkennen. Die Herausforderung ist, den Patienten diese Wirkmechanismen zu erläutern. In der individuellen Beratung durch den Klinikarzt bzw. die Diätassistenz und ggf. mit psychologischer Unterstützung oder im Rahmen des Gesundheitstrainings kann man dies im DEKIMED-Aufenthalt vermitteln. Wenn die Psychoreaktion nun bekannt ist, besteht die logische therapeutische Schlussfolgerung in der Psychoregulation, d. h. ein gutes Wechselspiel aus Anspannung und Entspannung herzustellen. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein alltagspraktikables, leicht erlernbares und bewährtes Verfahren, welche wir unseren Patienten in diesem Zusammenhang u. a. lehren.

Eine Leichte Vollkost kann zudem helfen, abwechslungsreich und ohne wesentliche Entbehren zu essen – ein Menü in der DEKIMED entspricht immer dieser Form. Wie die Kost im Einzelnen zusammengestellt ist, muss dennoch individuell entschieden werden. Denn was leichter und schwerer bekömmlich ist, wird von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich empfunden.

Eine Menülinie aus unserem Verpflegungsangebot hat eine Station Ernährung-Zertifizierung erhalten. Basis der Zertifizierung ist der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Rehabilitationskliniken“. Die Einhaltung der Kriterien wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) überprüft. Infos dazu finden Sie unter: <http://www.station-ernaehrung.de/qualitaetsstandards/rehakliniken>.

Der Ratgeber „Leichte Vollkost“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. liefert kompetent und praxisbezogen leicht verständliche Antworten zum

Thema und stellt eine abwechslungsreiche und ausgewogene Vollkost vor, die gleichzeitig leicht bekömmlich ist und sich daher ideal bei Unverträglichkeiten eignet. Eine Auflistung gibt einen Überblick darüber, welche Lebensmittel und Zubereitungen im Allgemeinen schlecht vertragen werden. So werden beim Einstieg in die leichte Vollkost zunächst alle Lebensmittel und Zubereitungen gemieden, die häufig zu Unverträglichkeiten führen, letztendlich entscheidet jedoch die individuelle Verträglichkeit, ob sie generell vom Speiseplan gestrichen werden.

**Zur Vorbeugung von Lebensmittelallergien ist es sinnvoll, nicht zu oft und vor allem nicht täglich die gleichen Lebensmittel zu essen. Grundsätzlich ist bei Allergien der häufige Kontakt ein weitverbreiteter Auslöser. Zum Beispiel sollte nicht jeden Tag die gleiche Gemüsemischung in Salaten gegessen werden, weil hier viele potenziell allergieauslösende Stoffe zusammen aufgenommen werden.**

**ICD-Code**

**T 78.1  
Sonstige Nahrungsmittelunverträglichkeit, anderenorts nicht klassifiziert  
E70-E90  
Stoffwechselstörungen**

**Sind Allergien und Intoleranzen „in Mode“?**

Allergien gibt es nicht erst seit gestern – die Geschichte der Allergie reicht weit zurück. Vom sogenannten „Rosen Schnupfen“ berichten Überlieferungen, mit dem die Einwohner Persiens bereits vor über 1000 Jahren im Frühjahr zu kämpfen hatten. Doch heute sind Allergien deutlich häufiger als in der Vergangenheit. Man geht davon aus, dass heute

heute 30 Prozent der Bevölkerung in Deutschland unter Allergien leiden, davon sind 15 Prozent von Heuschnupfen betroffen. Die Tendenz ist steigend! Ob diese klare Tendenz tatsächlich anhält, kann natürlich noch nicht genau vorhergesagt werden. Fest steht allerdings: Allergien sind auf dem Vormarsch.

Die Gründe für diese Häufigkeit und auch für die steigende Tendenz sind noch nicht abschließend geklärt. Wissenschaftler diskutieren kontrovers. Während beispielsweise die einen die zunehmende Umweltverschmutzung als Ursache ausmachen, sind andere der Meinung, dass die (übertriebenen) Hygienemaßnahmen unserer Zeit dem Immunsystem gar keine Chance lassen, sich „gesund“ zu entwickeln. Möglicherweise spielt auch eine Rolle, ob man als Kind häufig Antibiotika bekommen hat oder nicht, denn ohne Antibiotika muss es das Immunsystem alleine schaffen, bestimmte Krankheitserreger zu bekämpfen – so wird das Immunsystem trainiert. Darüber hinaus könnte es Wissenschaftlern zufolge auch sein, dass Schadstoffe aus unseren eigenen vier Wänden bei der Entwicklung der Allergie eine Rolle spielen – seien es Wandfarben, Möbelpolitur oder auch die in letzter Zeit zunehmend in die Kritik geratenen Weichmacher in Spielzeug und Plastik.

Fest steht: Die Spurensuche ist noch nicht abgeschlossen. Möglicherweise sind es verschiedene Faktoren, die bei der Entstehung eine Rolle spielen. Es bleibt also abzuwarten, welche weiteren Erkenntnisse die Wissenschaft liefern wird.



**VERANSTALTUNGSTIPP:**

Am 30.04.2016 findet in der MESSE DRESDEN ein Aktionstag „Integrative Medizin“ zum Thema „Allergie und Unverträglichkeit“ statt. Moderatorin ist Dr. Franziska Rubin, Medizjournalistin, Ärztin und Autorin. Es gibt diverse Vorträge, eine Podiumsdiskussion und Präsentationen zum Thema. Auch die DEKIMED ist mit einem Infostand und einem Vortrag (11.30 Uhr) durch Herrn Prof. Dr. med. T. Doering dabei!

Wer seelisch im Gleichgewicht ist, scheint nach dem Modell Psychoreaktion – Psychoregulation weniger anfällig für Unverträglichkeiten zu sein. Werden Sie deshalb aktiv für ihre Gesundheit, sorgen Sie für ein ausgewogenes Verhältnis von Aktivität und Entspannung! Bei unserer Pauschalkur können Sie Urlaub und Gesundheitsvorsorge verbinden. Und auch als Nahrungsmittelallergiker oder bei bestehenden Intoleranzen können Sie unsere Pauschal-Angebote nutzen und diagnoseentsprechend verpflegt werden:

**PAUSCHAL-ANGEBOT:**

- 6 x Übernachtung im Einzelzimmer
- Vollverpflegung als Vollkost oder leichte Vollkost (auch z. B. laktose-, fructose-, glutenfrei)
- Therapiepaket „aktiv“ für Herz-Kreislauf-Beschwerden oder „mobil“ für den Bewegungsapparat oder „balance“ für das seelische Gleichgewicht
- Preis: 745,- Euro zzgl. Kurtaxe

Mit künstlerischen Kreativangeboten, Konzerten und Theater sowie Naturerlebnissen und Wellness in der Sole-Therme nahe der DEKIMED können Sie Ihren Aufenthalt individuell abrunden. Dieses Angebot gilt ganzjährig bei Zimmerverfügbarkeit.

**Saisonrabatt:**

Bei den Pauschalkuren „mobil“ und „aktiv“ erhalten Sie von November bis April 45,- EUR Rabatt pro Person.

**Infos unter 0800 751 11 11 (kostenlos) oder [info@dekimed.de](mailto:info@dekimed.de)**



**Unverträglichkeiten,  
Intoleranzen, Allergien  
und Psyche**

## Wenn man „unverträglich“ reagiert....



### Allergie, Unverträglichkeit, Intoleranz - wo liegt der Unterschied?

Die Begriffe „Allergie“ und „Unverträglichkeit“ und „Intoleranz“ werden im laienhaften Sprachgebrauch häufig gleichbedeutend verwendet. Allerdings besteht hier – aus medizinischer Sicht – durchaus ein Unterschied. „Unverträglichkeit“ ist eigentlich ein Oberbegriff. Und auch wenn Symptome, die bei einer Unverträglichkeit im Sinne einer Intoleranz auftreten, durchaus eine allergische Reaktion vermuten lassen, steckt nicht immer eine Überreaktion des Immunsystems und die vermehrte Bildung von Antikörpern dahinter, wie es per Definition bei einer echten Allergie der Fall ist. Bei einer Unverträglichkeit als Allergie laufen also im Gegensatz zu einer Intoleranz im Körper ganz unterschiedliche Prozesse ab.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Lebensmittelunverträglichkeiten) sind der Oberbegriff für alle unerwünschten, teilweise ernstesten Reaktionen, die nach dem Verzehr von Nahrungsmitteln innerhalb von Minuten bis zu wenigen Tagen auftreten. Es gibt dabei verschiedene Mechanismen: entweder Prozesse, an denen das Immunsystem beteiligt ist – wie bei der Nahrungsmittelallergie und der Zöliakie – oder solche, die ohne immunologische Reaktionen ablaufen, die sog. Nahrungsmittelintoleranzen.

Leider wird der Begriff Nahrungsmittelunverträglichkeit oft mit Nahrungsmittelintoleranz gleichgesetzt – was das Verständnis nicht gerade erleichtert. Wir versuchen, das hier zu erklären:

#### • Nahrungsmittelallergien – medizinisch allergische Lebensmittelhypersensitivität genannt:

Diese Unverträglichkeit ist eine Überempfindlichkeit auf einige wenige oder auch viele Lebensmittel und gehört zu den echten Allergien. Dabei reagiert das Immunsystem mit einer Abwehrreaktion auf bestimmte Nahrungsbestandteile (besonders Eier und andere tierische Eiweiße, Soja, Nüsse, Meeresfrüchte), die bei Gesunden keine Reaktionen hervorrufen. Bei Allergien können Reaktionen im Magen-Darm-Trakt, in den Atemwegen, an der Haut oder – in ausgeprägten Fällen – das Herz-Kreislauf-System betreffend auftreten, schlimmstenfalls auch lebensgefährliche Reaktionen. Oft reagiert der Körper nicht nur auf ein Allergen. Die Ursache sind meist sogenannte Kreuzreaktionen, d. h. der Körper ist z. B. auf bestimmte Pollen allergisch, reagiert aber – aufgrund ihrer ähnlichen chemischen Strukturen – auch auf Nüsse. Hier spricht man von einer Kreuzallergie.

#### • Nahrungsmittelintoleranzen:

Der Körper reagiert in diesem Fall auf bestimmte, in Lebensmitteln enthaltene Stoffe in Abhängigkeit von der Dosis.

Die Symptome sind ähnlich wie bei Allergien. Im Gegensatz zur Nahrungsmittelallergie ist kein immunologischer Mechanismus nachweisbar. Man unterscheidet bei den Intoleranzen wiederum zwei Hauptgruppen:

Beim **Enzymmangel**, der häufigsten Form einer Nahrungsmittelintoleranz, fehlt ein Eiweiß oder funktioniert nur eingeschränkt, das für die Verdauung bestimmter Nahrungsbestandteile benötigt wird: im Darm für deren Aufspaltung oder im Blut für die Verstoffwechslung. Meist ist das Enzym Laktase betroffen, welches gebraucht wird, um den in der Milch vorkommenden Milchzucker (Laktose) zu verwerten. Seltener kommt eine Fruktoseintoleranz – eigentlich Fruktosemalabsorption – vor, das ist die gestörte Fähigkeit des Dünndarms, Fruchtzucker aufzunehmen. Zu häufigen Unverträglichkeiten zählt auch die Glutenunverträglichkeit, die sich insbesondere nach dem Verzehr von Getreidesorten wie Gerste, Roggen, Hafer oder Weizen bemerkbar macht.

Die **Pseudoallergien** sind nicht ohne weiteres von den echten Allergien zu unterscheiden, da sie die gleichen Symptome und oft auch die gleichen Auslöser wie diese haben. Der Unterschied ist, dass Botenstoffe wie Histamin, die die Beschwerden verursachen, nicht vom aktivierten Immunsystem, sondern direkt durch die Nahrungsmittel freigesetzt werden. Häufige Auslöser sind biogene Amine (z. B. in Käse, Sauerkraut, Spinat, Tomaten), Salicylate (z. B. in Obst- und Gemüse, Honig) sowie Farb- und Konservierungsstoffe.

Das Beispiel Milch verdeutlicht den Unterschied zwischen Allergie und Intoleranz:

Die **Milchallergie** ist immunologisch vermittelt und bezieht sich hauptsächlich auf Eiweiße (z. B. Kasein) die in der Milch vorkommen.

Die **Milchunverträglichkeit/Laktoseintoleranz** bezieht sich auf den Milchzucker (Laktose), der auf Grund des mangelnden Enzyms Laktase nicht gespalten werden kann. Wissenswert ist deshalb, dass Allergien bereits durch geringste Mengen ausgelöst werden, während diese bei Unverträglichkeitsreaktionen oft noch vertragen werden. So kann ein „Milchallergiker“ gar keine Milch trinken, während jemand, der an einer Milchzuckerintoleranz leidet, durchaus geringe Mengen zu sich nehmen kann, ohne nennenswerte Beschwerden zu entwickeln.

#### Die Diagnostik der Unverträglichkeit

Die einfachste und effektivste Methode, einer Unverträglichkeit auf die Spur zu kommen, ist das Führen eines Ernährungs- und Beschwerdentagebuches. Mit dieser Hilfe kann der zeitliche Zusammenhang zwischen Aufnahme des potenziell unverträglichen Nahrungsmittels und den Symptomen aufgedeckt werden. Am besten geht man von einer Basisdiät mit einigen – vermutlich verträglichen – Lebensmitteln aus und erweitert die Ernährung alle paar Tage um ein weiteres Lebensmittel. Mit dieser Methode können Nahrungsmittelintoleranzen zwar nicht von Allergien abgegrenzt, aber doch erfasst werden.

Wird ein bestimmtes Lebensmittel als unverträglich bzw. allergen verdächtig, sollte eine mehrwöchige Ausschlussdiät mit Nahrungsmittelkarenz sowie einer anschließenden Provokationsdiät erfolgen. Ausschlussdiät und Provokationsdiät werden für die einzelnen Lebensmittel jeweils nacheinander durchgeführt, z. B. Milch, Schalentiere, etc. Eine andere empfohlene Methode ist eine Rotationsdiät, bei der potenziell allergieauslösende Lebensmittel in einem bestimmten Turnus gegessen werden.

Weitere ärztliche Diagnoseverfahren, die der Haus- oder Facharzt veranlassen kann:

- Hauttests mit verschiedenen Nahrungsmittel-extrakten (z. B. Prick-Test)
- H2-Atemtest
- Laktose-Toleranztest
- Bestimmung von allergenspezifischen IgE-Antikörpern
- Methylhistamin-Bestimmung im 24-Stunden-Urin während einer üblichen Ernährung und danach zum Vergleich während einer mehrtägigen, wenig allergenen Kartoffel-Reis-Diät

Es gibt auch Anbieter von nicht geeigneten Testverfahren zum Nachweis von angenommenen Nahrungsmittelallergien, deshalb sollten Testergebnisse immer mit einem Ernährungsmediziner oder Oecotrophologen oder einer Diätassistentin besprochen werden - beim Aufenthalt in der DEKIMED ist diese Beratung möglich und wir bitten deshalb immer, entsprechende Diagnose-Unterlagen mitzubringen. In der DEKIMED wird keine Allergie-Diagnostik durchgeführt.

#### Lebensqualität behalten – Therapie in der Celenus DEKIMED

Die Therapie der Nahrungsmittelunverträglichkeit heißt Verzicht! Alles, was die Beschwerden auslöst, soll oder muss gemieden werden. Bekannte Allergene sind natürlich strikt zu meiden – das ist oft leichter gesagt als getan, auch wenn die Lebensmittelindustrie unter Deklarationspflicht steht.

Bei einer Nahrungsmittelallergie, z. B. der Allergie auf Erdnüsse, genügen bereits geringste Spuren wie u. a. in Fertiggerichten, um bei einem Nahrungsmittelallergiker teils schwere allergische Reaktionen hervorzurufen. Das Immunsystem hat das entsprechende Nahrungsmittel bereits in seinem Gedächtnis gespeichert – kommt es zum Kontakt, auch nur mit der kleinsten Menge, laufen die Abwehrmechanismen auf Hochtouren.

Insofern müssen Nahrungsmittelallergiker in der Regel sehr genau darauf achten, ob in ihrem Essen das entsprechende Allergen verwendet wurde und Inhaltsstoffangaben oder Zutatenlisten „studieren“. Dies kann im Supermarkt, im Restaurant und vor allem beim Urlaub im Ausland quälend sein und die Lebensqualität belasten.

Bei einer Intoleranz oder Pseudoallergien gegenüber bestimmten Lebensmitteln verhält es sich anders als bei der Allergie. Die typischen Symptome wie beispielsweise Pickelchen und unreine Haut, Übelkeit oder Bauchkrämpfe treten ganz individuell verschieden auf. Die einen klagen bereits bei kleineren Mengen über die Symptome – bei anderen macht sich die Intoleranz erst nach einer größeren verzehrten Menge bemerkbar. Meidet oder reduziert man die betroffenen Lebensmittel oder Lebensmittelinhaltsstoffe, verschwinden die Symptome in der Regel schnell und ein beschwerdefreies Leben ist auf jeden Fall möglich. Man sollte also probieren, welche Mengen des Nahrungsmittels in der Regel gut toleriert werden und seinen Speiseplan nicht unnötig einschränken.

Sollten Sie nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln immer wieder über Beschwerden klagen, können Sie Ihren Arzt auch auf den Verdacht einer Unverträglichkeit ansprechen.

Experten warnen vor strikten, eigenmächtigen und unsinnigen Diäten. Der Verzicht auf gewisse Lebensmittelgruppen kann dazu führen, dass generell weniger gegessen wird. Dies kann dann zu einem Gewichtsverlust führen. Betrifft die aufgrund Unverträglichkeiten empfohlene Ernährung allerdings den Verzicht auf solche wichtige Lebensmittelgruppen wie Milchprodukte oder Gemüse, kann es langfristig zu einer Unterversorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen kommen. Die fehlende Anleitung zu einem günstigen Ernährungsverhalten mit aus-



gewogener Kost spricht ebenfalls gegen den Einsatz eigenmächtiger Diäten. Um eine Fehlernährung zu vermeiden, sollte bei Nahrungsmittelallergie die Ernährung mit Fachpersonen besprochen werden. Es gibt Lebensmittel – beispielsweise Äpfel – die in gekochter Form gut verträglich sind, in roher Form aber allergische Reaktionen auslösen können. Auch

ist die Allergisierung nicht bei jeder Apfelsorte gleich stark. Und gerade dies wissen Betroffene oft nicht. Deshalb kann eine Ernährungsberatung in der DEKIMED helfen, den Speiseplan zu erweitern und neue Möglichkeiten kennenzulernen.

Bei Erwachsenen treten Nahrungsmittel-Allergien in etwa 1 - 5 % der Fälle auf, bei Kindern etwas öfter mit etwa 5 - 10 %. Nahrungsmittelintoleranzen kommen mit durchschnittlich etwa 30 % hingegen deutlich öfter vor. Jeder Mensch kann zu jeder Zeit eine Lebensmittelintoleranz oder eine Allergie gegen ein Nahrungsmittel oder eine Substanz davon, entwickeln.