**Einleitung**

Immer mehr Menschen leiden an Allergien. Dabei entwickeln sie nicht nur Allergien gegen Staub und Pollen, sondern auch gegen Lebensmittel, Haushaltschemikalien, Rauch sowie andere Substanzen und Produkte. Eine mögliche Alternative ist die Vermeidung der Lebensmittel oder Substanzen, von denen die Allergien verursacht werden. Vermeiden ist allerdings häufig unpraktisch oder sogar unmöglich. Die Vermeidung verhindert außerdem die Bestimmung der primären Ursache des allergischen Problems.

Mit der modernen Ernährungswissenschaft und Biochemie sind heutzutage bedeutende Einblicke in die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von allergischen Problemen möglich. Wenn die primäre Ursache behoben wird, ist Vermeidung weniger wichtig und die allgemeine Gesundheit verbessert sich ebenfalls.

**Allergien als Abwehrmechanismus**

Wie bei vielen Gesundheitsproblemen wird auch bei Allergien der positive Aspekt häufig übersehen. Eine Allergie ist eine Reaktion des Körpers auf eine vermeintliche Bedrohung seiner Unversehrtheit. Die Reaktionsfähigkeit zeigt, dass der Körper weiterhin in der Lage ist, sich zu verteidigen. Dr. William Frederick Koch schrieb, dass Krebspatienten, die noch eine allergische Reaktion zeigen können, eine höhere Genesungswahrscheinlichkeit haben.

Lebensmittelallergien helfen uns bei der Vermeidung von Lebensmitteln, die unsere Körperchemie aus dem Gleichgewicht bringen. Umweltbedingte Allergien warnen uns vor Chemikalien oder Pollen, die unserer Gesundheit schaden können.

Wenn die Allergien einer Person mit Cortison oder einer anderen symptomatischen Therapie behandelt werden, entwickelt sie später häufig eine schwerwiegendere Erkrankung. Daher versuchen wir, nicht nur die Symptome zu bekämpfen, sondern die Ursachen zu verstehen und die der allergischen Reaktion zugrunde liegenden biochemischen Ungleichgewichte zu korrigieren.

Unser Ansatz in Bezug auf Allergien ist, dass ein Ungleichgewicht der Körperchemie bei vielen Menschen Überempfindlichkeit hervorruft. Daher führen Lebensmittel oder eingeatmete Substanzen bei ihnen zu Überreaktionen. Anders gesagt: Sie sind den umweltbedingten Belastungen nicht gewachsen, da ihre Körperchemie aus dem Gleichgewicht geraten oder geschwächt ist. Das Ziel einer regulativen Therapie besteht darin festzustellen, warum der Körper nicht angemessen mit Belastung umgehen kann, und dieses zugrunde liegende Problem zu beheben.

Zu den bedeutendsten biochemischen und ernährungsbedingten Ursachen von Allergien zählen u. a.:

**Nebenniereninsuffizienz als Ursache von Allergien**

Die Nebennierendrüsen sind zwei mandelgroße Drüsen an den Nieren. Die Nebennierendrüsen produzieren verschiedene Hormone, einschließlich Cortisol (ein entzündungshemmendes Hormon), welches normalerweise bei der Vermeidung allergischer Reaktionen hilft. Wenn man mit einer reizenden Substanz in Kontakt kommt, erhöht der Körper normalerweise die Produktion dieser entzündungshemmenden Hormone, wodurch eine allergische Reaktion vermieden wird.

Die meisten Menschen leiden an allergischen Reaktionen, weil ihre Nebennierendrüsen keine angemessenen Mengen an Hormonen produzieren. Häufig handelt es sich um ein chronisches Problem, das sich bei Erschöpfung oder unter Stress verschlimmert.

Nebenniereninsuffizienz ist die wichtigste Ursache von Allergien gegen Pollen, Staub, Schimmelpilze, Tierhaare, Lebensmittel und Umweltchemikalien.

Eine durch Nebenniereninsuffizienz verursachte Allergie kann durch eine Haarmineralanalyse festgestellt werden. Gewöhnlich sind die Natrium- und Kaliumwerte der Person sehr niedrig im Vergleich zu den Normalwerten. Häufig ist auch das Natrium-Kalium-Verhältnis niedrig (unter 2,50:1), was auf einen Nebennieren-Burnout hindeutet. Die Ursache für eine Nebenniereninsuffizienz kann jede Kombination der folgenden Faktoren sein:

* Ernährungs- oder stressbedingt erschöpfte Nebennierendrüsen.
* Unzureichende Stimulation der Nebennierendrüsen durch die Hirnanhangdrüse.
* Unzulänglichkeiten bei Transport und Verwendung der Nebennierenhormone.

Die Behebung von Allergien erfordert eine Korrektur der vorliegenden biochemischen Ungleichgewichte.

Die Nebennierendrüsen benötigen für eine optimale Funktion insbesondere die Vitamine A, C und E, Mangan, Kupfer, Pantothensäure sowie spezielle Aminosäuren. Ein Mangel oder Ungleichgewicht dieser grundlegenden Nährstoffe oder toxische Substanzen, die die normale physiologische Funktion beeinträchtigen, stören die Synthese und angemessene Ausschüttung der Nebennierenhormone. Wenn der Lifestyle einer Person mit besonders viel Stress einhergeht, ist der Bedarf an diesen grundlegenden Nährstoffen erhöht.

Eine ernährungsbedingte Korrektur ist möglich durch Aufnahme zusätzlicher Mengen der für die optimale Funktion der Nebennierendrüsen benötigten Nährstoffe sowie Eliminierung toxischer Substanzen wie Schwermetalle, die eine starke Beeinträchtigung der optimalen Aktivität der Nebennierendrüsen verursachen.

Wenn die Hirnanhangdrüse der Ursprung des Problems ist, sind andere Faktoren zu berücksichtigen. Das sympathische Nervensystem ist verantwortlich für die Stimulation der Produktion adrenocorticotroper Hormone (ACTH) durch die Hirnanhangdrüse. Bei vielen Allergikern ist das sympathische Nervensystem entweder aufgrund von übermäßigem Stress oder mangelnder Stressresistenz erschöpft. Häufig führt Kupfertoxizität aufgrund von Nebenniereninsuffizienz zu einer übermäßigen Stimulation des sympathischen Nervensystems, bis es nicht mehr angemessen funktioniert. Ein Ernährungs- und Lifestyle-Programm ist erforderlich, um das Gleichgewicht des Nervensystems sowie die Aktivität der Nebennieren- und Hirnanhangdrüse wiederherzustellen.

Unzulänglichkeiten bei Transport und Verwendung der Nebennierenhormone entstehen beispielsweise aufgrund von Faktoren wie inadäquatem Zellmembrantransport und einem Defekt der Zellmembranrezeptoren. Bei einer Gewebemineralanalyse können diese Probleme anhand sehr niedriger Natrium- und Kaliumwerte sowie erhöhter Calcium- und Magnesiumwerte erkannt werden. Calcium dient der Stabilisierung der Integrität von Zellmembranen und verringert ihre Durchlässigkeit gegenüber Zellgiften, welche die lebenswichtigen Zellfunktionen beeinträchtigen.

**Histamin, hohe Zelldurchlässigkeit und Allergien**

„Histamin ist eine biochemische Substanz, die normalerweise in allen Weichgeweben des Körpers vorhanden ist.“ In zu großen Mengen verursacht Histamin viele der herkömmlichen Allergiesymptome wie eine laufende Nase, Niesen, Ausschlag usw. Menschen mit Hang zur schnellen Oxidation, was sich durch eine Haaranalyse bestimmen lässt, schütten tendenziell zu große Mengen an Histamin in die Gewebe aus, was in erster Linie auf einen übermäßigen Eiweißabbau im Gewebe zurückzuführen ist. Ein hoher Histaminspiegel steigert unabhängig von der Ursache die Anfälligkeit für Allergien. Im Folgenden werden Oxidation und Stoffwechsel synonym verwendet.

Die Zelldurchlässigkeit bezieht sich auf die Fähigkeit von Substanzen, durch die durchlässigen Zellmembranen in Körperzellen einzudringen bzw. diese zu verlassen. Neben einem erhöhten Histaminspiegel sind die Zellmembranen von Menschen mit Hang zur schnellen Oxidation, durchlässiger, was gewöhnlich auf Calciummangel zurückzuführen ist. Eine gesteigerte Durchlässigkeit der Zellmembranen ermöglicht die Ausschüttung erhöhter Mengen an Histamin in die umgebenden Gewebe und begünstigt so allergische Reaktionen. Sowohl Calcium- als auch Magnesiummangel stehen bei diesen Personen in Verbindung mit Gewebeentzündungen und demzufolge auch mit erhöhter Zelldurchlässigkeit.

Dieses besondere biochemische Mineralienmuster (schnelle Oxidation) führt häufig zu sehr akuten allergischen Reaktionen wie Asthmaanfällen und Schockreaktionen.

Der Körper von Personen mit Hang zur schnellen Oxidation produziert gewöhnlich zu viel Cortison. Werden diese Personen jedoch ungewöhnlichem Stress oder einer reizenden Substanz ausgesetzt, fehlen ihnen die Cortisolreserven zur Bewältigung des anschließenden Entzündungsprozesses. Ein erhöhter Histaminspiegel verschlimmert das bestehende Problem.

Durch einen zu hohen Histaminspiegel hervorgerufene Allergien können durch eine Gewebemineralanalyse festgestellt werden. Die Betroffenen haben anormal niedrige Calcium- und Magnesiumwerte, insbesondere im Vergleich zu ihren Natrium- und Kaliumwerten, welche häufig stark über den als normal angesehenen Werten liegen. In vielen Fällen ist auch das Verhältnis von Natrium zu Kalium verringert, wodurch ein übermäßiger Gewebekatabolismus angezeigt wird, welcher einen erhöhten Histaminspiegel zur Folge hat.

Allergiker mit dem oben genannten Mineralienmuster benötigen einen anderen Ernährungsplan, der ihren Bedarf an zusätzlichem Calcium und Magnesium berücksichtigt. Andere Nährstoffe wie Kupfer müssen ebenfalls aufgenommen werden, um die Einlagerung von Calcium und Magnesium in den Reserven den Körpers, insbesondere in den Knochen, zu unterstützen. Bioflavonoide helfen dabei, die Fragilität der Zellen und die erhöhte Durchlässigkeit der Zellmembran zu verringern. Wir empfehlen darüber hinaus die Anwendung einer Thymusdrüsensubstanz zur Unterstützung der Regulierung übermäßiger Nebennierendrüsenaktivität. Eine übermäßige Aktivität der Nebennierendrüsen (hauptsächlich aufgrund von Stress) führt zu einem Calcium-, Magnesium- und Zinkmangel und steigert den bereits erhöhten Histaminspiegel weiter. Zink ist für die Einlagerung von Histamin erforderlich. Ein Zinkmangel führt zu einer Freisetzung von Histaminen in die umgebenden Gewebeflüssigkeiten.

**Ungleichgewichte von Kupfer und anderen Mineralien als Ursache von Allergien**

Mineralien spielen eine wichtige Rolle bei der Regulierung der Körperchemie. Mineralien sind nicht nur für die Drüsenaktivität von Bedeutung, sondern dienen der Regulierung des Nervensystems und aller anderen Systeme des Körpers. Toxische Mengen eines Nährstoffs verdrängen andere lebenswichtige Nährstoffe und verursachen dadurch verschiedene metabolische Fehlfunktionen, einschließlich einer Vielzahl von Allergien.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Kupfertoxizität ein bedeutender Mitverursacher von Allergien ist, insbesondere, wenn diese mit einem verminderten Cortisolspiegel in Verbindung stehen. Ein verminderter Cortisolspiegel hat einen chronischen Entzündungsprozess zur Folge. Allergien treten auf, da ein Übermaß an Kupfer zur Erschöpfung der Reserven an Vitamin C, Folsäure, Zink und anderen Nährstoffen führt, welche von der Hirnanhangdrüse und den Nebennierendrüsen benötigt werden. Ein Übermaß an Kupfer im Gewebe beeinträchtigt außerdem die Leberfunktion und verursacht eine Vielzahl von Lebensmittelallergien.

Kupfertoxizität führt außerdem zu einer Überstimulation des Nervensystems, wodurch das Zusammenspiel zwischen Hirnanhangdrüse und Nebennierendrüse beeinträchtigt wird. Kupfertoxizität ist häufig eine der Hauptursachen für Allergien des Gehirns bzw. zerebrale Allergien. Kupfermangel führt häufig zu einer Absenkung des Calciumspiegels im Gewebe und fördert somit Allergien, die mit einem erhöhten Histaminspiegel einhergehen.

Viele Menschen leiden an einem Kupferungleichgewicht, das mit standardmäßigen Blutserumtests nicht festgestellt werden kann. Kupfertoxizität kann mittels Haarmineralanalyse nachgewiesen werden. Sie wird dabei entweder durch erhöhte Kupferwerte, erhöhte Calciumwerte, sehr niedrige Kupferwerte oder ein niedriges Natrium-Kalium-Verhältnis (Indiz für Nebennieren-Burnout) angezeigt.

In vielen Fällen lässt sich eine Lebensmittelallergie auf den relativ hohen Kupfergehalt bestimmter Speisen zurückführen. Häufig vorkommende Lebensmittel mit hohem Kupfergehalt sind Kaffee, Nüsse, Hülsenfrüchte, Sojabohnen, Schokolade und Schalentiere. Wahrscheinlich ist es kein Zufall, dass gerade diese Lebensmittel häufig Lebensmittelallergien verursachen. Wir werden auf dieses Thema im Abschnitt über Lebensmittelallergien näher eingehen.

**Andere toxische Metalle und Allergien**

Das übermäßige Vorhandensein anderer toxischer Metalle wie Blei, Quecksilber und Cadmium trägt zum Entstehen von Allergien bei, da diese Metalle wichtige Nährstoffe verdrängen, die der Körper zur Abwehr allergischer Reaktionen benötigt. Dieses Problem tritt häufiger auf, als man denkt.

Blei ist beispielsweise dafür bekannt, dass es Calcium aus den Knochen verdrängt. Da Calcium beruhigend auf das Zentralnervensystem wirkt, führt Bleitoxizität zur Reizung des Nervensystems. Wenn es dadurch zu einer Überbelastung der Nebennierendrüsen kommt, können Allergien die Folge sein.

Cadmium verdrängt den wichtigen Mineralstoff Zink in vielen kritischen Enzymsystemen. Zink dient ebenfalls der Stabilisierung und Beruhigung des zentralen Nervensystems. Zink ist außerdem für die Proteinsynthese und die normale Funktionsfähigkeit der Nebennierendrüsen von grundlegender Bedeutung. Daher kann Cadmiumtoxizität durch Destabilisierung des autonomen Nervensystems und Beeinträchtigung der Hormonausschüttung von Nebennieren- und Hirnanhangdrüse das Auftreten von Allergien fördern.

Toxische Metalle können mittels Haarmineralanalyse präzise nachgewiesen werden. Es kann allerdings eine mehrere Monate dauernde Ernährungskorrektur notwendig sein, bevor diese Metalle erkennbar werden. Die toxischen Metalle sind gewöhnlich durch Protein-Liganden gebunden und benötigen Zeit zur Mobilisierung. Um die toxischen Metalle freizusetzen, muss die Nebennierenfunktion verbessert werden.

Toxische Metalle können durch wissenschaftsbasierte Ernährung aus den Gewebeeinlagerungen entfernt werden. Zum Entfernen werden gleichzeitig vier Methoden eingesetzt:

* Es werden Nährstoffantagonisten der toxischen Metalle verabreicht,
* Chelatbildner oder Wirkstoffe zur Bindung der toxischen Metalle werden empfohlen,
* Exkretionsorgane werden ernährungstechnisch unterstützt und
* die Oxidationsrate und die Energiewege werden korrigiert.

**Lebensmittelallergien**

Lebensmittelallergien oder -überempfindlichkeiten treten zusammen mit anderen Allergiesymptomen immer häufiger auf. Verschiedene biochemische Faktoren sind an der Entstehung von Lebensmittelallergien beteiligt.

**Mineralien in Lebensmitteln**

Es kann sein, dass bestimmte Lebensmittel ein Mineral oder toxisches Metall enthalten, das im Körpergewebe bereits im Übermaß vorhanden ist oder aus irgendeinem Grund die Körperchemie beeinträchtigt. Dieses Konzept kann erklären, warum eine Person auf eine bestimmte Speise allergisch reagiert, während eine andere Person eine Allergie gegenüber anderen Lebensmitteln hat. Die Empfindlichkeit gegenüber Lebensmitteln nimmt zu, wenn die Körperchemie eines Menschen in schlechterem Zustand ist und daher leichter aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann.

Avocados enthalten beispielsweise viel Fett und Kupfer. Bei einem Menschen mit Hang zur langsamen Oxidation und hohen Kupferwerten im Gewebe führen das zusätzliche Kupfer und Fett tendenziell zu einer Verschlimmerung der Kupfertoxizität und rufen daher eine Gegenreaktion beim Verzehr von Avocados hervor.

Wie oben erwähnt, haben Lebensmittel wie Melasse, Schalentiere und Soja einen hohen Kupfergehalt und können bei Personen, die besonders empfindlich auf eine erhöhte Kupferzufuhr reagieren, Allergien hervorrufen.

Ein stark proteinhaltiger Ernährungsplan kann bei Menschen mit Hang zur schnellen Oxidation Lebensmittelallergien verstärken, da eine stark proteinhaltige Ernährung bewiesenermaßen die Calcium- und Magnesiumwerte senkt und somit eine verstärkte Histaminfreisetzung begünstigt.

Allergien in Verbindung mit schneller Oxidation werden häufig durch Getreide hervorgerufen, da Getreide Phytate enthält, die zum Verlust von Calcium, Magnesium und Zink führen.

Milchprodukte können ebenfalls allergische Reaktionen auslösen, was nicht nur auf die Milchzucker-Intoleranz mancher Menschen zurückzuführen ist, sondern in erster Linie mit dem hohen Fett- und Calciumgehalt von Milchprodukten zusammenhängt.

Wein und Bier können aufgrund ihres hohen Kupfer-, Eisen- oder Hefegehalts Allergien hervorrufen.

Zuckerhaltige Lebensmittel (sogar Früchte) können allergische Reaktionen hervorrufen, weil sie die biologische Verfügbarkeit von Kupfer einschränken und daher verstärktes Hefewachstum im Darm ermöglichen.

**Chemische Lebensmittelzusätze**

Mineralien sind nicht die einzigen Lebensmittelkomponenten, die die Körperchemie beeinträchtigen können. Zusatzstoffe, Konservierungsmittel, Farbstoffe, Geschmacksstoffe, Pestizide und hunderte andere schädliche Substanzen werden unseren Lebensmitteln beigefügt. Bei empfindlichen Menschen können diese Substanzen eine Vielzahl unerwünschter Reaktionen hervorrufen, indem sie das Gleichgewicht lebenswichtiger Mineralien stören.

**Verdauungsprobleme**

Lebensmittelallergien werden häufig dadurch hervorgerufen, dass eine Person die in einer Speise enthaltenen Eiweiße nicht korrekt abbauen kann. Ein unvollständiger Eiweißabbau führt zur Absorption unvollständig verdauter Peptide und Polypeptide. Diese Eiweißmoleküle können als Allergene wirken. Ein anderes verwandtes Problem wird als „durchlässiger Darm“ bezeichnet. Ein Mangel an Zink und anderen wichtigen Nährstoffen, die für die Unversehrtheit der Darmwand notwendig sind, führt dazu, dass zu viele toxische Substanzen vom Darm in den Blutkreislauf gelangen.

**Leberfunktionsstörung**

Lebensmittelallergien können auch dadurch hervorgerufen werden, dass die Leber bestimmte toxische Substanzen, die in Lebensmitteln enthalten sind, nicht eliminieren kann. Dabei kann es sich um natürliche oder künstliche Toxine handeln. Kupfertoxizität, langsame Oxidation und Schwermetallvergiftung beeinträchtigen die Fähigkeit der Leber zum Abbau chemischer Schadstoffe.

**Nahrungsergänzungsprodukte und Allergien**

Manche Menschen klagen über Allergien gegenüber Nahrungsergänzungsprodukten. Manchmal ist die Ursache tatsächlich ein bestimmtes Lebensmittel oder eine Chemikalie, die bei der Herstellung des Produktes verwendet wurde, es gibt jedoch auch andere Gründe für unerwünschte Reaktionen auf Vitamine und Mineralienergänzungsprodukte.

Ungeeignete Nahrungsergänzungsprodukte können zweifellos allergische Reaktionen hervorrufen, indem sie die Körperchemie aus dem Gleichgewicht bringen. Zwei häufig anzutreffende Beispiele sind die Verabreichung hoher Dosierungen von Vitamin-B-Komplexen an Menschen mit Hang zur schnellen Oxidation und die Verabreichung von Kupfer an Menschen mit Hang zur langsamen Oxidation. Diese beiden Nährstoffe können schwerwiegende Reaktionen hervorrufen, da sie als Ergänzungsmittel für diese Menschen nicht geeignet sind.

Wenn ein Ergänzungsmittel ausreichend Nährstoffe enthält, um die Körperchemie zu beeinflussen, ist es auch in der Lage, die Körperchemie in einer Weise zu beeinträchtigen, die zu einer verstärkten Reaktion einer Person gegenüber toxischen Substanzen führt. Viele Menschen sind so stark geschwächt, dass ihr Körper nicht mehr zu einer allergischen Reaktion in der Lage ist. Wenn das Energieniveau einer Person steigt, kann eine Rückkehr von Allergien ein Anzeichen für Genesung sein, da der Körper wieder in der Lage ist, auf die Einnahme oder das Einatmen toxischer Substanzen zu reagieren.

Leider wird das erneute Auftreten von Symptomen oft als Verschlechterung des Gesundheitszustands missverstanden, anstatt es als verbesserte Reaktionsfähigkeit des Körpers zu begrüßen.

Wenn Sie allergisch auf Nahrungsergänzungsprodukte reagieren, empfehlen wir Ihnen, jeweils ein Ergänzungsprodukt mehrere Tage lang abzusetzen, um, sofern möglich, herauszufinden, welches Produkt die unerwünschte Reaktion hervorruft. Danach können Sie es evtl. in kleinen Schritten wieder in Ihren Ernährungsplan aufnehmen.

**Lebensmittelallergietests**

Tests zum Nachweis von Lebensmittelallergien werden heutzutage häufig durchgeführt und sind für manche Menschen von Nutzen. Diese Tests werden gewöhnlich auf der Haut oder durch Mischung einer Blutprobe mit Lebensmittelextrakten (zytotoxische Tests) vorgenommen. Ein Nachteil aller dieser Tests ist, dass Menschen häufig eine gewisse Menge an Antikörpern gegen Lebensmittel entwickeln, die sie häufig verzehren. Der Test weist dann evtl. eine allergische Reaktion auf diese Lebensmittel nach. Wird der Ernährungsplan umgestellt und nach einigen Monaten ein erneuter Test durchgeführt, kommt es möglicherweise zu allergischen Reaktionen auf diesen neuen Ernährungsplan. Man erhält in diesem Fall ein falsch-positives Ergebnis beim Testen der Lebensmittelallergie.

Einige dieser Probleme können durch Anwendung eines Rotationssystems umgangen werden, bei dem die Konzentration auf eine einzelne Art von Lebensmitteln vermieden wird.

Eine andere Testmethode für Lebensmittelallergien ist die Bestimmung Ihres Ruhepulses und die anschließende Überprüfung, ob Ihre Pulsfrequenz beim Verzehr eines bestimmten Lebensmittels um mehr als 10 Schläge pro Minute steigt. Wenn sich Ihre Pulsfrequenz erhöht, ist die Ursache dafür wahrscheinlich eine allergische Reaktion.

Tests zum Nachweis von Lebensmittelallergien können von großem Nutzen sein für Personen, denen nicht bewusst ist, wie sich das, was sie essen, auf sie auswirkt. Andererseits können sich Personen so weit sensibilisieren, dass sie besser als jeder Test erkennen, welche Lebensmittel ihnen Probleme bereiten. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn z. B. eine grüne Bohne aus dem Supermarkt, die in mexikanischem Boden gewachsen ist und mit verschiedenen Pestiziden verunreinigt wurde, nicht dieselbe Wirkung hervorruft, wie das für einen Blut- oder Hauttest verwendete Extrakt aus grünen Bohnen.

**Lebensmittelsucht**

Es gibt ein anderes Phänomen, das das Problem mit Lebensmittelallergien zusätzlich verkompliziert. Es wird Lebensmittelsucht genannt. Dabei hat eine Person ein starkes Verlangen nach genau den Lebensmitteln, die zur Verschlimmerung ihrer anormalen Körperchemie führen bzw. die eine Besserung verhindern. Die psychologische Ursache dafür ist, dass die Person mit ihrer Situation zufrieden ist und ein bestimmtes Lebensmittel verzehrt, um ihre Komfortzone nicht verlassen zu müssen. Sie widersetzt sich der Änderung, weil die Änderung mit einer Belastung verbunden ist. In diesen Fällen kann der Verzehr der Lebensmittel, die der Körper tatsächlich benötigt, unangenehm sein. Der Verzicht auf Alkohol und süchtig machende Lebensmittel hilft beispielsweise dabei, lang etablierte Mineralienmuster aufzubrechen, und stärkt in manchen Fällen das Problembewusstsein, was für die abhängige Person sehr unangenehm sein kann.

**Allergien und Verhalten**

Eine weitere Kategorie von Allergien sind die sogenannten Allergien des Zentralnervensystems. Dabei handelt es sich um Reaktionen, die die Emotionen und Verhaltensweisen einer Person beeinträchtigen. Diese Allergien haben in vielen Fällen die weiter oben bereits erläuterten Ursachen. Der wichtigste Unterschied ist, dass sie sich speziell auf die Gehirnfunktion auswirken, sodass die Reaktionen besonders am Verhalten und an der Einstellung der betroffenen Person ersichtlich werden.

Zu den für Gehirn-Allergien hauptsächlich verantwortlichen biochemischen Mechanismen zählen:

* Übermäßige Histaminfreisetzung im Gehirn aufgrund von erhöhten Kupferwerten oder Zinkmangel.
* Unausgewogene Mengen an Vitaminen oder anderen Mineralien im Gehirn aufgrund von bestimmten Lebensmitteln oder Kontakt mit toxischen Metallen.
* Änderungen des Blutzuckerspiegels aufgrund von Ernährung, Stress oder Nebenniereninsuffizienz. Das Gehirn reagiert sowohl auf einen hohen als auch niedrigen Blutzuckerspiegel extrem empfindlich.

In den meisten Fällen von Allergien des Zentralnervensystems spielt ein Kupfer-Ungleichgewicht die entscheidende Rolle. Untersuchungen haben bestätigt, dass Kupfertoxizität zu Zinkmangel führt, welcher seinerseits eine Erhöhung des Natriumspiegels im Gewebe verursachen kann. Ein erhöhter Natriumspiegel kann wiederum viele der mit Gehirnallergien in Verbindung stehenden Symptome hervorrufen.

Bei Kindern häufig anzutreffende Symptome für Gehirnallergien sind Hyperaktivität, Lernstörungen und Konzentrationsdefizite. Bei Erwachsenen zeigt sich ein erhöhter Natriumspiegel häufig in Form von manisch-depressiven Störungen, Hyperaktivität, Angstgefühlen und verschiedenen Phobien.

Allergien des Zentralnervensystems werden wie andere Allergien behandelt. Ungleichgewichte der Körperchemie müssen erkannt und korrigiert werden. Das normale Zusammenspiel zwischen Hypothalamus, Hirnanhangdrüse und Nebennierendrüse muss wiederhergestellt werden. Problematische Lebensmittel müssen für eine gewisse Zeit vermieden werden. Die Verdauung muss ebenfalls verbessert werden.

**Allergien als Burnout-Symptom**

Bei Allergiepatienten lässt sich häufig ein niedriges Natrium/Kalium-Verhältnis (weniger als 2,5:1) feststellen. Wir nennen dies Burnout-Muster, da es mit einer Erschöpfung der Nebennieren einhergeht.

Allergien sind häufig ein Anzeichen von Nebennieren-Burnout. Die erschöpften Nebennierendrüsen können einfach nicht ausreichend Hormone der Nebennierenrinde bereitstellen, um allergische Reaktionen zu vermeiden.

Ein weiteres Haaranalysemuster bei Allergikern ist das sogenannte Alle-vier-niedrig-Mineralienmuster. Die ersten vier Mineralien auf dem Diagramm (Calcium, Magnesium, Natrium und Kalium) liegen unterhalb der zulässigen Werte. Dies ist ebenfalls ein Burnout-Muster, bei der die Person unablässig unter Stress steht und eine Erholung der Nebennierendrüsen verhindert wird. Dieses spezielle Mineralienmuster geht gewöhnlich mit Allergien einher.

Ein letztes Mineralienmuster, das bei Haaranalysen in Verbindung mit Allergien häufig festgestellt wird, weist stark verringerte Werte von unter 6 mg% für Natrium und unter 4 mg% für Kalium auf. Auch dieses Mineralienmuster steht gewöhnlich mit einer schweren Erschöpfung der Nebennieren in Verbindung.

Um ein Allergieproblem zu lösen, muss sehr häufig das zugrunde liegende Burnout-Problem korrigiert werden. Andernfalls lindern wir nur die Symptome und die entsprechenden Allergien werden niemals permanent eliminiert.