

Dr. med. Gisela G. Rauch-Petz

Was wirklich hilft Allergenfrei

Als Allergiker mit Genuss schlemmen

SUDWEST

NHALT

Allergierisiko Nahrung	8
Unverträglichkeiten sind auf dem Vormarsch	8

Wenn das Immunsystem verrückt spielt

10

Die Rolle der Gene	11
Der Aufbau der Körperabwehr	11
Der Lebensweg eines T-Lymphozyten	12
Der Darm - unser größtes Immunorgan	14
Der Einfluss der Psyche auf Nahrungsmittelallergien	22

Allergiker müssen bei der Medikamentenwahl vorsichtig sein.

Typen Reaktionen

26

Fehlalarm im Körper

27

Immunologische Reaktionen vom Typ I und Typ II	27
---	----

Die Typ-111-Allergie - Irrtum der Körperabwehr	28
--	----

Mit Spätzündung- die Typ-IV-Allergie	31
---	----

7



,Ü&*?

„\

Fatale Imitationen - die Pseudoallergien. 34
 Lebensmittelintoleranzen - die Histaminose. 37
 Ein krasser Fall - die Zöliakie. 41
 Die Milch macht's - Enzymdefekte. 44

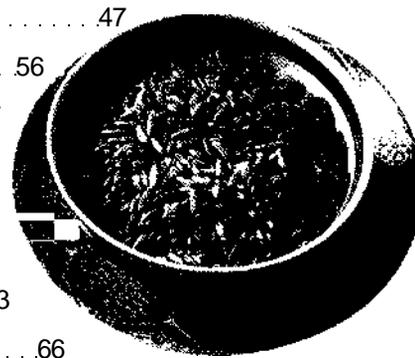
**Mögliche Auslöser
 der Beschwerden 46**

Die chemischen Helfer. 47

Medikamente - Nebenwirkung
 nicht ausgeschlossen. 47
 Vorsicht vor den schnellen Fitmachern. 56
 Kritische Zusatzstoffe in Lebensmitteln. 57

Lebensmittel und Gewürze. 61

Getreide und
 Getreideprodukte. 63
 Gemüse und Pilze. 66
 Gewürze und Kräuter. 71
 Nüsse und Samen. 72
 Obst. 73
 Tierische Lebensmittel. 75
 Genussmittel. 80



Kamut, ein ägyptisches Getreide, kann Weizen ersetzen.

Die Vielfalt der Symptome

84



*So/a kann für Milch
alleigiker eine Alte
native se*

Mögliche Beschwerden von A bis Z ... 85

- Allergien bei Kindern. 98 ^,,!'-..!
- Säuglinge und Kleinkinder- die Sorge um das Gedeihen. 98
- Nahrungsmittelintoleranzen bei Kindern und Jugendlichen ... 100
- Der Zappelphilipp-das hyperkinetische Syndrom. 102

Ursachen und Risikofaktoren 106

- Wer gefährdet ist. 107
- Das Immunsystem - so stark wie die Erbanlagen. 107
- Mögliche Verursacher-die Linolsäuren. 109
- Arznei- und Abführmittel erhöhen das Allergierisiko. 111
- Einseitige Ernährung und zu viele Zusatzstoffe. 113
- Darmerkrankungen mit Spätfolgen. 115
- Erhöhtes Risiko durch Schadstoffbelastung. 116

Dem Allergen auf die Spur kommen.....ns

- Die Diagnoseverfahren. 119
- Was der Arzt von Ihnen wissen muss. 119
- Verdacht gegen ein bestimmtes Lebensmittel. 120

Wenn der Auslöser völlig unbekannt ist 123
 Wenn der Laborbefund keine Allergie anzeigt 128
 Erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut 131

Weitere Testmethoden. 135

Ältere Diagnoseverfahren. 135
 Naturheilkundlich - die Bioresonanzmethode. 136
 Umstrittene Methoden zum Allergienachweis. 142

Vorbeugung und Therapie 144

Was man tun kann. 145

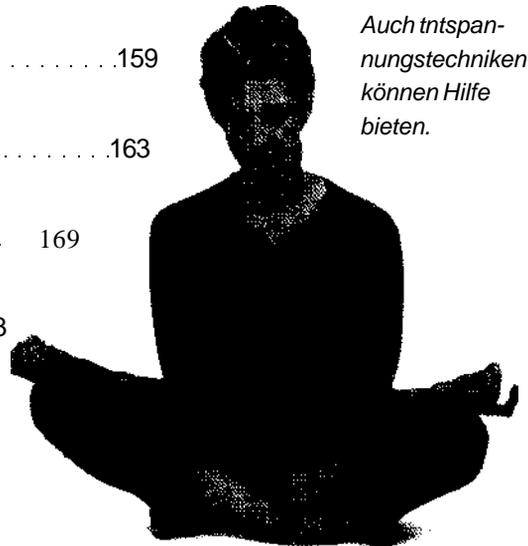
21 wichtige Tipps zur Vermeidung
 von Allergien. 145

Die Therapie von Lebensmittelallergien. 159

Gesund ernähren trotz Verzicht
 auf Allergene. 159
 Natürliche Methoden zur Harmonisierung
 des Immunsystems. 163
 Stress lass nach -
 aktiv entspannen 169
 Fälle aus der Praxis - Patienten
 mit Allergien. 173

Über dieses Buch. 177

Register. 178



Auch Entspannungstechniken können Hilfe bieten.