



BURGERSTEIN  
**FOUNDATION**  
MICRONUTRIENTS FOR HEALTH



# Mikronährstoffe bei Allergien

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN ÜBER ALLERGIEN

Allergien kommen in unseren Breiten immer häufiger vor. Insgesamt leiden Allergiker in Österreich (IMAS-Studie 2019) im Durchschnitt an 1,6 Allergien, sieben Prozent dieser Gruppe sogar an mehr als drei Allergien. Häufige Auslöser sind Blütenpollen (Bäume, Gräser, blühende Pflanzen) sowie Hausstaubmilben, Hautschuppen von Haustieren (Anm.: das Allergen wird auch durch den Speichel im Fell verteilt) usw. Aber auch Luftschadstoffe, Rauch, bestimmte Medikamente oder histaminhaltige Nahrungsmittel können die Allergiesymptome verstärken.



## WIE ENTSTEHEN ALLERGIEN?

Bei Allergikern kann das Immunsystem nicht zwischen harmlosen und schädlichen Fremdstoffen unterscheiden. Beim Heuschnupfenpatienten bindet das Allergen (z. B. ein Pollenbestandteil) an IgE-Antikörper (Immunglobuline E sind Abwehr-Moleküle, die körperfremde Stoffe erkennen), welche sich auf der Oberfläche von Mastzellen befinden. Die Bindung des Allergens ergibt ein Signal zur Freisetzung von Histamin und Zytokinen aus den Mastzellen. Dies führt in Folge zu einer lokalen Entzündung mit den typischen Symptomen einer allergischen Reaktion (Rötung, Juckreiz, Niesen, Schwellung, laufende Nase, ggf. auch systemische Reaktionen wie Erschöpfung oder Fieber („hay-fever“)).

## **WORAUF SOLLTEN SIE BEI DER AUSWAHL VON MIKRONÄHRSTOFFEN ACHTEN?**

*Wählen Sie Produkte, welche nach orthomolekularen Prinzipien hergestellt werden. Die Grundlage der orthomolekularen Medizin beruht auf der optimalen Verfügbarkeit und Verwertbarkeit von eingesetzten Mikronährstoffen im Körper. Einfach. Natürlich. Optimal. Man setzt auf Substanzen, die natürlicherweise im Körper vorhanden sind, wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, essentielle Fettsäuren und Enzyme – auf resorbierbare, körperfremde, künstliche Hilfsstoffe, wie z.B. Konservierungsmittel oder Farbstoffe wird verzichtet.*

## ALLERGENE SUBSTANZEN LÖSEN EINE ABWEHRREAKTION DES IMMUNSYSTEMS AUS

<b>körperfremde Proteine</b>	<b>Pollen</b>	<b>Staub und Tierhaare</b>
<b>Insektengift</b>	<b>IMMUNSYSTEM</b>	<b>Medikamente</b> (z.B. Penicillin)
<b>Substanzen in Kosmetika und Seifen</b>	<b>Chemikalien in Reinigungsmitteln</b>	<b>Nahrungsmittel</b> (z.B. Milch, Eier, Nüsse)



### **TIPPS:**

Für Allergiker ist es lohnenswert, auf die Ernährung zu achten, denn viele Nahrungsbestandteile können allergische Reaktionen des Körpers verursachen. Andererseits kann die Ernährung auch das Immunsystem „schärfer“ machen, sodass es dann auf andere, körperfremde Stoffe überreagiert (z.B. Gräserpollen). Heuschnupfen-Patienten sollten frühzeitig mit der Einnahme von Mikronährstoffen beginnen, damit in dieser Zeitspanne vorliegende Stoffwechsel-Ungleichgewichte korrigiert werden können. Die Reduktion der Allergieneigung mittels hochdosierter Mikronährstoffe oder Probiotika erfordert zudem eine Vorlaufzeit von 1- 2 Wochen, damit das Immunsystem etwas „entschärft“ werden kann.

### **Frühzeitig supplementieren!**

Speziell Heuschnupfen-Patienten sollten aus oben genannten Gründen bereits frühzeitig (1 - 2 Wochen vorab) mit der Einnahme von Mikronährstoffen und Probiotika beginnen.

## SO WICHTIG SIND MIKRONÄHRSTOFFE BEI HEUSCHNUPFEN

- Sie eignen sich ausgezeichnet für einen begleitenden Einsatz zur Vorbeugung (während mind. 1-2 Monaten) und zur Behandlung von akutem Heuschnupfen.
- Sie haben, wie die klassischen Antihistaminika, eine eigenständige, antihistaminische Wirkung. Sie führen zu niedrigeren Histaminspiegeln im Blut und bewirken, dass Histamin weniger gut aus den Mastzellen freigesetzt wird.
- Eine Vielzahl von Mikronährstoffen wirken, im Unterschied zu Antihistaminika, zusätzlich entzündungshemmend bzw. optimieren die Immunantwort. Das bedeutet, dass der Körper besser mit Allergen-Reizen umgehen kann und nicht bei jeder entsprechenden Exposition überreagiert.
- Es ist empfehlenswert, diverse Mikronährstoffe und Probiotika in Kombination mit Antihistaminika einzusetzen, um optimal vom sich ergänzenden Wirkungsspektrum profitieren zu können.



---

## WISSENSWERTES RUND UM MIKRONÄHRSTOFFE

Mikronährstoffe bieten häufig eine gut verträgliche Möglichkeit zur Behandlung oder Begleitung von verschiedenen Krankheitsbildern und dienen nicht nur zur Deckung des täglichen Ernährungsbedarfs.

Zweck der Burgerstein Foundation ist es, das Wissen über die Eigenschaften und Wirkungen von Mikronährstoffen zu fördern und einem breiten Publikum bekannt zu machen.

Die Burgerstein Foundation schult Fachpersonen und informiert Konsumenten mit Publikationen und einer Online-Informationsplattform **[www.mikronaehrstoff-wissen.ch](http://www.mikronaehrstoff-wissen.ch)** die auf Basis wissenschaftlicher Daten erstellt werden. Es ist uns ein Anliegen, auch über sekundäre Pflanzenstoffe, Probiotika und weitere hochwertige Aktivstoffe zu berichten, die sehr gut mit Mikronährstoffen kombiniert werden können und teilweise sogar sollen.

## NÄHRSTOFFEMPFEHLUNG BEI ALLERGISCHER RHINITIS (HEUSCHNUPFEN)

Nährstoff	Tagesdosierung	Effekte / Bemerkungen
<b>KALZIUM*</b>	<b>1 g</b>	Kalzium kann die allergischen Reaktionen reduzieren.
<b>MAGNESIUM</b>	<b>300 mg</b>	(z. B. -bisglycinat, -citrat)*elementares Mg aufteilbar, morgens und abends. Magnesium kann die allergische n Symptome reduzieren.
<b>ZINK</b>	<b>10 mg</b>	Dosierung je nach Laborstatus, immunregulierend, hemmt Histaminfreisetzung.
<b>MANGAN</b>	<b>10 mg</b>	Manganmangel erhöht die Allergieneigung.
<b>VITAMIN C</b>	<b>2 – 3 g</b>	aufteilbar, senkt den Histaminblutspiegel und trägt zu einer optimalen Funktion der Immunzellen bei .
<b>NACHT-KERZENÖL</b>	<b>3 g</b>	aufteilbar, mittags & abends zu einer fettreichen Mahlzeit. Reduziert Entzündungen, antihistaminische Wirkung.

\* Basische Produkte enthalten oft Kombinationen dieser Mikronährstoffe.



## BUCHTIPP

Burgerstein's Handbuch Nährstoffe wird von Fachleuten als „Klassiker“ bezeichnet und ist bereits in der 13. Auflage erschienen. Der Leser erfährt anschaulich und in übersichtlicher Form alles Wissenswerte über eine gesunde Ernährung und über die Zufuhr von Mikronährstoffen.

Erschienen im Trias Verlag.

Erhältlich im Buchhandel und als E-Book.

ISBN 978-3-432-10657-1



---

Überreicht durch:

**Burgerstein GmbH** Österreich Währingerstrasse 20/12 | AT-1090 Wien | [www.burgerstein.at](http://www.burgerstein.at)

---

Apothekenstempel

## MIKRONÄHRSTOFF-EMPFEHLUNGEN AUS IHRER APOTHEKE



### WEITERE THEMENBROSCHÜREN AUS DIESER SERIE:

- Diabetes
- Herz & Kreislauf
- Arthrose
- Stress
- Immunsystem
- Osteoporose
- Sport
- Schwangerschaft & Stillzeit

**Burgerstein Foundation** *Micronutrients for Health*

Fluhstrasse 28 | CH-8640 Rapperswil | [www.burgerstein-foundation.ch](http://www.burgerstein-foundation.ch)