

INHALT

Vorwort 6

WAS SIE ÜBER ALLERGIEN WISSEN SOLLTEN 9

Ursachen und Allergieauslöser 10

Atopie oder Allergie? 10

Was ist eine Allergie? 11

Allergietypen 12

Ursachen für Allergien 14

Das geschieht bei einer Allergie 17

Allergie-Epidemie Nr. 1: Pflanzenpollen 19

Allergie-Epidemie Nr. 2: Reinigungsmittel und Kosmetika 21

Allergien und Autoimmunerkrankungen 23

Doppelbelastung Kreuzallergien 24

So hilft der Arzt 26

Der Pricktest 26

Das Notfallset 28

Medikamente 29

Weitere Wirkstoffe 35

Hyposensibilisierung 38

Allergien bei Kindern 40

Das Entstehen von Allergien vermeiden 40

Allergene vermeiden 42

ALLERGIEN NATÜRLICH BEHANDELN 45

Die entzündungshemmende Ernährung 46

Entzündungshemmende Lebensmittel 47

Entzündungsfördernde Lebensmittel 53

Nahrungsmittelunverträglichkeiten 54

Histaminintoleranz 58

Pseudoallergien 60

Eine den Darm stärkende Ernährung 61

In Bewegung kommen 63

Trigger im Blick haben 64

Gehen hilft 65

Reizklima und Berge 67

Zur Ruhe kommen 69

Warum Stressentschärfung so wichtig ist 70

Anti-Stress-Training 72

Allergene in Haus und Garten reduzieren 76

Im Haus 76

Im Garten 79

Naturheilkundliche Anwendungsmöglichkeiten 84

Homöopathie 84

Traditionelle chinesische Medizin 85

Akupunktur 86

Die Kraft der Heilpflanzen 88

Natürlich gegen die häufigsten Beschwerden 95

Vorsicht vor ungeprüften Therapien 100

DIE HÄUFIGSTEN ALLERGIEN UND WAS SIE DAGEGEN TUN KÖNNEN 107

Heuschnupfen 108
Asthma 111
Hausstaubmilbenallergie 114
Tierhaarallergie 118
Nahrungsmittelallergie 121
Neurodermitis 126
Insektengiftallergie 130
Berufsbedingte Allergien 133
Medikamentenallergie 136
Latexallergie 138
Schimmelpilzallergie 141
Nesselsucht 143

Hilfreiche Adressen und Informationen 144
Quellen 148
Stichwortverzeichnis 154