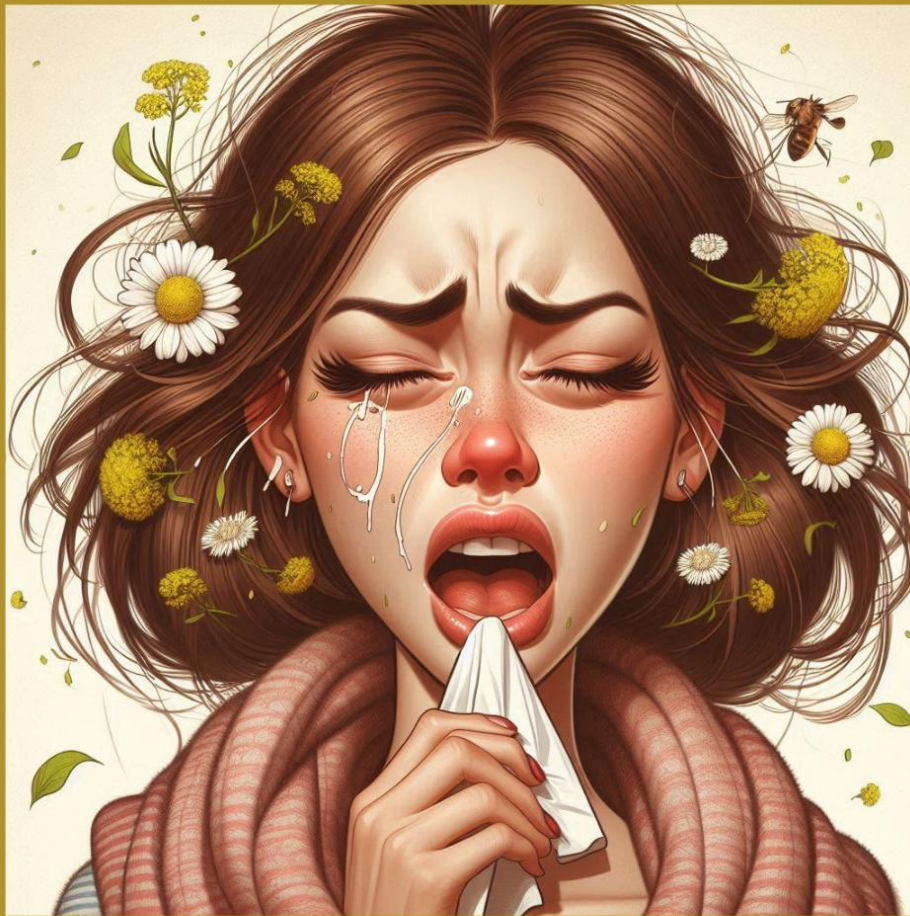


Allergie

eine psychosomatische Betrachtung



Wie kann der Yager-Code helfen ?

von Carsten Klie

Psychosomatische Aspekte von Allergien und körperlichen Symptomen

Die moderne Psychosomatik geht davon aus, dass Körper und Psyche keine getrennten Systeme sind, sondern ständig miteinander kommunizieren. Gedanken, Gefühle, Stress und Lebenserfahrungen beeinflussen über das Nervensystem und hormonelle Prozesse auch das Immunsystem und damit körperliche Reaktionen. Besonders bei Allergien, Hauterkrankungen oder Atemwegssymptomen zeigen sich diese Zusammenhänge oft deutlich.

Unter psychosomatischen Aspekten versteht man dabei nicht, dass Symptome „eingebildet“ wären. Vielmehr bedeutet es, dass seelische Belastungen reale körperliche Prozesse verstärken oder mit beeinflussen können. Angst, chronischer Stress oder ungelöste emotionale Konflikte verändern messbar die Aktivität des vegetativen Nervensystems sowie die Ausschüttung von Stresshormonen und Entzündungsbotenstoffen.

Bei Allergien beobachtet man beispielsweise häufig, dass sich Beschwerden in belastenden Lebensphasen verstärken. Viele Betroffene berichten, dass Heuschnupfen, Asthma oder Hautreaktionen besonders intensiv auftreten, wenn sie unter Druck stehen, sich überfordert fühlen oder emotional angespannt sind. Die Psychoneuroimmunologie – ein Forschungsgebiet, das die Verbindung zwischen Psyche, Nervensystem und Immunsystem untersucht – bestätigt heute, dass Stress immunologische Reaktionen beeinflussen kann.

Ein wichtiger psychosomatischer Ansatz betrachtet Symptome außerdem als eine Art Schutz- oder Alarmreaktion des Körpers. Das Gehirn speichert Erfahrungen nicht nur rational, sondern auch emotional ab. Werden bestimmte Situationen mit Angst, Stress oder Überforderung verbunden, kann der Organismus später empfindlicher reagieren. Manche Theorien gehen davon aus, dass sich dadurch körperliche Reaktionsmuster entwickeln, die ursprünglich eine Schutzfunktion hatten, langfristig jedoch überaktiv werden.

Besonders interessant ist dabei der Einfluss von Erwartung und innerer Anspannung. Studien zeigen, dass allein die Erwartung eines Allergenkontakts körperliche Symptome verstärken kann. Umgekehrt können Entspannung, Sicherheit und emotionale Stabilität Beschwerden reduzieren. Das bedeutet nicht, dass Allergien ausschließlich psychisch verursacht sind, sondern dass die Psyche die Intensität und Wahrnehmung körperlicher Reaktionen erheblich beeinflussen kann.

Auch Hauterkrankungen wie Neurodermitis gelten als eng mit emotionalen Prozessen verbunden. Die Haut ist nicht nur ein Schutzorgan, sondern auch ein Kommunikationsorgan. Stress, innere Konflikte oder anhaltende Anspannung können Entzündungsprozesse verstärken und die Hautbarriere schwächen. Viele Betroffene erleben daher einen direkten Zusammenhang zwischen emotionaler Belastung und körperlichen Schüben.

Psychosomatische Betrachtungsweisen versuchen deshalb, Symptome nicht isoliert zu sehen, sondern im Zusammenhang mit Lebenssituation, emotionalen Erfahrungen und inneren Belastungen zu verstehen. Ziel ist nicht, medizinische Ursachen zu leugnen, sondern den Menschen ganzheitlich zu betrachten. Körperliche Beschwerden entstehen häufig aus einem komplexen Zusammenspiel biologischer, psychischer und sozialer Faktoren.

In der Praxis kann es deshalb hilfreich sein, neben medizinischer Behandlung auch auf Stressregulation, emotionale Verarbeitung, Schlaf, Entspannung und psychische Stabilität zu achten. Methoden wie Psychotherapie, Achtsamkeit, Atemarbeit oder Entspannungstechniken können dabei unterstützend wirken und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

Die heutige Forschung beschreibt Allergien und viele chronische Beschwerden daher zunehmend als Ergebnis eines Zusammenspiels von Immunsystem, Nervensystem, Umweltfaktoren und psychischer Belastung. Die Psyche ist dabei nicht die alleinige Ursache, aber häufig ein bedeutender Einflussfaktor auf Verlauf, Intensität und Wahrnehmung körperlicher Symptome.

Der Yager-Code bei Allergien

Was ist der Yager-Code?

Der Yager-Code ist eine psychotherapeutische Methode, die von Dr. Edwin Yager entwickelt wurde. Sie zielt darauf ab, unterbewusste mentale und emotionale Muster zu identifizieren und zu verändern, die körperliche oder psychische Beschwerden auslösen oder verstärken können.

Wie kann der Yager-Code bei Allergien helfen?

Allergien sind komplexe Reaktionen, bei denen das Immunsystem auf harmlose Substanzen überreagiert. Die Yager-Therapie setzt nicht direkt an den körperlichen Ursachen an, sondern an möglichen psychischen Ursachen, die Allergien verstärken oder auslösen könnten. Mögliche Ansatzpunkte sind:

1. Stressreduktion:

- Chronischer Stress kann Allergiesymptome verschlimmern. Der Yager-Code kann helfen, Stressoren zu erkennen und innere Entspannungsmechanismen zu aktivieren.

2. Umprogrammierung von Reaktionsmustern:

- Die Therapie versucht, unbewusste „Fehlprogrammierungen“ zu korrigieren, z. B. die Verbindung eines Allergens mit einer negativen emotionalen Erinnerung.

3. Bearbeitung emotionaler Trigger:

- Ängste, Traumata oder Konflikte, die mit der Allergie verknüpft sind (z. B. Kindheitserlebnisse), können mit Hilfe des Yager-Codes bearbeitet werden.

Ablauf der Therapie

- Diagnostik: Das Unterbewusstsein des Patienten ermittelt mögliche psychische oder emotionale Auslöser, die mit der Allergie zusammenhängen.
- Intervention: Mittels Rekonditionierung wird das Unterbewusstsein angeleitet, die Teile/Anteile um zu programmieren, die dafür verantwortlich sind, dass das Allergen mit einem emotionalen Zustand verknüpft und konditioniert wurde.

Siehe auch den Ratgeber „Der Yager-Code“

Wichtige Hinweise

- Die Yager-Therapie ersetzt keine medizinische Behandlung (z. B. Antihistaminika, Notfallmedikamente bei Anaphylaxie).
- Sie kann als ergänzender Ansatz dienen, um psychosomatische Faktoren zu adressieren.
- Klären Sie die Anwendung immer mit Ihrem behandelnden Arzt oder Allergologen ab – insbesondere bei schweren allergischen Reaktionen.

Für wen eignet sie sich?

- Patienten, die einen ganzheitlichen Ansatz suchen und offen für komplementärmedizinische Methoden sind.
- Personen, bei denen Stress oder emotionale Belastungen die Allergiesymptome nachweislich verstärken.

Fazit

Der Yager-Code bietet einen alternativen Weg, um psychische Begleitfaktoren von Allergien zu bearbeiten.

Die Therapie hat oft geholfen, ein Heilversprechen gibt es aber nicht.

Osteopathie bei Allergien

Allergien wie Heuschnupfen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Asthma belasten Millionen von Menschen. Während konventionelle Therapien oft auf Antihistaminika oder Cortison setzen, bietet die Osteopathie einen ergänzenden Ansatz, der die Ursachen und den gesamten Organismus in den Blick nimmt. Hier erfahren Sie, wie osteopathische Behandlungen bei Allergien unterstützen können.

1. Stärkung des Immunsystems durch verbesserten Lymphfluss

Die Osteopathie arbeitet daran, Blockaden im Körper zu lösen, die den Fluss der Lymphe behindern. Das lymphatische System ist zentral für die Entgiftung und Immunabwehr. Durch sanfte manuelle Techniken, z. B. im Bereich von Brustkorb, Hals oder Abdomen, kann der Osteopath die Zirkulation der Lymphe anregen. Dies hilft, allergieauslösende Stoffe schneller abzutransportieren und Entzündungsprozesse zu reduzieren.

2. Regulation des Nervensystems

Allergische Reaktionen stehen oft im Zusammenhang mit einem überaktiven Immunsystem. Der osteopathische Ansatz zielt darauf ab, das autonome Nervensystem – besonders den Vagusnerv – zu harmonisieren. Dieser Nerv beeinflusst Entzündungsreaktionen und die Immunantwort. Durch Techniken an der Wirbelsäule oder am Schädel kann die Osteopathie den Parasympathikus aktivieren, was zu einer Beruhigung des Immunsystems beiträgt.

3. Optimierung der Atemfunktion

Bei allergischem Asthma oder Heuschnupfen sind oft Atemwege und Zwerchfell verspannt. Osteopathen lösen muskuläre Dysbalancen im Brustkorb und fördern die Beweglichkeit des Rippenfells. Dies erleichtert die Atmung, verbessert die Sauerstoffversorgung und mindert Symptome wie Husten oder Kurzatmigkeit.

4. Stressreduktion

Stress verstärkt allergische Beschwerden, da er Entzündungsbotsstoffe fördert. Osteopathische Behandlungen wirken entspannend auf Körper und Psyche. Durch die Arbeit an Faszien oder der Körperhaltung können Verspannungen gelöst und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden.

5. Ganzheitliche Betrachtung

Osteopathen untersuchen nicht nur die Symptome, sondern suchen nach zugrunde liegenden Dysfunktionen – etwa Verdauungsstörungen, die Nahrungsmittelallergien begünstigen, oder Narben, die den Gewebestoffwechsel beeinträchtigen. Durch die Lösung solcher Störungen wird der Körper in seiner Selbstregulation unterstützt.

Wichtig zu wissen:

- Osteopathie ersetzt keine allergologische Behandlung, kann aber sinnvoll ergänzen.
- Die Therapie erfolgt individuell – Dauer und Techniken richten sich nach dem Patienten.

Fazit:

Die Osteopathie bietet einen sanften Weg, um allergische Beschwerden zu lindern, indem sie Körperfunktionen optimiert und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Diese Information dient der Aufklärung und ersetzt keine medizinische Diagnose oder Behandlung.

Die medizinische Behandlung von Allergien

In Deutschland folgt die Behandlung von Allergien einem strukturierten Ansatz, der sich an internationalen medizinischen Standards orientiert, jedoch an lokale Leitlinien angepasst ist. Die wichtigsten Behandlungsmethoden umfassen:

1. Allergenvermeidung (Karenz)

- Umgebungsanpassung: Bei Hausstaubmilben werden Encasings (allergendichte Matratzenbezüge) empfohlen. Bei Tierhaarallergien wird der Kontakt zu Tieren vermieden.
- Ernährung: Bei Nahrungsmittelallergien erfolgt eine strikte Elimination des Allergens (z. B. Nüsse, Milch).
- Berufliche Exposition: Maßnahmen wie Schutzausrüstung oder Arbeitsplatzanpassungen bei Berufsallergien (z. B. Mehlstaub bei Bäckern).

2. Medikamentöse Therapie

- Antihistaminika: Oral (Cetirizin, Loratadin) oder lokal (Augentropfen, Nasensprays) zur Linderung von Juckreiz, Niesen und Hautreaktionen.
- Glukokortikoide (Kortison): Nasensprays (Mometason) bei allergischer Rhinitis, Cremes bei Ekzemen oder Inhalationen bei Asthma.
- Leukotrienantagonisten: Montelukast bei Asthma oder kombinierter Atemwegssymptomatik.
- Mastzellstabilisatoren: Cromoglicinsäure zur prophylaktischen Anwendung.
- Adrenalin-Autoinjektoren: Notfallmedikation bei Anaphylaxie-Risiko (z. B. bei Insektengift- oder Erdnussallergie).
- Biologika: Bei schwerem Asthma (z. B. Omalizumab) oder chronischer Urtikaria.

3. Spezifische Immuntherapie (Hyposensibilisierung)

- SCIT (subkutane Immuntherapie): Regelmäßige Spritzen mit steigenden Allergendosen über 3–5 Jahre.
- LIT (sublinguale Immuntherapie): Tabletten oder Tropfen unter der Zunge, besonders bei Gräserpollenallergie.
- Indikationen: Bei allergischer Rhinitis, Insektengiftallergie und Asthma, wenn Allergenvermeidung nicht ausreicht.

4. Patientenaufklärung und Schulungen

- Allergiepass: Dokumentation der Auslöser und Notfallmaßnahmen.
- Anaphylaxie-Schulungen: Training im Umgang mit Adrenalin-Pens für Betroffene und Angehörige.
- Asthma-Schulungen: Atemtechniken und Selbstmanagement.

5. Unterstützende Maßnahmen

- Luftfilter: HEPA-Filter zur Reduktion von Pollen in Innenräumen.
- Klimatherapie: Aufenthalte in allergenarmen Regionen (Hochgebirge, Meer).

- Komplementärmedizin: Akupunktur oder Homöopathie werden vereinzelt genutzt, jedoch ohne ausreichende Evidenz.

6. Fachärztliche Versorgung

- Allergologen: Spezialisierte Diagnostik (Prick-Test, IgE-Bestimmung) und Therapieplanung.
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit: Mit Pneumologen, Dermatologen oder Ernährungsberatern bei komplexen Fällen.

In Deutschland wird besonderer Wert auf die individuelle Anpassung der Therapie gelegt, wobei die spezifische Immuntherapie als einzig kausaler Ansatz gilt. Die Kosten für viele Therapien (z. B. SCIT, Notfallmedikation) werden von den Krankenkassen übernommen, sofern sie leitliniengerecht eingesetzt werden.