



Trockene Raumluft setzt den Schleimhäuten zu: **Nase befeuchten**  
Warum die erste Mahlzeit des Tages so wichtig ist: **Gesundes Frühstück**  
So wird in den Religionen dieser Welt gefastet: **Solidarität und Busse**

Jetzt  
in Ihrer Drogerie oder  
im Abonnement

Hygiene nicht übertreiben

# Weniger Allergien



# Inhalt

- 8 Pflanzen, Tiere, Hausstaub
- 14 **Gesundes Frühstück**  
Lieber spät als gar nicht essen
- 18 **Lippenschutz**  
Wer unter Herpes leidet, sollte die Lippen vor der Sonne schützen.
- 20 **Unterschiedliche Motive fürs Fasten**
- 26 **Straffe Konturen**
- 30 **Nase feucht, alles gut**
- 35 **Interessante Wiederentdeckung**  
Vom übel schmeckenden Lebertran zu angenehmeren Formen von Stärkungsmitteln.
- 40 **Entspannung auf «Knopfdruck»**  
Akupress für einen tiefen Schlaf
- 44 **Verdammt noch mal!**  
Warum Fluchen gesund und menschlich ist.
- 46 **Serie: Therapieformen**  
Spenglersane kurz und einfach erklärt.

## Wie gewohnt

- 3 Editorial/Impressum
- 6 Kurz und gesund
- 13 Booklet: Überempfindlich
- 25 Quergelesen
- 29 Frauensache
- 38 Produkte aus der Drogerie
- 43 Kreuzworträtsel
- 47 Ausblick März 2012

# 8

## Allergiarm wohnen

Warum man es mit Hygiene nicht übertreiben sollte.

# Leseprobe



# 26

## Attraktive Kurven

Ein Mix aus Therapien bringt besonders viel Straffheit.



# 20

## Vielfältige Motive

So wird in den Religionen gefastet: Prof. Richard Friedli erzählt.



# 30

## Auf Eis gelegt

Wintersportler sind auf ein gesundes Immunsystem angewiesen.

Das Zusammen-  
leben mit Tieren  
kann Kinder vor  
Allergien schützen.

# Allergie Nicht zu viel Hygiene

**Keine Frage, Allergiker leiden – die Nase läuft, die Augen brennen, ein Nieser jagt den nächsten. Trotzdem sollten sie nicht keimfrei leben. Im Gegenteil: Zwei Fachpersonen erklären, weshalb Schmutz auch gut sein kann.**

Moritz liebt Kartons, Wolle und Zeitungen. Letztere vor allem dann, wenn jemand darin lesen möchte. Er versteckt sich gerne im Wäschekorb und schläft mit Vorliebe unter der Bettdecke. Sein plüschiges Fell, seine grossen Kulleraugen und seine drolligen Verrenkungen während seiner fiktiven Angriffe entlocken allenthalben begeisterte «Jöö»-Ausbrüche. Moritz bereitet aber auch Kummer: Seit der vier Monate alte Kater das Leben des Ehepaars Dreier auf den Kopf stellt, tränen seinem Besitzer die Augen. «Das ist zwar unangenehm», sagt Peter Dreier, «aber für mich vorerst noch kein Grund, das Tier wieder wegzugeben.» Was für den 38-jährigen Zürcher eine neue Erfahrung ist, kennen andere aus bitterer, zum Teil jahrelanger Erfahrung. «Allergien nehmen tendenziell zu», sagt Karin Stalder, Mitarbeiterin des Fachteams bei der Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz. «Wir gehen davon aus», ergänzt sie, «dass in der Schweiz rund zwei Millionen Menschen von irgendeiner Form von Allergie betroffen sind.» Gut belegt seien aber nur die Zahlen für die Pollenallergie: «Während 1926 weniger als 1 Prozent der Bevölkerung unter einer Pollenallergie litt, sind es heute 15 bis 20 Prozent», sagt Stalder. Es

zeige sich aber auch, dass gerade bei den Pollenallergikern die Zahlen in den letzten Jahren stabil blieben.

## Vom Freund zum Feind

Laut Karin Stalder ist noch nicht abschliessend erforscht, welche Faktoren unseres modernen Lebensstandards die Allergieentwicklung beeinflussen. Eine von der Wissenschaft belegte Theorie gibt es allerdings: «Wir wissen heute, dass wir mit unserem hygienischen Umfeld, unserem «sauberen» Lebensstil das Immunsystem zu wenig herausfordern», erklärt sie. Das gehe so weit, dass man vom gelangweilten Immunsystem spreche. Vereinfacht ausgedrückt, bedeutet das: «Das Immunsystem sucht sich seine Herausforderung quasi selbst und beginnt, auf an sich harmlose Stoffe zu reagieren.» Und diese Stoffe, im Fachjargon Allergene genannt (siehe dazu Übersicht auf Seite 11), können die Eiweisse in Blütenpollen, Hausstaubmilben oder – wie im Falle Peter Dreiers – eben auch an Katzenhaaren sein. «Studien zeigen», ergänzt die Fachfrau, «dass Kinder, die auf dem Bauernhof aufwachsen, weniger oft Allergien entwickeln als Kinder, die in der Stadt leben und seltener mit Keimen in Berührung kommen.»

## Immunsystem auf Hochtouren

Diese Aussage bestätigt auch Bruno Stucki, eidgenössisch diplomierter Drogist von der gleichnamigen Drogerie in Bremgarten bei Bern. Paradox sei, sagt er, dass «wir einerseits versuchen, alles möglichst steril sauber zu halten, andererseits aber unser Immunsystem überfordern, indem wir es täglich Substanzen aussetzen, die es nicht kennt.» Unser Körper sei beinahe rund um die Uhr einer Vielzahl von Stoffen – beispielsweise Farb-, Konservierungs- und anderen Reizstoffen – ausgesetzt, und unser Immunsystem müsse entscheiden, ob ein

Stoff «gut» oder «böse» ist. «Unser Körper ist also dauernd gefordert und muss Mechanismen entwickeln, um diese Stoffe zu analysieren und nötigenfalls wieder aus dem Körper herauszuschaffen», sagt Bruno Stucki. Darüber, dass unser Immunsystem eine fein abgestimmte Funktionsebene im menschlichen Organismus ist, sind sich Stalder und Stucki einig. «Damit es seine Aufgaben erfüllen kann, muss es aber die Möglichkeit haben, sich im Laufe eines Lebens entwickeln zu können», sagt der naturheilkundlich arbeitende Drogist. Und das beginnt beim Säugling.

«Ein Neugeborenes», erklärt er, «ist wie ein unbeschriebenes Blatt.» Es sei deshalb wichtig, ihm Zeit zu geben, damit sich sein Immunsystem an die verschiedensten Stoffe, mit denen wir täglich konfrontiert sind – darunter auch Viren und Bakterien – gewöhnen und sich mit ihnen auseinandersetzen kann. «Wird dieser Prozess aber dauernd unterbrochen, wird das Immunsystem in seiner Entwicklung behindert.» Aus naturheilkundlicher Sicht sollten deshalb beispielsweise Kinder erst im zweiten Lebensjahr geimpft werden. Bruno Stucki beobachtet, dass viele Allergiker primär unter ei-

## Allergien und Atopien

Unter dem Begriff Atopie werden der saisonale (Heuschnupfen) und der ganzjährige allergische Schnupfen, das allergische Asthma, die Neurodermitis und gewisse Formen von Nahrungsmittelallergien zusammengefasst. Diese allergischen Krankheiten setzen eine genetische Veranlagung voraus und kommen in einigen Familien gehäuft vor. Die verschiedenen Erscheinungsformen der Atopie können gleichzeitig oder nacheinander auftreten.

