



**Dr. Vincenzo Liguori**  
Der Arzt beantwortet Fragen.

## Thema Allergisch auf Äpfel?

**Ich bin auf Pollenstaub allergisch. Und jetzt wahrscheinlich auch auf Äpfel: Wenn ich in einen Apfel esse, dann fängt es an den Lippen, an den Ohren und im Hals zu jucken an. Wenn ich jedoch einen Apfelkuchen esse, passiert gar nichts. Meine Eltern glauben mir deshalb nicht und werfen mir vor, es sei alles nur Einbildung.**

Nun, diesmal muss ich meiner jungen Leserin recht geben und nicht ihren Eltern, die denken, sie habe einen psychischen Tick. Allergien, die sich mit anderen Allergien kreuzen, sind in der Medizin sehr wohl bekannt. Wer an Allergien der Atemwege auf Pollenstaub leidet, kann auch an allergischen Reaktionen leiden, wenn er gewisse Nahrungsmittel konsumiert, die irgendwie ähnlich sind. Ein Nahrungsmittel kann durch die Freisetzung von chemischen Verbindungen als sogenanntes Antigen eine allergische Abwehrreaktion hervorrufen. Es können spezifische Antikörper gegen das Nahrungsmittel-Allergen (in diesem Falle den Apfel) gebildet werden, welche mit speziellen Zellen reagieren, die in der Schleimhaut der Atemwege, im Verdauungstrakt und in der Haut vorkommen. Das Jucken und Beissen, das die Leserin spürt, wenn sie einen Apfel isst, ist die Reaktion, die ausgelöst wird, wenn die Antikörper auf die Antigene treffen. Warum passiert das nicht, wenn die Leserin einen Apfelkuchen isst? Einfach deshalb, weil die Hitze beim Kochen die im Apfel enthaltenen Allergene wirkungslos macht.

FOTOS: PRISMA, ZVG

**Immergrün: Der Efeu behält seine Blätter auch im Winter.**

Man kennt ihn als romantische Kletterpflanze an alten Gemäuern. Doch der Efeu hat auch eine medizinische Bedeutung. Darum ist er die «Arzneipflanze des Jahres 2010».

## Efeu gegen Husten

KATALIN VEREB

**O**hne die schönen Efeuranken würde alten Schlössern und Häusern etwas fehlen. Doch der Efeu ist auch eine Heilpflanze. In der Antike wurde sie als Schmerzmittel oder bei Verbrennungen verwendet. Heute ist die Heilkraft des Efeus in Vergessenheit geraten. Um sie wieder bekannter zu machen, haben Wissenschaftler der Universität Würzburg den Efeu zur «Arzneipflanze des Jahres 2010» gekürt. Die Wahl trifft der «Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde» am Institut für Geschichte der Medizin. Er setzt sich zusammen aus Medizinhistorikern, Ärzten, Apothekern und Biologen.

**In wissenschaftlichen Untersuchungen** wurde nachgewiesen, dass Efeu chronisch-entzündliche Bronchialerkrankungen und akute Entzündungen der Atemwege lindert. Seine Extrakte haben einen schleim- und krampflösenden Effekt.

Er wird auch bei Keuchhusten eingesetzt.

**Aber Achtung:** Das heisst nicht, dass man sich aus den Blättern einfach einen Tee brauen kann. Davor warnt auch der Schweizer Heilpflanzen-Experte Martin Koradi. Denn Efeu ist giftig, die Blätter können allergische Hautreaktionen auslösen, die Beeren Übelkeit, Durchfall und Erbrechen. Koradi empfiehlt, Heilmittel auf Efeubasis in Drogerien oder Apotheken zu kaufen. Denn es wirken nur bestimmte Inhaltsstoffe der Pflanze, nämlich vor allem die Saponine. «Gurgeln oder inhalieren nützt nichts. Man muss die Extrakte des Efeus über den Magen-Darm-Trakt aufnehmen», erklärt Koradi. Für einen Extrakt werden die Inhaltsstoffe aus der Pflanze mit einem geeigneten Mittel gelöst. Anschliessend wird das Lösungsmittel teilweise oder ganz wieder entfernt. Im letzten Fall bleibt dann ein Trockenextrakt übrig. Martin Koradi befasst sich seit Jahrzehnten mit der Phyto-

therapie, also der Pflanzenheilkunde, und hat das «Seminar für Integrative Phytotherapie» in Winterthur gegründet. Die Ausbildung ist für Berufsleute aus der Krankenpflege gedacht, es werden aber auch Mediziner und qualifizierte Heilpraktiker aufgenommen. Die Phytotherapie sieht er nicht als Konkurrenz zur Medizin, sondern als Ergänzung. «Ich möchte mit den Informationen, die ich auch auf meiner Webseite zur Verfügung stelle, den Menschen helfen, damit sie eine gute Wahl treffen können, ob in ihrem Fall die Phytotherapie hilfreich sein kann. Denn sie verbindet Medizin und Naturheilkunde.»

Wer also ein auswurförderndes und krampflösendes Hustenmittel auf natürlicher Basis sucht, für den könnte ein Efeu-Extrakt eine Lösung sein.

Mehr Infos:

▣ links

[www.heilpflanzen-info.ch](http://www.heilpflanzen-info.ch)

[www.phytotherapie-seminare.ch](http://www.phytotherapie-seminare.ch)

