



Dr. med. Gerrit Süffels



# ALLERGIEN?

*Ohne mich!*

Der natürliche Weg zu einem  
beschwerdefreien Leben

riva

© des Titels »Allergien? Ohne mich!« von Dr. med. Gerrit Süffels (ISBN Print: 978-3-7423-2337-8)  
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Inhalt

Vorwort .....	6
<b>1 Allergien – wenn das Immunsystem verrücktspielt</b> .....	<b>9</b>
Wissenswertes zu Allergien .....	10
Woraus besteht unser Blut? .....	11
Wie funktioniert unser Immunsystem und was passiert bei Allergien?	11
Unsere Schutzschilde – wie schützen uns die Haut und die Schleimhäute? .....	22
Wie und warum entstehen Allergien? .....	33
<b>2 Die häufigsten Allergien und ihre Beschwerden</b> .....	<b>51</b>
Von der laufenden Nase bis zur Anaphylaxie .....	52
Wie werden Allergien getestet? .....	65
<b>3 Was Sie selbst gegen Allergien tun können</b> .....	<b>69</b>
<b>Hilfreiche Maßnahmen aus der Naturheilkunde</b> .....	<b>70</b>
Antiallergische Heilkräfte aus der Natur .....	71
Homöopathie – Allergien lindern mit den kleinen Kügelchen .....	78
Naturheilkundliche Anwendungen .....	86
Hilfe aus Fernost: Akupunktur und Chinesische Medizin bei Allergien	94
<b>Darm und Ernährung</b> .....	<b>100</b>
Wie halte ich meine Darmflora fit? .....	101

Wie halte ich meine Darmschleimhaut dicht? .....	107
Ernährung als Waffe gegen Allergien .....	110
Funktionelle Medizin – weniger allergisch durch Vitamine, Mineralien und natürliche Hormone .....	122
<b>Ein gesunder Lebensstil gegen Allergien .....</b>	<b>130</b>
Weniger Stress – weniger Allergie .....	131
Asthma wegatmen mit der Buteyko-Methode .....	137
Immunregulation und Stärkung der Atmung durch Bewegung .....	138
Reine Luft ohne Allergene .....	139
<b>4 Ihr Allergie-Fahrplan .....</b>	<b>145</b>
Einleitungsbehandlung – Allergiebereitschaft reduzieren .....	146
Symptomstopp .....	149
Spezifische Behandlungen bei den verschiedenen allergischen Erkrankungen .....	150
Wie Sie Allergien bei Kindern verhindern .....	154
Wenn die Allergie nicht besser wird .....	156
<b>Anhang .....</b>	<b>162</b>
Nachwort .....	163
Quellenregister .....	164
Weiterführende Empfehlungen .....	170
Bildnachweis .....	173
Sachregister .....	174
Über den Autor .....	175