



Ergänzende Ansätze der Allergie-Therapie

34. Jahrestagung des AVE e.V.

am 15. November 2025
in Berlin

Unter dem Motto „Ergänzende Ansätze der Allergie-Therapie“ führt der Allergieverein in Europa e.V. (AVE) die 34. Jahrestagung in Berlin-Kreuzberg durch.

Allergien und umweltbedingte Erkrankungen, die durch Schadstoffe, falsche Ernährung und in Folge von medikamentösen Langzeittherapien hervorgerufen oder verstärkt werden, haben sich auf einem hohen Niveau eingependelt.

Bis heute gilt keine Medizinische S3-Leitlinie der Allergie-Therapie, die auf standardisierten und systematisch entwickelten Methoden und Vorgehensweisen beruht. Daneben existiert eine Vielzahl von Ansätzen zur alternativen und ergänzenden Allergie-Therapie. Auf der diesjährigen AVE-Tagung sollen Diagnose- und Therapiemöglichkeiten vorgestellt und diskutiert werden, die über die spezifische Immuntherapie („Hyposensibilisierung“) und medikamentöse Symptomunterdrückung hinausgehen: die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Ernährungs- und Phytotherapie.

Vortragende sind

- Dr. med. *Achim Kürten*, Arzt für Traditionelle Chinesische und Integrative Medizin, der über die Diagnose und Therapiemöglichkeiten der TCM bei Allergien informiert.
- Ernährungswissenschaftlerin *Cindy Maréchal*, die einen Überblick über bewährte Nahrungsauswahl zur Allergievorbeugung gibt,
- Heilpflanzenexpertin *Sonja-Maria Czérkus-Yavuz*, die ausführt, wie und welche Heilpflanzen bei Allergien eingesetzt werden können,
- Ernährungswissenschaftler *Andreas Steneberg*, der unter anderem berichtet, ob man mit einem Apfel am Tag in der Lage ist, auf ärztliche Hilfe zu verzichten.

Tagungsort ist die
Alte Feuerwache
Axel-Springer-Str. 40/41
10969 Berlin-Kreuzberg
Eintritt wird nicht erhoben.



Weitere Informationen und Anmeldung:

AVE e.V.

Walter-Jost-Str. 20

58638 Iserlohn

Tel.: 02371-923 5310

Email: ave-allergie@online.de

Ansprechpartnerin vor Ort

Sonja Cérkus-Yavuz

Tel.: 030-486 28173 oder 0151-23629680

Email: sonja@czerkus.de

Tagungsprogramm

Samstag 15.11.2025

10.30 Begrüßungen

10.40 Allergie-Diagnostik und -Therapie mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Achim Kürten

11.00 Traditionelle Diätetik zur Allergieprävention – Ein internationaler Überblick

Cindy Maréchal

11.20 Heilpflanzen bei Allergien

Sonja-Maria Czérkus-Yavuz

11.40 Allergien – Können natürliche Antihistaminika helfen?

Andreas Steneberg

12.00 Diskussion der Beiträge

14.00 Mitgliederversammlung des AVE e.V.

15.00 Tagungsende

Rahmenprogramm

15.30 Museumsbesuch

18.00 Gemeinsames Abendessen

Allergie-Diagnostik und -Therapie mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Achim Kürten



Im Vortrag wird das Erklärungsmodell der traditionellen chinesischen Medizin

für die Diagnostik und Therapie von Allergien vorgestellt.

Näher eingegangen wird auf die unterschiedlichen Typen von Störung – wie zum Beispiel den Milz-Qi-Mangel. Diese Störungen können durch Umstellung der Ernährung und durch Eigenbehandlung über Akupressur-Punkte selbstständig behandelt werden.

Darüber hinaus wird die ganzheitliche Herangehensweise auch unter Berücksichtigung von Darmflora, Zahngesundheit, und der mentalen Ebene erläutert.

Abstract

Allergy diagnosis and treatment with traditional Chinese medicine (TCM)

Achim Kürten

This lecture presents the explanatory model of traditional Chinese medicine for the diagnosis and treatment of allergies.

It takes a closer look at the different types of disorders, such as spleen qi deficiency. These disorders can be treated independently by changing your diet and self-treatment via acupressure points.

In addition, the holistic approach will also be explained, taking into account intestinal flora, dental health, and the mental level.

Dr. med. *Achim Kürten*

Zentrum für Traditionelle Chinesische und Integrative Medizin

Karlsruher Straße 7A/8

10711 Berlin

Tel.: 0172-39 211 88

Mail: tcm@tcm24.de

www.tcm24.de

Traditionelle Diätetik zur Allergieprävention – Ein internationaler Überblick

Cindy Maréchal



Weltweit gibt es verschiedene Ansätze für die traditionelle Diätetik zur Allergieprävention. Die Chinesische Diätetik beispielsweise

legt großen Wert auf die individuelle Anpassung der Ernährung an die körperliche Konstitution, um das energetische Gleichgewicht zu stärken und das Immunsystem zu unterstützen. Studien zeigen Hinweise auf positive Effekte – vor allem eine Verbesserung der Lebensqualität bei Betroffenen. Vorsicht gilt allerdings bei Kräutern mit möglicher Schadstoffbelastung.

Im Vergleich dazu basieren die Empfehlungen zur Allergieprävention in der Europäischen Diätetik auf wissenschaftlich fundierten Leitlinien. Zentrale Punkte sind Stillen in den ersten Lebensmonaten, frühzeitige und vielfältige Einführung von Beikost (einschließlich potenzieller Allergene), keine pauschalen Diäten oder Einschränkungen sowie der sogenannte Bauernhofeffekt (viel Kontakt zu Natur und Tieren wird als schützend gesehen). Der regelmäßige Konsum traditioneller, wenig verarbeiteter Milchprodukte kann ebenfalls förderlich sein.

Im Gegensatz dazu ist für die Traditionelle afrikanische Ernährung eine pflanzenbasierte, wenig verarbeitete Kost mit hohem Anteil an Hülsenfrüchten und fermentierten Lebensmitteln charakteristisch. Langdauerndes Stillen sowie enger Kontakt zur natürlichen Umwelt prägen den Alltag. Es gibt keine standardisierten Empfehlungen, aber Beobachtungen weisen darauf hin, dass diese Lebensweise das Allergierisiko verringern kann.

Betrachtet man in diesem Zusammenhang zudem die Amerikanischen und australischen Leitlinien, ähneln diese den europäischen: Keine Diätrestriktionen in Schwangerschaft/Stillzeit, Stillen

wenn möglich, frühe und regelmäßige Einführung allergener Lebensmittel und eine insgesamt vielfältige, ausgewogene Ernährung. Die regelmäßige Einführung von Erdnussprodukten (vor allem in den USA) und die Förderung des Umweltkontakts (auch in Australien) spielen eine Rolle.

Abstract

Traditional dietetics for allergy prevention – An international overview

Cindy Maréchal

There are various approaches to traditional dietetics for allergy prevention worldwide. Chinese dietetics, for example, places great importance on individually tailoring nutrition to one's physical constitution in order to strengthen the energetic balance and support the immune system. Studies indicate positive effects—particularly an improvement in quality of life for those affected. However, caution is advised with herbs that may be contaminated with harmful substances.

In comparison, recommendations for allergy prevention in European dietetics are based on scientifically grounded guidelines. Key points include breastfeeding in the first months of life, the early and varied introduction of complementary foods (including potential allergens), no general diets or dietary restrictions, and the so-called "farm effect" (extensive contact with nature and animals is seen as protective). Regular consumption of traditional, minimally processed dairy products may also be beneficial.

In contrast, traditional African nutrition is characterized by a plant-based, minimally processed diet with a high proportion of legumes and fermented foods. Prolonged breastfeeding and close contact with the natural environment shape everyday life. There are no standardized recommendations, but observations suggest that this way of life may reduce the risk of allergies.

Considering American and Australian guidelines in this context, these are similar to the European ones: No dietary restrictions during pregnancy or breastfeeding, breastfeeding if possible, early and regular introduction of allergenic foods, and an overall diverse, balanced diet. Regular introduction of peanut products (especially in the USA) and the

promotion of environmental exposure (also in Australia) play a role.

Dipl. oec. troph. (FH) Cindy Maréchal

ERNA Ernährungsakademie Föhr

Boldixumer Str. 11 D

25938 Wyk auf Föhr

Tel: 0152-33 68 59 28

Email: Ernährung@allergieverein-europa.de

Heilpflanzen bei Allergien

Sonja-Maria Czérkus-Yavuz



Weltweit betrachtet steht die Kräutermedizin auf Platz eins. Die Gründe dafür liegen häufig in den wirtschaftlichen Verhältnissen. Andererseits finden Heilkräuter heute

großen Zuspruch, selbst dann, wenn die medizinische Versorgung finanziell, von entsprechenden Versicherungen getragen wird. Wie wirken Heilpflanzen auf den menschlichen Körper? Humanistisch orientierte, philosophische Ansätze betonen, dass Heilpflanzen die Einheit der drei wesentlichen Eigenschaften des Menschen, Seele, Körper und Geist, wieder herstellen. Die wissenschaftliche Pflanzenheilkunde, die Phytotherapie, sucht nach Wirkstoffen in den Heilpflanzen und nach Beweisen ihrer speziellen Wirksamkeit.

In meinem Vortrag erwähne ich eine Reihe von ausgewiesenen Heilpflanzen, die bei Allergien und „Histamin-Intoleranz“ helfen können. Sie wirken vorbeugend und lindernd, vermindern eine übermäßige Ausschüttung von Histamin oder begünstigen dessen Abbau. Idealerweise können sie einen Ausstieg aus dem Kreislauf immer wiederkehrender Beschwerden bedeuten. Für den Heilerfolg, ist neben der zweckerfüllenden Auswahl einer Heilpflanze, ebenso die Qualität, sowie die Dosierung und sachgemäße Anwendung, unerlässlich.

Heilpflanzen, die in ihrer natürlichen Form als Tee zubereitet werden, enthalten zahlreiche wirksame Einzelstoffe. Entsprechend können sie oftmals gleichzeitig in mehreren Bereichen des

menschlichen Körpers Gutes für die Gesundheit tun.

Allergische Reaktionen belasten und lösen Stress aus, Heilung aber bedarf der Entspannung. Eine kleine Heilkräutertee-Pause zwischendurch, kann nebenbei im Alltagsgetriebe zum Wohlbefinden beitragen.

Abstract

Medicinal plants for allergies

Sonja-Maria Czérkus-Yavuz

Herbal medicine ranks first worldwide. The reasons for this often lie in economic circumstances. On the other hand, medicinal herbs are very popular today, even when medical care is financially covered by appropriate insurance. How do medicinal plants affect the human body? Humanistic, philosophical approaches emphasize that medicinal plants restore the unity of the three essential qualities of human beings: soul, body, and spirit. Scientific herbal medicine, or phytotherapy, searches for active ingredients in medicinal plants and for evidence of their specific effectiveness.

In my lecture, I mention a number of proven medicinal plants that can help with allergies and "histamine intolerance." They have a preventive and soothing effect, reduce excessive histamine release, or promote its breakdown. Ideally, they can provide a way out of the cycle of recurring complaints. In addition to the appropriate selection of a medicinal plant, its quality, dosage, and proper use are also essential for successful healing.

Medicinal plants that are prepared in their natural form as tea contain numerous effective individual substances. Accordingly, they can often benefit health in several areas of the human body at the same time.

Allergic reactions cause stress and trigger anxiety, but healing requires relaxation. Taking a short break to enjoy a cup of medicinal herbal tea can contribute to your well-being amid the hustle and bustle of everyday life.

Sonja-Maria Czérkus-Yavuz
Naugarder Str. 40
10409 Berlin
Te.: 030-486 281 73
Email: sonja@czerkus.de

Allergien – Können natürliche Antihistaminika helfen?

„Ein Apfel am Tag – mit dem Doktor kein Plag?“

Andreas Steneberg



Allergien betreffen 30 % der Menschen in Deutschland. Eine unbekannte Personenzahl leidet zusätzlich an nicht allergi-

schen Unverträglichkeiten. Die Mechanismen der Allergientstehung sind weitgehend erforscht, aber immer noch nicht vollständig aufgeklärt.

Eine Hyposensibilisierung oder Allergen-Immuntherapie (AIT) ist die bekannteste Therapie bei Allergien, bei der die Ursache der Allergie, die Überreaktion des Immunsystems, behandelt wird.

Vorbeugend, aber auch im Notfall bleibt die Symptomlinderung. Hierzu hat die Pharmaindustrie eine Vielzahl von Medikamenten entwickelt, die zum Beispiel die Mastzellen stabilisieren, die Histaminfreisetzung verhindern. Die Wirksamkeit von Antihistaminika und Mastzellstabilisatoren konnte im Laufe von Jahrzehnten durch neue Generationen verbessert werden. Frei von Nebenwirkungen ist bis heute keines dieser synthetisch hergestellten Pharmaka.

In den letzten Jahren wird verstärkt nach pflanzlichen, mineralischen und tierischen Substanzen gesucht, die als Heilmittel einsetzbar sind. Die Natur produziert eine Vielzahl an Stoffen, um die Art zu schützen. Diese sekundären Pflanzenstoffe, die nicht unmittelbar der Fortpflanzung dienen, ermöglichen unter anderem einen Schutz gegen Fraßfeinde. Insbesondere Polyphenole sind in der Natur weit verbreitet. In diese Substanzgruppe gehört auch **Quercetin**, ein gelber Pflanzenfarbstoff, der als natürliches Antihistaminikum gepriesen wird. Dieser Beitrag soll näherbringen, ob diese auch in Äpfeln vorhandene Substanz das Potenzial hat, als Alternative oder

Therapieergänzung bei Allergien oder Unverträglichkeiten eingesetzt zu werden.

Abstract

„An apple a day keeps the doctor away?“

Can natural antihistamines help treating allergies?

Andreas Steneberg

Allergies affect 30% of people in Germany. An unknown number of people also suffer from non-allergic intolerances. The mechanisms involved in the development of allergies have been extensively researched, but are still not fully understood.

Hyposensitization or allergen immunotherapy (AIT) is the best-known treatment for allergies, addressing the cause of the allergy, which is an overreaction of the immune system.

Symptom relief remains the preventive measure, but also the emergency treatment. To this end, the pharmaceutical industry has developed a variety of drugs that, for example, stabilize mast cells and prevent the release of histamine. The effectiveness of antihistamines and mast cell stabilizers has been improved over decades by new generations of drugs. To date, none of these synthetically produced drugs are free of side effects.

In recent years, there has been an increased search for plant, mineral, and animal substances that can be used as remedies. Nature produces a variety of substances to protect the species. These secondary plant substances, which do not directly serve reproduction, provide protection against predators, among other things. Polyphenols in particular are widespread in nature. This group of substances also includes quercetin, a yellow plant pigment that is praised as a natural antihistamine. This presentation aims to explain whether this substance, which is also found in apples, has the potential to be used as an alternative or complementary therapy for allergies or intolerances.

Dipl. oec. troph. *Andreas Steneberg*
Walter-Jost-Str. 20
58638 Iserlohn
Tel.: 02371- 923 5310
Email: ave-allergie@online.de