Natürliche Hilfsmittel gegen Pollenallergie

Wenn die Augen wieder jucken und brennen und die Nase läuft, dann naht der Frühling und die Pollen sind im Flug. Der Albtraum für viele Pollenallergiker.

Etwa drei Millionen der Schweizer Bevölkerung– mit stark steigender Tendenz - sind von Allergien geplagt, besonders Kinder und Jugendliche. Häufige Auslöser, sogenannte Allergene, sind Pollen. Aber auch Hausstaubmilben, Tierhaare, Schimmelpilze und Nahrungsmittel können eine Allergie auslösen. Trotz des klingenden Begriffes hat der Heuschnupfen, wie Pollenallergien oft genannt werden, nichts mit einer Allergie gegen Heu im eigentlichen Sinn zu tun, es sind vielmehr die Pollen der Bäume, Gräser und Kräuter, die diese Form der Allergie auslösen. Anders als beim viral bedingten „herkömmlichen" Schnupfen handelt es sich bei Heuschnupfen also um eine allergische Form, die nicht ansteckend ist.
Sie kommt auf Grund einer Überempfindlichkeit gegen die Eiweisskomponenten verschiedener Pollen zustande, die während der Blütezeit von Gräsern und Bäumen in die Luft gelangen.
Ein allergischer Schnupfen tritt deshalb häufig saisonal bedingt auf.

einSein – Gesundheit und Genuss
Galbutz 15 | 7203 Trimmis
www.einSein.ch | 078 770 46 30

in Zusammenarbeit mit
feeling – Zauber der Düfte
www.feeling-schweiz.ch

Die Betroffenen reagieren auf diese Allergene mit allergischen Reaktionen der Nasen und Augen sowie der Schleimhäute der Atemwege. Äusserlich wird dies erkennbar durch tränende und juckende Augen, laufende Nase, asthmaähnliches Husten und Atmen wie auch eine Rötung der Haut. Neben den lokalen Beschwerden können sich aufgrund der andauernden „Angriffe" auf das Immunsystem und der laufenden Abwehrreaktionen des Körpers auch Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen sowie Schlaf- und Konzentrationsstörungen einstellen. Nahezu jeder dritte Heuschnupfenpatient ist davon betroffen.
Als "Volkskrankheit" ist Heuschnupfen durchaus ernst zu nehmen. Gefährlich und zum Teil lebensbedrohlich kann es werden, wenn sich infolge einer Pollenallergie ein allergisches Asthma entwickelt. Dieser Krankheitsverlauf wird „Etagenwechsel" genannt, weil die Krankheit von den oberen in die unteren Atemwege gewechselt hat. Obwohl es die verschiedensten Meinungen gibt, hat es auch gute Behandlungsmöglichkeiten.
Die schwächere Form des Heuschnupfens wird beispielsweise mit Nasensprays und Augentropfen behandelt. Sind die aber gut für uns?
Kommt es zu stärkeren Reaktionen, greift man vermehrt zu Medikamenten wie Antihistaminika, welche die allergische Reaktion sofort blocken. Das lindert zwar die Beschwerden, ist aber meist keine Heilung.
In einem gesunden Körper produzieren die Nebennieren Stoffe, die Entzündungen verhindern und allergische Reaktionen abfangen können.
Ebenso kann eine gesunde Darmflora, ausgewählte Ernährung, die richtige Unterstützung unseres Immunsystems und der Abbau von Stress einer Allergie entgegenwirken.

Naturheilkundliche Ansätze

Grundsätzlichen Strategien

- Stoffe / Lebensmittel / Umgebungen die diese Stoffe enthalten meiden.
- Abwehrreaktionen, insbesondere Überreaktionen gegen diese Stoffe unterdrücken.
- Ein Pollenschutzgitter an den Fenstern ist für Allergiker besonders empfehlenswert.
- Bei beginnendem Regen sollte man umgehend das Fenster schliessen, denn die Pollenkonzentration ist in der ersten halben Stunde besonders hoch.
- Abends die Haare waschen, damit möglichst wenig Pollen, die den Schlaf stören könnten, ins Bett gelangen.
- Die getragenen Kleider ausserhalb des Schlafzimmers ausziehen.
- Die Wäsche nicht im Freien trocknen lassen.
- Während des Pollenflugs nur kurz stosslüften, bei längeren Regenphasen ausgiebiger lüften.

Direkte Massnahmen

- **Schwarzkümmelöl,** das Juwel der Pflanzenöle - täglich 3x 1 Teelöffel oder in Kapselform. Nach Dr. Schleicher oder Prof. Bankhofer ist das Schwarzkümmelöl die beste vorbeugende und unterstützende Therapie. Besonders die essenzielle Fettsäure Linolensäure und das enthaltene ätherische Öl Nigelon sind für Allergiker wichtig. Die daraus entstehenden Gewebshormone bieten dem Histamin Paroli. Auch Darmbakterien, welche Histamine produzieren, werden reduziert. Die enthaltenen Prostaglandine wirken entzündungshemmend und bronchienerweiternd und damit werden allergische Symptome deutlich reduziert.
- **Kapernextrakt:** Ist die Reaktion da, sollten möglichst sofort Kapernkapseln eingenommen werden. Sie reduzieren den Histaminspiegel und stärken zusammen mit dem enthaltenen Olivenblattextrakt das Immunsystem. Da der Körper nur eine bestimmte Menge verarbeiten kann, empfiehlt es sich immer nur eine Kapsel einzunehmen, dies aber alle 30 Minuten zu wiederholen, bis die Wirkung eingetreten ist.
- **Manuka:** Das ätherische Öl Manuka reguliert die Histamin Bildung und es kann 1-2 Tropfen täglich auf etwas Honig eingenommen werden.
- **Zink:** Zinkreiche Präparate und Lebensmittel haben sich als besonders hilfreich bei Allergien erwiesen. Da aber die Zinkaufnahme schwierig ist, empfiehlt sich die Einnahme von Zink in speziell angereicherten Spirulinaprodukten. Wir empfehlen in den jeweiligen Pollenflugzeiten 3x3 Spirulinatabletten täglich einzunehmen.
- **Vitamin C:** Die verstärkte Einnahme von Vitamin C hat sich auch als besonders nützlich erwiesen. Auch hier hat sich gezeigt, dass dies in Form von Sanddornsaftsaft am besten ist. Wenn er Ihnen zu sauer ist, können Sie ihn gerne in Ihrem Lieblingstee mit etwas Honig zumischen.

Begleitende Massnahmen

- **Atembeschwerden**: Hier können auch ätherische Öle gute Dienste leisten. Es kommen vor allem Lavendel- oder Melissenöl infrage (z.B. als Einreibung in etwas Kokosöl oder zur Nasenspülung).
- **Atembeschwerden**: Als sehr hilfreich haben sich eine tägliche Nasenspülung mit Salzwasser erwiesen. Das spült die Pollen aus, desinfiziert die Nasenschleimhaut und schafft ein regulierendes Milieu. Dazu einen Teelöffel Salz mit 1-2 Tropfen ätherischer Öle in einem Viertelliter lauwarmen Wassers auflösen und in die Nase hochziehen. Oder die Nase mit einer Nasendusche reinigen. Experten empfehlen, lieber auf Nasenspülungen mit Salzwasser als auf Nasensprays zurückzugreifen, da Nasensprays meist eine schädliche Wirkung auf die Schleimhäute haben.
- **Honig / Blütenpollen**: Er sollte möglichst aus der Region stammen und naturbelassen sowie unerhitzt sein. Dann kann sich der Körper auf längere Sicht an die regional vorkommenden Pollen gewöhnen und seine extreme Reaktion abbauen. Eine gute Lösung bietet auch die Honigmischung „Herkules", die Sie bei uns erwerben können. Durch seine Zutaten Gelee Royal, Propolis und den enthaltenen Blütenpollen stellt er eine optimale Mischung dar.
- **Nasensalbe**: Verwenden Sie täglich mehrmals eine Nasensalbe, um ausgetrocknete Nasenschleimhäute zu vermeiden. Mit langen Wattestäbchen können Sie diese auch tief in der Nase auftragen.
- **Augenreizungen:** Ein Problem sind auch immer die Augenreizungen. Hier hilft Rosenhydrolat direkt auf das Auge gesprüht oder mit einer Kompresse auf das Auge gelegt (bitte nur Rosenhydrolat verwenden, welches keine Zusatzstoffe / Konservierungsmittel enthält!!!) oder auch Auflagen mit Kamillentee.
- **Darmflora**: Die meisten Reaktionen werden durch eine falsche Darmfloramischung ausgelöst. Dafür gibt es verschiedene Probiotika und Präbiotika. Bitte achten Sie dabei auf eine ausreichende Bakterienanzahl und eine gute Mischung. Produkte von Tisso bieten hier ideale Lösungen an.
- **Fasten:** Für die meisten Probleme sind speziell angepasste Fastenkuren in Verbindung mit Rohkost und eventuell anderen unterstützenden Mitteln angesagt (dafür gibt es in der Literatur unzählige Studien z.B. Buchinger Heilfasten, Charité Berlin, Russische Studien, …). Fastenkuren gibt es wie Sand am Meer. Aber viele helfen nicht bei Allergien / Unverträglichkeiten. Bitte lassen Sie sich beraten, was für Ihren Fall eine optimale Lösung / Mischung sein könnte.
- **Stress:** Stress kann mit ein auslösender / verstärkender Faktor sein. Hier sind ätherische Öle, Sonnenblumen-Lecithin und B-Vitamine angesagt. Wir beraten Sie gerne.
- **Nahrungsergänzungen**: Ebenso können Kurkuma, OPC und Omega-3 Öle und Vitamin C und D hilfreich sein. Die Zufuhr von B-Vitaminen**,** wie Vitamin B6, B2 und Vitamin B12, hat in Studien gezeigt, dass es zu einer Besserung der allergischen Symptome kam.
- **Mineralien**: Neben Zink bieten sich unter anderem Calcium in Verbindung mit Magnesium an.
- **Meiden** Sie Nahrungsmittel, die den Histamin Spiegel erhöhen, wie z.B. Kakao, Kaffee, Weiss- und Rotwein, reifer Käse, Nüsse, Hefe, Ananas, Erdbeeren oder Tomaten.
- **Meiden** Sie vor allem Zucker- und Weissmehlprodukte sowie Soja und Eier, aber auch Schweinefleisch in jeder Form (auch Würste). Überhaupt: industriell verarbeitete Nahrungsmittel sollten gemieden werden. Diese enthalten derart viele Zusatzstoffe, die für eine gesunde Ernährung überhaupt nicht benötigt werden.
- **Meiden** Sie den roten Farbstoff Karmin (E 120), er kann Atemnot und Schwindel auslösen und hin bis zu einem anaphylaktischen Schock führen.
- Positiv wirkt sich dagegen Hanföl aus.
- Die **Brennnessel** gilt als Pflanze der Entgiftung und Entschlackung und entfaltet ihre Wirksamkeit bei allen Leiden, die zur Besserung oder Heilung der "Reinigung" bedürfen (Nieren, Leber, Galle und Blase).
- **Fischöl** enthält reichlich heilungsfördernde Omega-3-Fettsäuren, welche auch die Auswirkungen reduzieren.

Weiterbildung und Produktelinks:

- Kurse rund um Gesundheit, Fasten, Naturkosmetik finden Sie unter www.lernen-mit-feeling.ch
- Gerne beraten wir Sie auch in Gesundheitsfragen. Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder per email feeling@feeling-schweiz.ch
- Verweise zu einigen im Handout aufgeführten Produkten finden Sie auf unserer Webseite unter: https://www.feeling-schweiz.ch/web/allergien/

Eigene Notizen: