

„ Saftiges Grün und leuchtende Farben...“ Wenn da nur nicht der Heuschnupfen wäre !

Nicht jeder kann sich an der „aufblühenden Natur“ mit ihren Blüten- und Farbenvielfalt einfach nur freuen. Im Frühjahr leiden Pollenallergiker unter geröteten, tränenden Augen, Schnupfen und wund sein der Nase, Kratzen im Hals, Husten und anderen Symptomen! Die Betroffenheit der Bevölkerung nimmt stetig zu. Bei Heuschnupfen handelt es sich um eine Überreaktion des Immunsystems auf Pollen von Bäumen, Gräsern, Getreide, Kräutern, Sträuchern. Eine Heuschnupfen - Veranlagung ist angeboren. Negativ beeinflussen Umweltgifte (Rauchen/Abgase) und viele andere Faktoren unser Immunsystem und begünstigen so dessen Überreaktion. In einer naturheilkundlichen Therapie geht man auf Spurensuche. Was hat das Immunsystem geschwächt? Mit Antihistaminika werden schulmedizinisch die Symptome abgemildert. Bei stärkeren Beschwerden folgt häufig der Griff zu kortisonhaltigen Medikamenten. Patienten beklagen bei beiden Medikamententypen häufig unangenehme Nebenwirkungen: z.B. Müdigkeit - Gewichtszunahme – Veränderung des Schleimhautniveaus

Naturheilkundlich bieten sich z. B. folgende Pflanzen zur Behandlung an
Augentrost(Euphrasia) gegen brennende, tränende Augen
Lungenkraut gegen Atembeschwerden

Betrachtet man das Thema Heuschnupfen ganzheitlich – sollte man das Immunsystem stärken. Dazu zählt auch eine Darmsanierung. Desweiteren z.B. Zink und Vitamin C Gaben. Bestimmte Nahrungsmittel haben hemmende Wirkung auf die Histaminproduktion, dazu gehören: z.B. magnesiumreiche Lebensmittel wie Banane, Leinsamen und Sonnenblumenkerne. Auch die Klassische Homöopathie bietet Möglichkeiten der Behandlung – abgestimmt auf den einzelnen Patienten.

Soweit möglich sollten die Allergene gemieden werden, durch:
Spülung der Nase mit isotonischer Kochsalzlösung (Nasendusche) bzw. Meersalzwasserspray unterwegs

- Pollenschutzgitter für ihre Fenster
- Lüften – nach einem Regenschauer oder morgens wg. niedrigerer Pollenkonzentration
- insbesondere lange Haare vorm Schlafen gehen waschen bzw. spülen
- Pollenfilter fürs Auto
- Urlaub in pollenfreieren Gebieten Nordsee/Alpen
- am besten Kleidung beim Betreten der Wohnung/Haus wechseln denn sie ist Pollenträger
- draussen getragene Kleidung nicht mit ins Schlafzimmer nehmen
- Wäsche drinnen trocknen
- draussen Sonnenbrille tragen zum Schutz der Augen