Heuschnupfen in den Wind jagen

Die Pollensaison ist auf dem Höhepunkt: Gräser, Blumen und Baumknospen spriessen – zum Gräuel vieler Allergiker. Denn die Zeit der laufenden Nase und juckenden Haut ist für Betroffene sehr belastend. Was hilft?

Text: **Simone Roth-Doggwiler**

Heuschnupfen ist eine der häufigsten allergischen Erkrankungen; etwa jeder fünfte Mensch in der Schweiz leidet darunter. Inzwischen liegen umfangreiche Erkenntnisse über die Behandlungsmöglichkeiten vor. Auch wenn der Heuschnupfen heute grundsätzlich als nicht heilbar gilt, gibt es Wege, die Symptome zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern. Ein Ansatz ist die Naturheilkunde.

Anzeichen von Heuschnupfen

Unter einer Allergie versteht die Medizin eine übermässige Reaktion des Immunsystems auf körperfremde Stoffe, die fachsprachlich Allergene genannt werden. Allergische Reaktionen sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich stark. Pollen-Allergiker klagen häufig über typische Erkältungsbeschwerden, die zum selben Zeitpunkt im Jahr auftreten. Eben dann, wenn die Blütezeit der Pflanzen beginnt, auf die der Allergiker empfindlich reagiert. Zu den Beschwerden, die auch den Schlaf negativ beeinträchtigen können, zählen unter anderem eine juckende, verstopfte oder fliessende Nase, Niesattacken, juckende Augen, geschwollene Augenlider oder gereizte Schleimhäute.

foto: istockphoto.com

sanasearch.ch
Therapeuten online buchen

Online die besten Therapeutinnen und Therapeuten finden

Sanasearch.ch ist die grösste Online-Plattform für die private Therapeutinnen- und Therapeutensuche im Bereich Naturheilkunde. Neben persönlichen Sprech- und Behandlungsterminen bieten viele Mitglieder von sanasearch.ch auch Videokonsultationen an.
www.sanasearch.ch

Schnelle Hilfe aus der Natur

Der Kontakt mit Blütenpollen ist in den Frühlings- und Sommermonaten kaum zu vermeiden. Daher ist schnelle Hilfe unverzichtbar. Kleider wechseln, öfters kurz abduschen und Nasenspülungen können Linderung verschaffen. Im naturheilkundlichen Bereich gibt es biologische Augen- und Nasenmedikamente und spezielle Heuschnupfenpräparate. Die Kombination von Zitronensäure und Quitte als Extrakt lindert beispielsweise die Reizungen der Schleimhäute. Auch Spezialextrakte aus den Blättern der Gewöhnlichen Pestwurz, können für die symptomatische Behandlung von Heuschnupfen eingesetzt werden. Die Blätter der Pestwurz enthalten sogenannte Petasine, die allergieauslösende Reaktionen hemmen. Tees aus natürlichen Heilpflanzen wie der Brennnessel wirken bei der Behandlung von Heuschnupfen-Beschwerden ebenfalls unterstützend. Die Blätter der Brennnessel wirken abschwellend auf die Schleimhäute und haben zudem eine entzündungshemmende Wirkung.

Körperreinigung im Winter

Viele Heilpraktiker beginnen bereits in der kalten Jahreszeit mit der Verordnung naturheilkundlicher Präparate, um den Körper auf die pollenreiche Zeit vorzubereiten. Die frühzeitige Körperreinigung mit Schwarzkümmel, Vitamin C und Phytotherapeutika beispielsweise hilft vielen Allergikern, die Symptome zu reduzieren. Schwarzkümmel ist durch seine Inhaltsstoffe Linol, Linolsäuren und Nigelon ein natürlicher Feind des Gewebshormons Histamin. Infolge der Abwehrreaktion während einer Allergie, setzt der Körper vermehrt Histamin frei, welches letztlich die Beschwerden auslösen kann. Vitamin C steuert dem übereifrigen Histamin ebenfalls entgegen.
Phytopharmaka sind Arzneimittel, deren wirksame Bestandteile ausschliesslich aus pflanzlichem Material bestehen. Dazu zählen Pflanzenpulver, Pflanzensekrete oder ätherische Öle. Die regelmässige Einnahme über den Winter hinweg harmonisiert das Immunsystem. So kann die Gesundheit bereits vor der Pollensaison gestärkt werden. Werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert, ist dieser besser in der Lage die Symptome einer Allergie eigenständig zu bekämpfen. //

patientenfrage an: Simone Roth-Doggwiler*

«Der Lebensstil ist entscheidend»

Ich leide seit Jahren an starken allergischen Beschwerden gegen Erlen- und Birkenpollen. Ich würde sehr gerne homöopathische Präparate ausprobieren, um meine Symptome zu lindern. Gibt es noch weitere Massnahmen aus der Naturheilkunde die Sie empfehlen?
Marianne Sauer, 54 Jahre

Im Rahmen einer ganzheitsmedizinischen Allergie-Therapie rate ich Allergikern neben naturheilkundlichen Präparaten zu einem gesunden Lebensstil. So ist es möglich, dass Immunsystem langfristig zu stärken und nicht zusätzlich zu belasten. Eine ausgewogene Ernährung zählt dabei zu den wichtigsten Massnahmen. Testen Sie eventuell einmal eine histaminarme Ernährung aus, da sich die Überreaktion des Immunsystems gegen die in Pollen enthaltenen Eiweissstoffe richten kann. Weiterhin sollte auf ausreichenden Wechsel von Leistung und Erholung geachtet werden.

* **Simone Roth-Doggwiler** ist diplomierte Heilpraktikerin mit Praxis in Zürich. Neben der Naturheilkunde zieht Sie oft manuelle, energetische Körpertherapie als Behandlungsansätze mit heran. Roth-Doggwiler ist Teil der Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform Coachfrog.ch. Das Online-Netzwerk vereint qualifizierte Therapeuten im Gesundheitsbereich und hilft aktiv bei der Suche nacht dem passenden Therapeuten in der Nähe via Live-Chat. Termine bei Simone Roth-Doggwiler können über oliv@coachfrog.ch oder direkt auf www.coachfrog.ch gebucht werden

foto: zvg