

Top 10 Heuschnupfen

12-15% der deutschen Bevölkerung leiden unter Heuschnupfen, einer allergischen Reaktion auf Pollen. Es ist die häufigste allergische Erkrankung. In Deutschland sind 10 Millionen Menschen betroffen.

Die konventionelle Behandlung geht vor allem symptomatisch vor. Mittels schleimhautabschwellenden Nasentropfen, antiallergischen oder entzündungshemmenden Substanzen werden die Symptome gelindert. Bei dieser symptomatischen Form der Behandlung wird die Ursache der Allergie – die überschießende Reaktion des Immunsystems auf die Pollen – nicht beseitigt.

Die Verbreitung der Erkrankung, der Leidensdruck der Betroffenen und die Problematik der symptomatischen Therapie erlauben die Frage: Gibt es Behandlungsalternativen aus der Naturheilkunde und der Homöopathie?

Die Carstens-Stiftung : Natur und Medizin hat die Top 10 der Maßnahmen bei Heuschnupfen für Sie zusammengestellt:

1. 80% aller Patienten verspüren eine deutliche bis vollständige Linderung der Augen- und Nasensymptome durch das homöopathische Mittel **Galphimia glauca**. Bei starken akuten Beschwerden lassen Sie 4–6 Mal am Tag 5 Globuli Galphimia glauca D6 auf der Zunge zergehen, bei mäßigen Beschwerden 2–3 Mal am Tag. Das Mittel kann auch vorbeugend eingesetzt werden: nehmen Sie sieben Wochen vor Ausbruch der Symptome über drei Wochen täglich 5 Globuli Galphimia glauca D12 ein und wiederholen Sie diese Prozedur nach einer einwöchigen Pause. Diese Empfehlungen beruhen auf placebo-kontrollierten Studien der Carstens-Stiftung : Natur und Medizin (1, 2). Neben Galphimia glauca können auch weitere homöopathische Mittel Linderung verschaffen.

2. Eine **Nasenspülung mit Salzwasser** dient der mechanischen Reinigung von Pollen. Geben Sie ein Drittel Teelöffel Emser Salz (erhältlich in Portionsbeuteln) auf ein Viertel Liter lauwarmes Wasser und spülen damit die Nasengänge. Am besten verwenden Sie hierzu eine Nasendusche.

3. Da es bei Heuschnupfen durch die Wirkung des Histamins zu erweiterten Gefäßen kommt, ist ein trainiertes, abgehärtetes Gefäßsystem von Vorteil. Regelmäßige **Saunabesuche** halten die Gefäße elastisch und verbessern die Abwehrbereitschaft des Organismus.



4. Wer für **ausreichende Bewegung** sorgt, trainiert ebenfalls seine Gefäße und verbessert damit die Durchblutung der Schleimhäute. Das macht sie resistenter gegenüber Fremdkörpern.

5. Psychische Belastungen verstärken allergische Reaktionen deutlich. **Entspannungstechniken** wie Autogenes Training oder Yoga helfen, Stress abzubauen. Schon ein geordneter Tagesablauf, in dem sich Phasen der An- und Entspannung harmonisch abwechseln, kann sich positiv auswirken.

6. Der Darm spielt eine wichtige Rolle für ein funktionierendes Immunsystem. Legen Sie ab und an **Fastentage** ein, um den Darm zu reinigen, sodass möglicherweise vorhandene Nahrungsmittelunverträglichkeiten die Abwehrsysteme nicht noch zusätzlich belasten.

7. Achten Sie auch sonst auf eine ausgewogene Ernährung, um das Immunsystem durch eine gesunde Darmflora zu stärken. Besonders empfehlenswert ist die **Zufuhr von natürlichem Vitamin C**, das zum Beispiel in Paprika enthalten ist.

8. Für Birkenpollen-Allergiker mit einer Kreuzallergie kann es sich lohnen, ihren täglichen **Verzehr von Äpfeln** langsam zu steigern. Dies kann wie eine natürliche Hyosensibilisierung wirken, da in Äpfeln die gleichen Eiweißkomponenten enthalten sind, wie in den Pollen. Wer diesen Versuch ausprobieren möchte, sollte jedoch einen Arzt zu Rate ziehen.

9. Symptome wie Fließschnupfen, entzündete Augen und Niesanfänge können eventuell durch **Akupunktur** gebessert werden. Es sind sogar Akupunktur-Punkte bekannt, die unmittelbar juckreizstillend wirken. In der Regel sind 8–15 Sitzungen erforderlich. Idealerweise sollte die Behandlungsserie vor Beginn der Beschwerden angewendet werden, bei einer typischen Frühblüher-Allergie also im Winter. Die Akupressur könnte eine Alternative darstellen (7).

10. Das **Seeklima** ist für Atemwegserkrankungen besonders günstig. Gönnen Sie sich einen Aufenthalt am Nordsee-Strand. Die hohe Salzkonzentration in der Luft lindert Schleimhautreizungen.

Linkempfehlung:
Pollenflugvorhersage des Deutschen Wetterdienstes
www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrendizespollen/gefahrendindexpollen.html

Literatur

- 1) Homöopathie bei Heuschnupfen ><https://www.carstens-stiftung.de/artikel/homoeopathie-bei-heuschnupfen.html>
- 2) Die Behandlung des Heuschnupfens mit homöopathischen Tiefpotenzen von Galphimia glauca ><https://www.carstens-stiftung.de/artikel/die-behandlung-des-heuschnupfens-mit-homoeopathischen-tiefpotenzen-von-galphimia-glauca.html>