

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

**Diese Tipps ersetzen nicht den Besuch bei einer ärztlichen Fachkraft und es sind keine Heilversprechen.
Bitte beachten Sie immer Ihre eigene persönliche Situation.**

Wichtige Hinweise:

Es gibt viele Mittel gegen Heuschnupfen, jedoch wirken diese nicht bei jedem Menschen gleich. Es bleibt nur die Möglichkeit auszuprobieren und auch immer wieder einmal anzutesten, ob sich die Situation verändert hat.

Die Hausmittel sollten in der Zeit eingesetzt werden, in der die Allergie auch stattfindet oder die entsprechenden Hinweise beachten.

Yogisches Rezept

5		Mandel	morgens vor dem Frühstück
10		Pfefferkörner	gründlich zerkauen

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

Akupunktur

Ob Akupunktur etwas gegen die Allergie ausrichten kann. Die Meinungen gehen auseinander - wie so oft.

Das Studiendesign eines Fachartikels koreanischer und chinesischer Ärzte in der Märzausgabe des Journals „Allergy“ sei offenbar solide. Einen Therapieerfolg verbuchten demnach sowohl die Akupunktur-Gruppe als auch diejenigen Teilnehmer, die Placebo-Pikser bekamen. Im Vergleich zu einer unbehandelten Kontrollgruppe fiel die Besserung der Symptome bei den „richtig“ Akupunktierten jedoch etwas größer aus als in der Placebo-Kohorte.

Dieses Ergebnis ist statistisch signifikant: Mit einer geringen Irrtumswahrscheinlichkeit sprechen die Erkenntnisse dafür, dass Akupunktur den Heuschnupfen-Menschen hilft. Allerdings ist der Effekt schwach ausgeprägt und deshalb für manche Patienten im Alltag kaum spürbar.

Asthma

Heuschnupfen ist keine Bagatelle.

Studien zeigen, dass – je nach Allergen – bis zu 50 Prozent der Heuschnupfen-Patienten an Asthma bronchiale erkranken.

Überdurchschnittlich gefährdet sind hier zum Beispiel Ambrosia- und Birkenpollenallergiker. Dass der Heuschnupfen in einer ernsten Atemwegserkrankung münden kann, entspreche leider dem natürlichen Verlauf der Allergie.

Neben Asthma können auch sogenannte Kreuzallergien auf Nahrungsmittel massive Beschwerden hervorrufen und sogar gefährlich werden.

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

Augen

Augentrost

Gereizte Augen bei Heuschnupfen können mit Augentrost gelindert werden.

Dazu in einem Viertelliter Wasser einen Esslöffel voll Augentrostkraut für fünf Minuten kochen lassen

oder

2 TL Augentrost mit 0,3 l Wasser aufgießen und kochen lassen.

Anschließend noch circa 5 Minuten ziehen lassen.

Nach dem Abseihen eine sterile Kompresse aus der Apotheke in den Tee tauchen und diese für eine Weile auf die Augen legen.

Mehrmals am Tag wiederholen.

Jeden Tag eine frische Kanne voll Tee kochen.

Sauberkeit ist an den Augen äußerst wichtig.

Brennende Augen

Je nach Belieben kalte oder warme Lappen auf die brennenden Augen und die Stirn legen. Sollte das Gesicht brennen und heiß sein, dann das Gesicht mit kaltem Wasser erfrischen.

Juckende Augen

Bis zu dreimal am Tag mit **Halicar-Salbe** und den darin enthaltenen Wirkstoffen der Ballonrebe eincremen. Das stoppt den allergischen Juckreiz.

Zinnkraut enthält Kieselsäure. Die fördert die Zellerneuerung und bindet Feuchtigkeit in der Haut.

Zwei Handvoll Zinnkraut in zwei Liter Wasser zehn Minuten lang kochen.

Dann abseihen, den Sud in den Kühlschrank stellen bis er zwischen zehn und 15 Grad kalt ist.

Eine Mullbinde mit dem Sud tränken und damit die juckenden Stellen umwickeln.

Auch Umschläge mit **Essigzusatz** (ein Esslöffel auf einen Liter Wasser) lindern den Juckreiz.

Verschollene Augen

Bei verschwollenen Augen hilft sehr oft eine mit Gel gefüllte Kühlbrille.

Ständiger Tränenfluss und daraus resultierende Atembeschwerden werden durch die Einnahme von Galphimia glauca D6 gelindert.

Augen mit einer Sonnenbrille schützen.

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

Draußen - im Freien

Es ist empfehlenswert, morgens früh an die Luft zu gehen oder spät abends, wenn die Blüten sich wieder schließen und der Pollenflug nicht mehr so stark ist.

Nach Regen nicht sofort nach draußen gehen, weil dann die Pollen regelrecht explodieren und besonders stark in der Luft liegen.

Gerade in der Mittagszeit zwischen 11:00 Uhr und 14:00 Uhr ist der Pollenflug am stärksten. Wenn möglich, nicht in dieser Zeit im Freien sein.

Regen lindert Beschwerden

Betroffene, die unter Heuschnupfen leiden, sollten mindestens für 3 Stunden nach einem Sturm oder einem Gewitter zu Hause bleiben. Denn durch die hohe Luftfeuchtigkeit wird von den Pflanzen vermehrt Pollenstaub freigesetzt und der Wind verteilt die Pollen dann überall.

Einige Pollengeplagte empfinden eine längere Regenperiode von mehreren Wochen als deutlich wohltuend, während sich der Platzregen eines Sommergewitters gegenteilig auswirken kann: zum Beispiel platzen Gräserpollen dadurch auf – kleinere, ebenfalls allergen wirkende Partikel dringen tiefer in die Atemwege ein und können dort Asthma bronchiale auslösen. Besonders in den USA ist das Phänomen des „Thunderstorm-associated Asthma“ (gewitterbezogenen Asthmas) bekannt.

Beim **Autofahren** sollten die Fenster geschlossen bleiben. Ein Pollenfilter in der Lüftungsanlage des Autos kann einen großen Teil der Pollen abhalten.

Wer sich beim Pollenflug im Freien betätigt oder Sport treibt, sollte immer durch die Nase und nie durch den Mund einatmen.

Die Nasenhaare sind wie ein Filter, der Pollen abfängt.

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

Erschöpfung, Müdigkeit, Schlappeheit

Eine Pollenallergie schwächt, macht müde und lähmt die Konzentrationsfähigkeit: Es ist nicht möglich, die volle Leistung zu erbringen.

Die Heilkräfte des Ginkgobaumes können bei Allergien ebenfalls genutzt werden. Ginkgotabletten stärken die Durchblutung des Gehirns, das verbessert die Konzentration und vertreibt die geistige Müdigkeit.

Heuschnupfen schafft Erschöpfung. Man ist schlapp, nicht gut drauf, vernachlässigt seine Aufgaben. Da kann Ginseng helfen, weil er den Körper anregt und den gesamten Organismus auf Trab bringt. Ein Stück Ginseng (ca. 3 Gramm) in einen Liter gekochtes Wasser legen, ziehen lassen und über den Tag verteilt trinken.

Duftlampe

1 bis 3 Tropfen Fichtennadel-Öl oder Basilikum-Öl in eine Duftlampe geben.
Hilfreich, um die Gedächtnisleistung anzuregen.

Ginkgo-Tabletten

Diese stärken die Durchblutung des Gehirns, so dass die Konzentration verbessert und die geistige Müdigkeit vertrieben wird.

Ginkgo-Tee

Heuschnupfen schafft Erschöpfung, fühlt sich schlapp, ist nicht gut drauf, vernachlässigt die anstehenden Aufgaben.

Da kann Ginseng helfen, weil er den Körper anregt und den gesamten Organismus auf Trab bringt.

Ein Stück Ginseng (circa 3 Gramm) in einen Liter gekochtes Wasser legen, ziehen lassen und über den Tag verteilt trinken.

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

Haushalt

Lüften

Die Haupt-Flugzeiten der Pollen liegen im ländlichen Raum zwischen 5 und 6 Uhr morgens, in der Stadt in den Vormittagsstunden.

Lüften am besten

in der Stadt: morgens zwischen 06:00 Uhr und 08:00 Uhr
auf dem Land: abends zwischen 19:00 Uhr und 24:00 Uhr

oder

nur nachts lüften und dann stoßweise

Bei geschlossenem Fenster schlafen oder ein Pollen-Schutz-Fliegengitter für das Fenster oder die Balkontüre anbringen.

Um der Hitzewelle entgegen zu treten, kann ein Klimagerät mit Pollenfilter Abhilfe schaffen.

Luftfilter

Durch einen Luftfilter werden Allergene wie Tierhaare, Hausstaub und Pollen eingefangen. Am besten sollte solch ein Filter im Schlafzimmer aufgestellt werden. Wenn dies der Fall ist, muss darauf geachtet werden, dass die Tür immer geschlossen ist.

Ventilator

Zur Kühlung der Räume keinen Ventilator benutzen, weil dieser die Pollen nur aufwirbelt und sie im Raum verteilt.

Staubsaugen ist besser als fegen, da weil die Pollen nicht aufgewirbelt werden.

Tägliches Staubsaugen aller Teppiche hilft die Pollen in der Wohnung zu reduzieren.

Staubsauger mit Hochleistungsfiltern können selbst mikroskopisch kleine Allergene aus dem Teppich heraussaugen.

Der Boden sollte gewischt werden.

Das **Betten** ausschütteln möglichst vermeiden, weil Pollen, Milben, Bakterien und Viren aufgeschüttelt werden.

Allein durch das Aufschütteln von Betten wird beispielsweise bei an MRSA-Erkrankten (Methicillin Resistenter Staphylococcus Aureus) der Virus weiter übertragen.

Wäsche möglichst drinnen trocknen.

Nach dem Aufenthalt im Freien, am besten sofort umziehen und die Sachen natürlich nicht ins Schlafzimmer legen.

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

Hautprobleme, wie Hausausschlag, Juckreiz

Bittersüsstängel

Die Inhaltsstoffe der Pflanze haben den gleichen Effekt wie Cortison.

Sie ist ausserdem entzündungshemmend und hat antimikrobielle Eigenschaften. Traditionell wird sie zur Behandlung von chronischen Ekzemen genutzt.

Dazu Tabletten mit dem Trockenextrakt zum Beispiel bei Juckreiz, Ausschlag und anderen Hautallergien einnehmen.

Studien zeigen, dass die Symptome reduziert werden.

Koriander-Blätter

Korianderblätter sind süsslich, gelten als harntreibend und entzündungshemmend. Sie haben eine lindernde Wirkung.

Den Blättersaft bei Heuschnupfen und Hautausschlägen einsetzen.

Zur äusseren Anwendung frisch zerriebenes Korianderblatt auf die betroffenen Hautstellen legen. Dies lindert das Brennen und Jucken.

Für die innere Anwendung siehe unter Nahrung.

Lavendel-Bad

Das hautfreundliche und stark entzündungshemmende Öl des Lavendels pflegt Problemhaut. Die Inhaltsstoffe Linalool und Linalylacetat wirken beruhigend, ausgleichend, aufbauend und anregend. Sie lösen Krämpfe, lindern Schmerzen und fördern den Schlaf.

Bei Allergien lindert ein Bad die Schmerzen (jedoch nicht länger als 10 Minuten baden).

Meersalz-Bad:

Bei chronischen allergiebedingten Hautproblemen kann hilfreich sein:

Für ein Vollbad wird 1 bis 3 kg Meersalz auf etwa 200 Liter gegeben.

Das ergibt eine circa zweiprozentige Lösung.

Zweimal pro Woche in dieser Meersalzlösung baden (Badedauer 10 Minuten) und anschliessend nicht abtrocknen, sondern in ein Badetuch einwickeln und sich für 1 bis 2 Stunden gut eingewickelt und zugedeckt ins Bett legen.

Husten, Bronchien

Führt die Dauerallergie zu krampfartigen Hustenanfällen, können Efeupräparate helfen.

Bronchien

Bei Heuschnupfen, der sehr auf den Bronchien liegt, kann Salbeiblätter-Tee und das Lutschen von Salbeibonbons helfen.

Hilfreich ist auch mit Dill-Öl oder Fenchel-Öl zu inhalieren.

Dazu drei Liter Wasser zum Kochen bringen und vier bis sechs Tropfen Dill-Öl oder Fenchel-Öl dazugeben.

Die Dämpfe circa 10 bis 15 Minuten lang durch Mund und Nase einatmen.

Ruhig mehrmals am Tag durchführen.

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

Impfung gegen Heuschnupfen

Es gibt eine Impfung gegen Heuschnupfen.

Die neu entwickelte „Allergie-Impfung“ ist begrifflich etwas irreführend und im Grunde ebenfalls eine Art Hyposensibilisierung.

Für solch eine Impfung muss die mikrobiologische Umgebung, die für ein gesundes Immunsystem sorgt, erforscht werden, um zu erfahren welche Bakterien und Stoffe dafür eine Rolle spielen.

Dies wird derzeit intensiv erforscht.

Bis dahin bleibt die Hyposensibilisierung.

Eine Erleichterung für Pollenallergiker ist auch die symptomatische Therapie mit Antihistaminika, die akut selbst starke Beschwerden bekämpft.

Insektenstiche

Insektenstiche (Bienen, Wespen)

Zur Linderung der Schmerzen, Schwellungen oder Juckreiz nach einem Insektenstich wie folgt vorgehen:

Die Einstichstelle unter kaltes Wasser halten, mit Eiswürfeln in einem Plastikbeutel kühlen oder stark verdünntes Essigwasser, essigsaurer Tonerde oder Alkohol auftragen.

Das Einreiben der Stelle mit Zitronensaft hat sich ebenfalls bewährt.

Mückenstiche

Kalte Umschläge mit essigsaurer Tonerde oder mit Essigwasser (ein Teil Obstessig, zwei Teile Wasser).

Zur Not hilft auch eine Zwiebel, Zitrone oder Spucke.

Achtung: Mückenstiche nie aufkratzen, weil das zu Infektionen führen kann.

Wespenstiche

Die Wespenstiche grosszügig mit Salz einreiben.

oder

Ebenso schwören andere auf die Wirkung einer frisch aufgeschnittenen halbierten Zwiebel, die das Gift aus der Wunde ziehen soll.

oder

Auch die Variante, ein Stückchen Würfelzucker mit Speichel zu benetzen und anschließend auf die Einstichstelle zu drücken, wird sehr häufig angewendet. Ein wissenschaftlicher Beleg hierfür steht jedoch noch aus.

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

Körper, Haare

Haare waschen - täglich - vor dem zu Bett gehen, um die Haare von Pollen und anderen Partikeln zu befreien. Während des Schlafens drehen wir uns häufiger um und atmen bei ungewaschenen Haaren Pollen ein, was zu neuen Nasenschleimhautreizungen führen könnte.

Kneippsche Waschung - Füße

Badewanne zur Hälfte mit kaltem Wasser füllen und einige Minuten im Storchenschritt waten. Bitte gegebenenfalls festhalten - Rutschgefahr.

Danach die Füße **nicht** abtrocknen, sondern durch Laufen oder Bewegen aufheizen.

Die Füße sollten dazu vor Beginn warm sein.

Sollte es währenddessen zu Schmerzen oder zittern im Körper kommen, sofort aufhören.

Kneippsche Waschung vor allem am Morgen

Etwas kaltes Wasser in das Waschbecken oder in die Badewanne laufen lassen und mit einem Waschlappen so schnell wie möglich den ganzen Körper abreiben.

Dabei den Waschlappen immer wieder ins kalte Wasser tauchen und auswringen.

Auch im Sommer in die **Sauna** gehen.

Bademischung aus:

10 Tropfen Eukalyptus- oder Teebaum-Öl

5 Tropfen Pfefferminz-Öl

5 El Pflanzen-Öl

Diese Mischung - bitte vorab überprüfen, ob Allergien gegen die Öle vorliegen! - in das angenehm temperierte Badewasser geben.

Badedauer: circa 20 Minuten

Wechselduschen

Sehr gut sind Wechselduschen am Morgen: Kalt - lauwarm - kalt sollte die Reihenfolge sein. danach nicht abtrocknen, sondern an der Luft trocken werden.

Armbad

Das Waschbecken mit kaltem Wasser füllen und die Arme abwechselnd (fünfmal) für etwa eine halbe Minute in das Wasser legen.

Probiotika

Wissenschaftliche Studien weisen immer mehr darauf hin, dass die Entstehung von Allergien und Heuschnupfen mit einer gestörten Darmgesundheit zusammenhängt. Eine gesunde Darmflora stärkt das Immunsystem und lässt Allergien und andere Krankheiten erst gar nicht entstehen. Eine Darmreinigung in Kombination mit der Einnahme eines Probiotikums ist daher eine natürliche Massnahme, um Allergien zu bekämpfen.

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

Kuren

Eine Kur mit dem Extrakt des indischen Lungenkrauts* durchführen.

Es gibt drei Mittel von „Klosterfrau gegen Heuschnupfen“ und zwar

Klosterfrau Allergin Tropfen

Klosterfrau Allergin Tabletten

Klosterfrau Allergin Globuli

die, das indische Lungenkraut beinhalten.

Eine Kur mit Aloe Vera-Saft, dabei werden vier Wochen lang jeden Tag 0,2 Liter Aloe Vera-Saft eingenommen.

Schwarzkümmel-Öl-Kapseln einnehmen.

Diese sollten am besten schon einige Monate vor der Heuschnupfenzeit eingenommen werden. Die Inhaltsstoffe dieser Kapseln senkt die Allergieneigung und hilft dabei dem Immunsystem.

Eine Kur mit Blütenpollen und damit Anfang Januar starten.

Circa 500 Gramm Blütenpollen.

Täglich einen Teelöffel dieser Pollen entweder in Joghurt, Tee oder auch pur zu sich nehmen.

Da mikrofein pulverisierte Pollen nur selten im Handel zu finden sind, die kleinen Knöllchen richtig gut durchkauen, damit der Magen sie richtig aufbereiten kann.

Diese Blütenpollen wirken dann etwa als Hausmittel bei einem Heuschnupfen im Mai bis August. Es kann sein, dass es vielleicht nicht gleich im ersten Jahr hilft. Hier findet eine langsame, jedoch zuverlässige Hyposensibilisierung statt, die jedes Jahr wiederholt werden muss.

Ein leichtes Brennen im Mund als Reaktion ist normal.

Wenn eine starke Allergie vorliegt, bitte nur Messerspitzenweise beginnen.

Auch mit **Taigawurzelkapseln** und **Echinacea** lassen sich Erfolge erzielen. Diese dienen vor allem der Vorbeugung, weil die Abwehrkräfte aufgebaut werden.

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

Licht - Heuschnupfen-Therapie mit UV-Licht

Eine neue Art der Lichttherapie bei einer ärztliche HNO–Fachkraft mit "Rhinolight" kann möglicherweise helfen, die Nasenschleimhäute innerhalb von zwei Wochen dauerhaft zu beruhigen.

Rhinolight® - medizinische Lichttherapie
Heuschnupfen-Therapie mit UV-Licht

Die UV-Bestrahlung der Haut ist eine seit Jahrzehnten durchgeführte Behandlungsmethode bei allergischen Hauterkrankungen, die wissenschaftlich bewiesen ist und von spezialisierten ärztlichen Haut-Fachkräften regelmäßig angewendet wird.

Die RHINOLIGHT® Therapie ist eine schmerzlose, klinisch geprüfte und medizinische Therapie zur gezielten Behandlung des Heuschnupfens (allergische Rhinitis) und Allergien.

Bei dieser Therapie wird die Nasenschleimhaut mit einem speziell zusammengesetzten Licht aus 5% UV-B, 25% UV-A und 70% sichtbarem Licht ausgeleuchtet. Die Behandlung dauert nur einige Minuten und ist vollkommen schmerzlos.

Mit dieser Methode werden die am häufigsten auftretenden Symptome des Heuschnupfens wie Nasenlaufen, Niesen und Nasenjucken deutlich vermindert oder verschwinden völlig.

Rhinolight®

Beim Auftreten der allergischen Symptome sollte die Rhinolight® Lichttherapie innerhalb von zwei Wochen in circa 6 Sitzungen mit einer Dauer von 2 bis 3 Minuten pro Nasenseite als Kur angewendet werden.

Bei der ganzjährigen Allergie (zum Beispiel Hausstaubmilbenallergie, Tierhaarallergie) werden 8 bis 10 Sitzungen in einem Zeitraum von 6 bis 8 Wochen empfohlen.

Die Anzahl und Dauer der Sitzungen wird vom ärztlichen Fachpersonal gemeinsam mit der Patientin oder dem Patienten festgelegt.

Eine vorübergehende Trockenheit der Nasenschleimhaut ist die einzige bisher bekannte Nebenwirkung, die jedoch mit Nasenölen und Nasensalben leicht behandelt werden kann.

Die Wirkung ist schnell und langanhaltend. Wiederholte Behandlungen erhöhen die Toleranz und bieten somit die Möglichkeit einer endgültigen Heilung.

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

Nahrung
Vitaminreiche Kost sollte täglich auf dem Speiseplan stehen. Besonders Vitamin C sollte in verstärktem Maße zugeführt werden.
Eine höher dosierte Vitamin C- und magnesiumhaltige Ernährung bereits über den Winter kann die allergischen Symptome vermindern.
Bei Heuschnupfen sind eine säurearme, basische Kost und genügend Flüssigkeit wichtig.
Auf eine abwechslungsreiche Mischkost mit frischem Obst, Gemüse und Sprossen sowie - wenn gewünscht - in Maßen Fisch, Fleisch, Eier und Milchprodukte,
Frisch zubereitete Lebensmittel essen und sich von stark verarbeiteter Industrienahrung und deren Zusatzstoffen fern halten.
Kräutermischung: Zu gleichen Teilen Melisse, Buchsbaumblätter, Johanniskraut, Gelbwurzel und Kuhschelle mischen oder in der Apotheke mischen lassen. Täglich als Tee trinken oder zur Inhalation verwenden.
Kräutermischung: Je 20 g Faulbaumrinde, Odermenning, Pfefferminze, Schöllkraut und Melisse mischen. Dreimal täglich einen Esslöffel davon mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen und trinken.
Den Genuss von Weißwein vermeiden, da er allergiefördernde Histamine enthalten kann.
Nach der Geburt das Kind so lange wie möglich stillen. So wird die beste Allergie-Abwehr für das Kind aufgebaut.
Acerolakirsche enthält viele Flavonoide und natürliches Vitamin C, welches Histamin binden kann und dessen Abbau beschleunigt ("natürliches Antihistaminikum").
Äpfel Möglichst ungeschält. Quercetin ist ein anderer kraftvoller Pflanzenstoff, der als Waffe gegen Allergien dienen kann und ganz ähnlich wie Antihistamine wirkt. Zu den Lebensmitteln, die besonders reich an Quercetin sind, gehören Zwiebeln, Knoblauch und Äpfel. Wer also regelmässig Quercetin zu sich nimmt, kann dafür sorgen, dass der Frühling vorüberzieht, ohne sich mit den anstrengenden Symptomen einer Allergie herumschlagen zu müssen.
Die Anti-Heuschnupfen-Suppe wird folgendermassen hergestellt: Eine Zwiebel mit Schale und eine Knoblauchzehe in einem Topf mit Wasser kochen. Eine Tasse mit gehacktem Broccoli hinzufügen und die Mischung fünf Minuten lang kochen. Eine Tasse Brennnesselblätter hinzugeben, eine halbe Tasse mit gehacktem Staudensellerie, eine Tasse mit gemischtem grünem Blattgemüse sowie etwas frischen Thymian. Die Suppe erneut für 3 bis 5 Minuten kochen. Die Zwiebelschale entfernen. Zum Schluß gehackte Petersilie hinzufügen und die Suppe nach Geschmack mit Kräuter-

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

salz, schwarzem Pfeffer, Kurkuma, Curry oder was auch immer würzen.

Bohnen, grüne

enthält den Pflanzenfarbstoff Querzentin, der die Histaminfreisetzung blockiert.

Brennnessel

Trink-Kuren mit täglich einem Liter Brennnessel-Tee sollen merkbare Erfolge bringen. Auch in der Brennnessel sind histamin-blockierende Stoffe.

Die Brennnessel lindert gerade jene Entzündungsprozesse, die mit allergischen Symptomen einhergehen, obwohl die Brennnessel eine Menge Histamine enthält, also gerade jene Substanz, die der Körper bei einer allergischen Reaktion im Übermass produziert.

Gerade aufgrund ihres Histamingehalts soll die Brennnessel offenbar einen überaus positiven Einfluss auf allergische Erkrankungen haben. Sie kann dadurch dem Organismus die Möglichkeit geben, sich an gewisse Histaminmengen zu gewöhnen.

Brennnesseln können frisch geerntet und entsaftet oder als Gemüse (wie Spinat) zubereitet werden.

Brennnesseln können auch in Form von Tee getrunken oder als BrennnesselKapseln eingenommen werden. Auch Brennnessel-Samen sind eine hervorragende Möglichkeit, um in den Genuss all der Vorteile zu gelangen, welche die Brennnessel uns bietet.

Broccoli kann Heuschnupfen gleich auf zwei verschiedene Arten lindern. Das Kohlgemüse kann – als Mitglied der Kreuzblütlerfamilie – aufgrund seines Gehaltes an antioxidativen Senfölglykosiden Entzündungen der Atemwege lindern, welche zu Heuschnupfen und anderen Atemwegserkrankungen führen können. Broccoli ist daher in der Lage verstopfte Nasenneben- und Stirnhöhlen zu befreien. Zudem ist Broccoli reich an entzündungshemmendem Vitamin C. Forschungen konnten zeigen, dass Vitamin C allergische Symptome bei Heuschnupfen lindern können.

Broccoli kann auch in Form von Broccoli-Sprossen, die sich innerhalb von drei bis vier Tagen auf der Fensterbank ziehen lassen, genossen werden.

Fischöl-Kapseln haben einen hohem Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Nachteil: viele Menschen stoßen davon unangenehm auf.

Eine andere Möglichkeit ist regelmäßig 1 bis 2 Mal pro Woche fetthaltige **Kaltwasserfische** (Forelle, Makrele, Hering / Matjes, Lachs) oder **Fleisch von Wildtieren** essen.

Fische essen viel Algen und Wildtiere viel Moose und Farne und genau da sind viele Omega-3 Fettsäuren drin.

Ginko biloba

Hauptsächlich wird diese Naturheilpflanze gegen Gedächtnisstörungen eingesetzt, doch sie hilft auch sehr gut gegen Allergien.

Im Körper befinden sich plättchenaktivierende Faktoren, welche allergische Reaktionen begünstigen und diese Faktoren werden von Ginko biloba gebremst.

Grüne Blattgemüse sind unter anderem reich an Carotinoiden und anderen Antioxidantien. Es handelt sich dabei um sekundäre Pflanzenstoffe, die allergische Symptome bekämpfen können.

Deshalb zugreifen bei Grünkohl, Spinat, Mangold und anderen dunkelgrünen Gemüsesorten und zubereiten mit ein wenig hochwertigem Pflanzen-Öl zu, um die Aufnahme der fettlöslichen Carotinoide zu fördern oder diese Gemüse in einem grünen Ganzfruchtgetränk (Smoothie) trinken.

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

Wenn das Blattgemüse zusammen mit einer Quelle an Omega-3-Fettsäuren wie beispielsweise Leinöl verzehrt wird, sind gleich zwei Anti-Heuschnupfen-Mittel vereint. Neben den Antioxidantien wirken dann auch die Omega-3-Fettsäuren der allergischen Reaktion entgegen.

Grünkohl

enthält den Pflanzenfarbstoff Querzantin, der die Histaminfreisetzung blockiert.

Holunderbeeren stärken so gut das Immunsystem, dass sie oft als DAS natürliche Grippe-Heilmittel gelobt werden. Doch nicht nur bei Grippe sind die tiefschwarzen Beeren ein Segen, sondern offenbar auch bei Allergien. Die Holunderbeere enthält unfassbar hohe Mengen an verschiedenen Antioxidantien und Phytonährstoffen. Vermutlich ist es die einzigartige Komposition all dieser Stoffe und die grosse Menge an Flavonoiden in den Holunderbeeren, die sich so vorteilhaft auf Entzündungsprozesse auswirken, so dass allergische Symptome dadurch verbessert werden können.

Entweder frischen Holundersaft trinken oder aus den vollreifen Beeren eine zuckerarme Marmelade herstellen.

Honig

beinhaltet viele Blütenpollen. Zusätzlich ist Honig ein natürliches Antibiotikum, da Bienen ein eigenes Antibiotikum herstellen, um die eigene Brut zu schützen.

Durch den Genuss von täglich einem Teelöffel Honig kann es möglich sein, sich gegen Erkältungskrankheiten zu schützen und es kann auch eine kleine Sensibilisierung als Hausmittel gegen den Heuschnupfen gestartet werden.

Viel Honig von heimischen Imkern essen.

Der Körper gewöhnt sich somit möglicherweise an die im Honig enthaltenen Pollen und reagiert nicht mehr allergisch.

Hier noch ein wichtiger Hinweis:

Vorsichtig mit **Honig** sein, jedoch vor allem mit reinem **Blütenpollen**: Wenn hier das Allergen enthalten ist, kann es zu einem "normalen" Heuschnupfen-Schub bis zu schweren allergischen Reaktionen kommen. Aus Vorsorgegründen sollte auf Blütenpollen verzichtet werden.

Es gibt in Bezug auf Honig Erfahrungen über Besserungen und auch Verschlechterungen. Deshalb die Empfehlung, wenn Honig verwendet werden soll: Honig täglich in kleinen Dosen austesten, zum Beispiel mit ½ TL beginnen, steigern auf 1 TL, morgens nüchtern. Unbedingt **kaltgeschleuderten Honig von einem Imker aus der nächsten Umgebung verwenden**. Bei Unsicherheit und stärkeren Reaktionen Finger weg vom Honig.

Jasmin-Tee

enthält den Pflanzenfarbstoff Querzantin, der die Histaminfreisetzung blockiert.

Joghurt

Tests an Gräserpollen-Allergikern zeigten eine Besserung beim täglichen Verzehr eines halben Liter Joghurt. Untersuchungen bestätigten eine allergielindernde Wirkung durch die Bakterien-Kulturen im Joghurt. Die Joghurt-Bakterien verstärken zudem die körpereigene Produktion von Gamma-Interferon. Diese Substanz stärkt Menschen im Kampf gegen Allergien.

Johannisbeeren, schwarze haben viel Vitamin C.

Die Empfehlung ist, keine isolierten Flavonoide oder isoliertes Vitamin C in hohen Dosen

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

einzunehmen, sondern immer nur im Verbund einer komplexen Pflanze beziehungsweise Frucht.

Knoblauch

Quercetin ist ein anderer kraftvoller Pflanzenstoff, der als Waffe gegen Allergien dienen kann und ganz ähnlich wie Antihistamine wirkt.

Zu den Lebensmitteln, die besonders reich an Quercetin sind, gehören Zwiebeln, Knoblauch und Äpfel.

Wer also regelmässig Quercetin zu sich nimmt, kann dafür sorgen, dass der Frühling vorüberzieht, ohne sich mit den anstrengenden Symptomen einer Allergie herumschlagen zu müssen.

Koriander

Koriander-Blätter

Korianderblätter sind süsslich, gelten als harntreibend und entzündungshemmend. Sie haben eine lindernde Wirkung.

Den Blättersaft bei Heuschnupfen und Hautausschlägen einsetzen.

Dazu den Saft 3mal täglich (1 TL) einnehmen.

Koriander-Saft

Dreimal täglich einen Löffel Koriandersaft (Apotheke) einnehmen.

Hilfreich bei Heuschnupfen und Hautausschlägen.

Für die äußere Anwendung siehe unter Hautprobleme.

Leinöl aus Bioanbau mit mehrfach ungesättigten Omega-3 Fettsäuren (Linolensäure), die vom Organismus nicht selbst gebildet werden können, verwenden.

Dosis: 2 TL pro Tag

Schmeckt auf Kartoffeln oder im Kartoffelsalat sehr lecker.

Glasflasche, kein Metallbehälter, im Kühlschrank lagern, innerhalb 4 Wochen verbrauchen, **nicht erhitzen**.

Mineralien- und Spurenelemente

Wichtige Mineralien beziehungsweise Spurenelemente bei Heuschnupfen sind beispielsweise

- **Calcium** kann die Wirkung von Histamin teilweise blockieren. Enthalten in Brokkoli, Grünkohl, Milch, Milchprodukten
- **Magnesium** senkt über eine Hemmung seines Gegenspielers Kalzium die Histaminproduktion der Mastzellen. Enthalten in Gurken, Haferflocken, Hirse, Johannisbeeren, Kopfsalat, Meeresfische, Naturreis, Paprikaschoten, Pumpernickel, Radieschen, Reis, Sonnenblumenkerne, Soja, Steinmetzbrot, Vollkornprodukte, Weizenkeime, Zuckermais
- **Selen** Wir brauchen täglich circa 50 mg Selen. Enthalten in Naturreis, Zwiebeln, Knoblauch, Brokkoli, Eigelb, Vollmilch, Quark, Sesam, Paranüssen),
- **Zink** kann die Wirkung von Histamin teilweise blockieren. Menschen brauchen täglich

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

circa 10 mg Zink. Enthalten in Haferflocken, Kürbiskernen, Sesam, Sonnenblumenkernen

Alle vier Vitalstoffe sind neben anderen basischen Mineralien und Spurenelementen in einer **speziell gezüchteten Sesamsaat** (Minactiv®) in großer Menge natürlicherweise enthalten. Hier könnte eine ergänzende Zufuhr vor allem für Vegetarier, die kein Fleisch und Fisch sowie für Veganer, die auch keine Milchprodukte und Eier zu sich nehmen, sinnvoll sein.

Omega-3-Fettsäuren

Sie bremsen Entzündungsreaktionen, welche im Körper durch Allergien hervorgerufen werden. Besonders viele Omega-3-Fettsäuren befinden sich in Makrelen, frischem Thunfisch, Lachs und Sardinen.

Es können jedoch auch Fischölkapseln eingenommen werden.

Bei solchen Präparaten sollte jedoch darauf geachtet werden, dass sie 1000 mg Docosahexaensäure und Eicosapentaensäure enthalten.

In Leinöl befinden sich auch viele der gesunden Omega-3-Fettsäuren (siehe unter Lein-Öl).

Paprika, roh und ungespritzt hat viel Vitamin C.

Die Empfehlung ist, keine isolierten Flavonoide oder isoliertes Vitamin C in hohen Dosen einzunehmen, sondern immer nur im Verbund einer komplexen Pflanze beziehungsweise Frucht.

Pestwurz

Bei der Pestwurz handelt es sich um eine Heilpflanze, die lediglich in kleinen Dosen eingenommen wird. Die Blätter und Wurzeln der Pestwurz enthalten die sogenannten Petasine. Sie können allergieauslösende Reaktionen hemmen, sollten jedoch nicht bei kleinen Kindern und Personen über 65 Jahre eingesetzt werden. Bei der Wahl von Pestwurzpräparaten sollte ausserdem darauf geachtet werden, dass diese frei von sogenannten Pyrrolizidinalkaloiden sind.

Bei einer grossen britischen Meta-Analyse wurde festgestellt, dass in fünf der sechs untersuchten Studien die Pestwurz Allergien mildern konnte. Schweizer und deutsche Forscher hatten in diesen Studien herausgefunden, dass die Pestwurz genauso wirksam war wie apothekenpflichtige Medikamente (Antihistaminika) mit dem Wirkstoff Cetirizin.

Dabei linderte ein Pestwurzextrakt Niesanfälle, Juckreiz, Fliessschnupfen und tränende Augen in nur fünf Tagen – und zwar ohne die für Antihistaminika typischen Nebenwirkungen.

Petersilie gehört zu jenen Lebensmitteln, welche die Ausschüttung von allergieauslösenden Histaminen verhindern kann (Michael Castleman, *"The New Healing Herbs"* (Rodale, 2009)).

Petersilie kann sehr gut in Suppen, Salaten und ganz besonders gut in grünen Ganzfruchtgetränken (Smoothies) eingesetzt werden.

Rotbusch-Tee, Roibusch-Tee

enthält den Pflanzenfarbstoff Querzentin, der die Histaminfreisetzung blockiert.

Sanddornbeere enthält viele Flavonoide und natürliches Vitamin C, welches Histamin binden kann und dessen Abbau beschleunigt ("natürliches Antihistaminikum").

Thymian

Das Heil- und Würzkräut Thymian ist ein äusserst effektiver natürlicher Schleimlöser, der zu Beginn einer sich anbahnenden Frühlingsallergie dafür sorgt, dass die Schleimproduktion

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

abnimmt.

Zu diesem Zweck befindet sich Thymian sogar in einigen pharmazeutischen Medikamenten. Zudem weist das Gewächs sehr effektive antimikrobielle Eigenschaften auf, die bei der Bekämpfung von Infektionen aufgrund von übermässiger Schleimbildung behilflich sind.

Zweimal am Tag solle ein Tee aus frischem Thymian zubereitet werden, um sich die positiven Auswirkungen des Thymians zu Nutzen zu machen.

Trinken

Viel trinken, vor allem Mineralwasse, das sollte mindestens 80 mg Magnesium pro Liter enthalten.

Durch das viele Trinken werden die Schleimhäute feucht gehalten, dadurch können die Pollen besser abgefangen werden.

Vitamin C bindet überschüssiges Histamin und baut es zu einer harmlosen Säure ab. Viel Vitamin C ist in Acerolakirschen, grünes Gemüse, Holunderbeeren, Kiwis, Meerrettich, Paprikaschoten, Sanddorn, Zitrusfrüchte

oder

hochdosiert Vitamin C einnehmen, am Besten in Retardform, wegen der verzögerten Abgabe, säurefrei und mit Bioflavonoiden (Gegenspieler allergischer Reaktionen).

Die Funktion des Vitamin C besteht darin, dass es sich mit den Histaminen verbindet und sie in eine andere Substanz umwandelt, die sich dann in normale Stoffwechselprodukte auflöst. Dabei wird sehr viel Vitamin C verbraucht. Deshalb in der akuten Phase das Vitamin C sehr hoch dosieren.

Zitrusfrüchte sind gute Vitamin-C-Lieferanten.

Eine grosse Orange hat bereits 100 mg Vitamin C.

Andere Zitrusfrüchte wie Grapefruits, Zitronen, Mandarinen, Limetten usw. können ebenfalls roh gegessen oder für Mixgetränke und Säfte verwendet werden.

Wichtig sind frische Früchte und frisch gepresste Säfte.

Zwiebel

Täglich eine rohe Zwiebel essen.

In der rohen Zwiebel wurde das Flavonoid Quercetin entdeckt. Dieser Pflanzenfarbstoff blockiert die Zellen im menschlichen Körper, die bei allergischen Reaktionen für die Ausschüttung von Histamin zuständig sind.

Quercetin ist ein anderer kraftvoller Pflanzenstoff, der als Waffe gegen Allergien dienen kann und ganz ähnlich wie Antihistamine wirkt.

Zu den Lebensmitteln, die besonders reich an Quercetin sind, gehören Zwiebeln, Knoblauch und Äpfel.

Wer also regelmässig Quercetin zu sich nimmt, kann dafür sorgen, dass der Frühling vorüberzieht, ohne sich mit den anstrengenden Symptomen einer Allergie herumschlagen zu müssen.

Nahrung - meiden

Um eine Allergie zu vermeiden, sollten histaminhaltige beziehungsweise im Körper Histamin und andere Reizstoffe freisetzende Lebensmittel vermieden werden.

Bei der Pollenallergie spielt Histamin eine wichtige Rolle. Histamin ist ein entzündungsstar-

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

tender Stoff.

Er wird von Abwehrzellen massenhaft ausgeschüttet und löst die Heuschnupfensymptome aus.

In Lebensmitteln entsteht Histamin vor allem durch die bakterielle Fermentation.

Histamin ist auch noch auslösend "zuständig" für die sogenannte Nahrungsmittelunverträglichkeit (Histaminintoleranz im Darm).

Histamin ist ebenso wie die Pollen nur ein zusätzlicher Reiz- und Auslösefaktor eines bereits im Vorfeld irritierten und überreizten Immunsystems.

Nahrung - meiden

Diese Lebensmittel bei Heuschnupfen sicherheitshalber meiden beziehungsweise reduzieren:

Alkoholhaltige Getränke

diese setzen Histamin frei, hefegegärter Alkohol enthält Histamin, vor allem Bier, Hefe-Weizenbier, Prosecco, Sekt, Champagner, Wein, vor allem Rotwein und alle Weine mit Sulfiten = Konservierung, Spirituosen, Hochprozentiges

Ananas

Avocado

Auberginen

Bananen

Bohnen

Cashewkerne

Energy-Drinks (enthalten Theobromin)

Erdbeeren

Erdnüsse

Essig, vor allem Weinessig, Balsamico-Essig, in Essig eingelegte Lebensmittel, wie Essiggurken, Senf

Fleisch

Geräuchertes Fleisch, Rauchfleisch, Trockenfleisch, Salami, Schinken, Innereien, Schweinefleisch

Letztlich alle Fleischsorten und Wurstwaren, wenn nicht definitiv schlachtfresh oder sofort nach dem Schlachten tiefgekühlt.

Hefehaltige Fertigprodukte (Backwaren, Hefeextrakte, Speisewürze, Suppenwürzen, Sojasauce...)

Himbeeren

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

Hülsenfrüchte
Käse, reifer (sogenannter Hartkäse) wie Bergkäse, Emmentaler, Parmesan, Pecorino, Chester, Chesire, Manchego usw. Je länger gereift, desto höher der Histamingehalt. und Schmelzkäse
Kakao und dessen Produkte
Ketschup
Kiwi
Kokosnuss
Lakritze
Meeresfrüchte, konserviert, Fischkonserven, Thunfisch Letztlich alle Meeresfrüchte und Fischarten, wenn nicht definitiv fangfrisch oder sofort nach dem Fang tiefgekühlt.
Nüsse
Papaya
Pizza (Weizen, Tomatenmark, Schinken, Salami...)
Salami
Sauerkraut , milchsauer eingelegtes Gemüse und deren Säfte
Sojaprodukte , zum Beispiel Soja-Drinks, Tofu
Spinat
Schokolade und Schokoladengenüsse
Tee , schwarz, fermentiert
Thunfisch
Tofu
Tomaten und Produkte aus Tomaten
Tomatenmark
Tomatensaft
Walnüsse
Weißwein

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

Weizen, Weizenkeime

Zitrusfrüchte, auch als Säfte,
zum Beispiel: Orangen, Grapefruit, Zitronen (sind selbst histaminarm, setzen jedoch im Körper gespeichertes Histamin frei)

Nahrung - meiden

Weitere, zu meidende Nahrungsmittel beziehungsweise Stoffe:

Mit allergiepotenten Zusatzstoffen angereicherte **Fertiggerichte** ("Industrienahrung"), **Konserven**, Fastfood:

- **Lebensmittelzusatzstoffe** wie Farbstoffe, Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker (Glutamate, Natriumglutamat), bestimmte Verdickungsmittel (Johannisbrotkernmehl, Carob), Aromastoffe (Chinin) usw.
- Je länger gelagert, desto höher ein möglicher Histamingehalt in Lebensmitteln beziehungsweise Fertiggerichten.

Gehärtete Fette, Fettsäuren können zu einer Störung im Fettstoffwechsel führen, was auch die Funktion des Immunsystems beeinträchtigen kann.

Auf **Teemischungen** aus einheimischen Kräutern und Honig von einheimischen Pflanzen sollten Heuschnupfen-Allergiker verzichten, da sie ebenfalls Pollen enthalten.
Nach dem Verzehr können sich die Beschwerden verschlimmern oder zusätzliche Symptome wie zum Beispiel Kribbeln im Mund und Rachen auftreten.

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

Nase

Nasen-Öl:

Einen Tropfen Eukalyptus-Öl in 10 ml Pflanzen-Öl (Mischungsverhältnis 1:10) geben und vermischen.

Ein Wattestäbchen hineintauchen und damit die Innenseiten der Nase mehrmals täglich betupfen.

Bei guter Verträglichkeit kann das Mischungsverhältnis auf 3:10 umgestellt werden.

Nasinnenwände mit etwas Oliven-Öl oder Sanddorn-Öl einreiben.

Kochsalzlösung:

Angeschwollene Nasenschleimhäuten könnten mit einer Nasenspülung mit einer Kochsalzlösung wieder abschwellen.

Eine Lösung aus einem Teelöffel normalem Kochsalz mit einem Viertel Liter warmen Wasser zubereiten.

Ein Nasenloch zuhalten und die Lösung am besten mit einem Strohhalm hochziehen.

Dann das zweite Nasenloch öffnen und die Lösung wieder herauslaufen lassen.

Mit dem anderen Nasenloch genauso verfahren.

Diese Spülung dreimal täglich wiederholen.

Der Vorgang bedarf etwas Übung, deshalb ein Handtuch bereit legen.

Es sind auch Nasenduschen erhältlich oder eine Kanne mit langem, dünnen Hals benutzen und dann das Salzwasser ins Nasenloch laufen lassen und wieder heraus. Abwechselnd beide Nasenlöcher spülen.

Niesattacken: vorsichtig Wasserdampf einatmen

Juck- und Niesreiz der Nase

Dreimal täglich je fünf Globuli Sabadilla D6 einnehmen

Pflanzen, Schnittblumen

Heuschnupfen-Allergiker sollten gegebenenfalls auf Pflanzen und Schnittblumen in der Wohnung verzichten.

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

Pollenallergie

Pollenallergiker vertragen häufig bestimmte Lebensmittel nicht. Tatsächlich weisen Heuschnupfengeplagte ein höheres Risiko auf, eine Nahrungsmittelallergie zu entwickeln.

Rund die Hälfte der **Birkenpollenallergiker** leidet als Erwachsener an einer solchen Kreuzallergie.

Diese Form der Nahrungsmittelallergie betrifft besonders oft Äpfel und anderes Kernobst, Baumnüsse, Soja, Sellerie, Karotten oder Mehl.

Der Name kommt daher, dass die Allergie auslösenden Antigene sich ähneln.

So leiden **Birkenpollen-allergische Menschen** besonders oft an einer Soja-Allergie.

Gräserpollen-allergische Menschen wiederum reagieren häufig heftig auf den Verzehr von Mehl. Weizenmehl-Allergie kann besonders tückisch sein, weil oftmals erst sich die sogenannte Summations-Anaphylaxie in Kombination mit Alkohol oder Sport äußert. Diese Faktoren fördern die Aufnahme des Allergens über die Darmschleimhaut.

Rauchen

Nicht rauchen, da dies die Schleimhäute zusätzlich reizt.

Alle Mitbewohnerinnen und Mitbewohner sowie Gäste bitten, im Haus / in der Wohnung nicht zu rauchen.

Stress

Stress ist Mitauslöser und Verstärker von Heuschnupfen.

Das wurde bei 30% der Pollenallergiker festgestellt.

Dagegen kann mit mit Yoga, Meditationstechniken, Autogenem Training sowie Visualisierungs- und Entspannungstechniken angegangen werden. Das vegetative Nervensystem, das für die gefährliche Histaminausschüttung verantwortlich ist, wird dadurch beruhigt.

Urlaub

Möglichst allergenarme Gebiete wie Meer oder Hochgebirge bevorzugen.

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

***Indisches Lungenkraut**

Das Indische Lungenkraut, auch Adhatoda-Pflanze, Malabarnuss oder Vasica genannt, ist eine Pflanzenart, die zur Familie der Akanthusgewächse gehört. Die ursprüngliche Heimat ist die Himalaya-Region Nordindiens. Heute ist diese Pflanzenart auch im Pflanzenhandel weltweit erhältlich.

Heilwirkung

Diese Pflanzenart wurde bereits vor 3000 Jahren bei der Tuberkulosebehandlung und gegen Asthma eingesetzt. Die Wirkstoffe erweitern die Bronchien und sind schleimlösend. Die moderne Medizin setzt die Wirkstoffe dieser Pflanzenart auch gegen Heuschnupfen ein. Der Naturauszug wirkt wie ein Breitband-Antiallergikum. Außerdem wird es gegen starke Blutungen (zum Beispiel Nasenblutungen), Hepatitis, Fieber und Augenentzündungen eingesetzt.

In der Homöopathie wird das Mittel aus den Blättern hergestellt und bei Heuschnupfen benutzt.

Allergien und Heuschnupfen

um vorzubeugen oder um abzumildern

Quellen:

Da mir leider nicht bekannt ist aus welchen Quellen die vorliegenden Angaben bezogen worden sind, werden hier einige Quellen genannt, die sich auch mit diesem Thema beschäftigen:

<http://www.aponet.de/service/nai/2012/3a/die-besten-tipps-gegen-heuschnupfen.html>

<http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/10-tipps-gegen-pollenallergie-heuschnupfen.html>

<http://www.blog.de/tb/a/r/allergien/hausmittel-gegen-heuschnupfen-immer-beliebter/4676440/>

http://gesundpedia.de/Hausmittel_gegen_Allergie

<http://www.blog.de/tb/a/r/allergien/hausmittel-gegen-heuschnupfen-immer-beliebter/4676440/>

<http://www.gesunde-hausmittel.de/allergien>

<http://www.homoeopathiewolf.de/ernaehrung-hausmittel-heuschnupfen-pollenallergie/>

<http://www.lifeline.de/themenspecials/allergie/13-heuschnupfen-mythen-wahr-oder-falsch-id102442.html?artId=46618&page=15>

http://www.naturheilpraxis-kurznhof.de/hausmittel_2007-06_juni_allergien-erste-hilfe-symptome-schmerzen-linderung.htm

<http://www.hno>

<http://www.yavivo.de/allergie/heuschnupfen/heuschnupfen-hausmittel-und-selbsthilfe-id72881.html>