

## Heuschnupfen

### Unangenehme Symptome mit Risikopotential

Jeden Frühling, jeden Sommer das gleiche Theater. Laufende Nase, tränende, geschwollene Augen, Juckreiz zum Wahnsinnigwerden. Obwohl diese überschüssige Reaktion des Immunsystems auf die Pollen gewisser Pflanzen normalerweise harmlos ist, kann die falsche Behandlung und wiederholte Unterdrückung zu ernsthaften asthmatischen Beschwerden führen.

### Welche Pollen sind es denn?

10 bis 20 Prozent der Bevölkerung werden von Pollenallergien geplagt. Und die Zahl der Patienten wächst von Jahr zu Jahr. Drei Viertel von ihnen sind auf Gräser- oder Baumpollen allergisch. Nur etwa ein Dutzend Pflanzen sind die Hauptauslöser.



### Was können Sie selbst dagegen tun?

- Keine Pollen ins Schlafzimmer tragen: Die Tageskleidung ausserhalb des Schlafzimmers ausziehen, Haare vor dem Schlafengehen mit Wasser gut abspülen. Wäsche nicht im Freien trocknen.
- Fenster und Türen zur Zeit des grössten Pollenflugs verschlossen halten oder spezielle Pollenschutzgitter (in der Drogerie erhältlich) am Fenster anbringen - damit kann man tagsüber und auch in der Nacht selbst bei hohen Pollenkonzentrationen problemlos lüften
- Wohnung und Haus vorzugsweise mit feuchten Lappen, Schwämmen reinigen.
- Bettwäsche häufig waschen. Auch diese Wäsche nicht im Freien trocknen.
- Allergenquellen (wie etwa das Roggenfeld am Ortsrand oder die Birkenallee auf dem Weg zur Arbeit) genau lokalisieren und meiden.
- zur Zeit des stärksten Pollenflugs keinen Sport treiben und sich möglichst auf den frühen Morgen oder die Zeit unmittelbar nach einem Regenschauer beschränken
- Taschentücher nur einmal verwenden
- Ferienplanung: bei Pollenflug in der Heimat in den Norden reisen (dort blüht alles später), ins südliche Europa bei Birkenallergie oder ins Gebirge, da ab etwa 1500 Metern ohnehin eine deutlich geringere Pollenbelastung als im Flachland besteht.

### Vorbeugende Massnahmen

**Magnesium:** Die problematische Histaminproduktion wird durch einen niederen Calciumspiegel gesenkt. Da man Calcium selbst jedoch nicht einfach aus den Zellen spülen kann, nimmt man Magnesium, welches das Calcium zu neutralisieren vermag. Die Heuschnupfensymptome können dadurch um die Hälfte reduziert werden. Es wird empfohlen mit der Magnesium-Einnahme bereits ein bis zwei Wochen vor der Pollensaison zu beginnen.

**Nachtkerzenöl:** Die besondere Zusammensetzung der Fettsäuren im Nachtkerzenöl mit ihrem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren verändert das Muster der körpereigenen Botenstoffe, die an der Entzündung beteiligt sind. Neben Allergien kann auch Neurodermits positiv beeinflusst werden. Nachtkerzenöl muss hochdosiert mindestens 8 Wochen eingenommen werden.

**Säure-Basen-Haushalt:** Eine latente Übersäuerung des Körpers ist oft ein Faktor, welcher allergische Reaktionen verstärkt. Mit Messungen des Urin-pH-Wertes und den entsprechenden Ernährungs- und Nahrungsergänzungs-Maßnahmen (Basen-Präparate) kann eine latente Übersäuerung korrigiert werden.

**Homöopathie:** Mit homöopathischen Pollen-Nosoden wird das Immunsystem mit 4 wöchentlichen Gaben auf den bevorstehenden Pollenstress vorbereitet. Die Pollen-Nosoden können auch bei akuten Symptomen eingesetzt werden.

**Spagyrik:** Zahlreiche spagyrische Heilpflanzen wie Pestwurz oder Echinacea eignen sich zur vorbereitenden Therapie als Immunregulans

**Spenglersan Kolloide:** Kolloid K wird 3 - 4 Wochen vor der Pollensaison vorbeugend angewendet.

### **Behandlung akuter Heuschnupfensymptome**

**Spülungen der Nasenhöhle:** Spülungen mit Meersalzwasser (Nasendusche oder Rinomer) lindern die Symptome rasch, indem die auf den Nasenschleimhäuten haftenden Pollen weggespült werden.



**Spagyrik / Homöopathie:** Bei akuten Heuschnupfensymptomen werden Einzelmittel wie Allium Cepa, Euphrasia, Sabadilla oder die passende Pollen-Nosode eingesetzt. Je nach Beschwerden zum Einnehmen, als Nasenspray oder Augentropfen.

**Spenglersan Kolloide:** Akute Entzündungen, allergische Reaktionen werden mit dem Kolloid G rasch gelindert. Bei Heuschnupfen wird zusätzlich Kolloid K im Wechsel angewendet.

**Pollenschutz-Salben:** Spezielle Nasensalben welche den Pollen-Kontakt mit den Nasenschleimhäuten vermindern, ermöglichen Aktivitäten im Freien auch bei Pollenflug.

**Vitalstoffe:** Im Akutfall bringen hochdosierte Vitamin-C- und Zink-Gaben rasche Linderung durch Senkung des Histamin-Spiegels.

**Abschwellende Nasensprays:** Die chemischen Wirkstoffe (Xylometazolidin) in Produkten wie Otrivin, Nasben oder Triofan bringen eine rasche und zuverlässige Linderung. Durch die verminderte Durchblutung der Nasenschleimhaut dürfen diese nur während kurzer Zeit angewendet werden, um schädliche Wirkungen sowie einen Gewöhnungs- und Abhängigkeitseffekt zu verhindern.

**Antihistamin-Tabletten:** Sind die klassischen Medikamente gegen Heuschnupfen. Starke Nebenwirkungen wie Ermüdung und verlangsamte Reaktionsfähigkeit machen ihre Einnahme insbesondere für Autofahrer und Handwerker riskant. Eine neuere Generation (Teldane®, Hismanal®) dieser Medikamente (welche weniger müde machen) kam aber in letzter Zeit in Verruf, weil sie massive Herzrhythmusstörungen (bis zu Todesfällen!) verursachten.

Wir beraten Sie gerne und stellen Ihnen das für Sie geeignete Therapiekonzept zusammen.