

HEUSCHNUPFEN

Wie die Natur Abhilfe schafft



SIMONE ROTH-DOGGWILER
**DIPL. NATURHEILPRAK-
TIKERIN TEN**

Simone Roth-Doggwiler betreibt eine Praxis in Zürich und ist Teil der Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform Coachfrog.ch. Das Online-Netzwerk vereint qualifizierte Therapeuten im Gesundheitsbereich und hilft aktiv bei der Suche nach dem passenden Therapeuten via Live-Chat. Termine bei Frau Roth-Doggwiler können über oliv@coachfrog.ch oder direkt auf www.coachfrog.ch gebucht werden.

LIEBE FRAU ROTH-DOGGWILER

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)

LIEBE FRAU SAUER,

Im Rahmen einer ganzheitsmedizinischen Allergie-Therapie rate ich Allergikern neben naturheilkundlichen Präparaten zu einem gesunden Lebensstil. So ist es möglich, das 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.
Ihre S. Roth-Doggwiler



Die Pollensaison ist eröffnet: Gräser, Blumen und Baumknospen beginnen zu spriessen – zum Gräuel vieler Allergiker. Denn die Zeit der laufenden Nase und juckenden Haut ist für Betroffene sehr belastend. Heuschnupfen ist eine der häufigsten allergischen Erkrankungen. Etwa jeder Fünfte 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 Immun-



© Fotolia.com (2)

systems 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 verstopfte, juckende oder fliessende Nase, Niesattacken, juckende Augen, geschwollene Augenlider oder gereizte Schleimhäute.

SCHNELLE HILFE AUS DER NATUR

Für Heuschnupfen-Betroffene ist der Kontakt mit den auslösenden Blütenpollen in den Frühlings- und Sommermonaten

kaum zu vermeiden. Daher ist schnelle, akute Hilfe unverzichtbar. 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 gelten als 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 im Frühjahr zu reduzieren. Schwarzkümmel ist durch seine Inhaltsstoffe Linol, Linolsäuren und Nigelon ein natürlicher

Die in den Blättern der Gewöhnlichen Pestwurz enthaltenen Petasine wirken ähnlich wie ein Antihistaminikum gegen die Beschwerden von Heuschnupfen.

Feind des Gewebshormons Histamin. Infolge der Abwehrreaktion während einer allergischen Reaktion setzt der Körper vermehrt Histamin frei, welches letztlich die Beschwerden auslösen kann. Vitamin C steuert dem übereifrigen Histamin ebenfalls entgegen.

Es könnte sich also lohnen, sich bereits im kommenden Winter für die nächste Pollensaison zu wappnen, anstelle sich einfach nur über das Ende der vergangenen zu freuen. Die regelmässige Einnahme von Phytopharmaka über den Winter hinweg harmonisiert das Immunsystem. Dabei handelt es sich um Arzneimittel, deren wirksame Bestandteile ausschliesslich aus pflanzlichem Material bestehen. Dazu gehören Pflanzenpulver, Pflanzensekrete oder ätherische Öle. Mit ihrer Hilfe 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.

Simone Roth-Doggwiler