

Heuschnupfen adé

Immer mehr Menschen leiden in Deutschland an einer Pollenallergie, was zu Folgeerkrankungen führen und die Lebensqualität mitunter deutlich einschränken kann. **Stefan Raab** hat sich schlau gemacht über die Symptome, Ursachen und die Behandlungsmöglichkeiten, die Fachleute aus Medizin und Naturheilkunde dazu anbieten.

FOTO: IGOR LUKI / adobeStock



Wegen seiner juckreizstillenden und entzündungshemmenden Wirkung kann auch **Kurkuma** helfen, allergischen Reaktionen vorzubeugen oder sie zu reduzieren. Sie können Kurkuma als Pulver oder frisch gerieben Gerichten hinzufügen – geben Sie aber etwas Öl hinzu, denn der Hauptwirkstoff Kurkumin ist fettlöslich.

Pollen zählen inzwischen fast ganzjährig zu unseren ständigen Begleitern – stammen sie nun von Gräsern, Kräutern oder Bäumen. In der Regel beginnt die Reise der Pollenkörner mit dem Frühjahr und dauert bis zum Herbst. Pollenallergiker*innen wissen das aus eigener, leidvoller Erfahrung am besten. Der feine Blütenstaub löst bei ihnen allergische Reaktionen des Immunsystems aus. Interessant ist, dass die Anzahl derer, die an allergischer Rhinitis erkranken, wie die Pollenallergie auch genannt wird, stetig zunimmt, wie eine Studie vom Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung (Zi) belegt. Danach sind die von Ärzt*innen diagnostizierten Heuschnupfenfälle im Jahr 2019 im Vergleich zu 2010 um rund 20 Prozent gestiegen, was fünf Millionen gesetzlich Versicherten entspricht.

Juckende Augen, häufiges Niesen und eine laufende Nase sind die drei häufigsten allergischen Symptome, die Pollenallergiker*innen zu schaffen machen. Jedoch kann die Lebensqualität auch unter Juckreiz am Gaumen, geschwellenen Augenlidern, Müdigkeit, Atemnot und Schlaf-

störungen leiden. Besonders betroffen sind nach der Zi-Studie Großstädter*innen, bei Frauen tritt die Pollenallergie etwas häufiger auf als bei Männern und auch rund 400.000 Kinder und Jugendliche klagen über Heuschnupfen.

Der Klimawandel begünstigt Allergien

Mittlerweile ist ein befreites Luftholen von der Pollenbelastung her immer schwieriger. Veränderte klimatische Bedingungen erhöhen den Pollenflug und verlängern die Pollensaison. Fast nahtlos geht eine Pollensaison in die andere über, wie die Europäische Stiftung für Allergieforschung feststellt. Prof. Dr. Ludger Klimek, Leiter des Zentrums für Rhinologie und Allergologie in Wiesbaden, weist auf einen für Allergiker*innen besonderen Aspekt des Klimawandels hin: „Gewittersituationen häufen sich, wodurch elektrostatische Aufladungen bei hoher Luftfeuchtigkeit vermehrt vorkommen. Diese machen Allergene in der Luft aggressiver.“

Jucken oder brennen die Augen, hilft der Augentrost. Die enthaltenen Gerb- und Bitterstoffe wirken reizlindernd auf die Bindehaut. Für eine Kompresse übergießen Sie einen Esslöffel getrocknetes Augentrostkraut (aus der Apotheke) mit 250 Milliliter heißem Wasser. Lassen Sie die Mischung zehn Minuten ziehen, dann abseihen. Tauchen Sie ein steriles Tuch in den abgekühlten Sud und legen Sie es für zehn Minuten auf die geschlossenen Augenlider.



Seit 2004 ist die Heilpraktikerin und Kinesiologin **Ursula Linzer** in eigener Praxis in Buxtehude tätig. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt in der Behandlung von Allergien, hormonellen Störungen und dem individuellen Nährstoffbedarf des Körpers. Wichtig ist ihr, den Menschen in seiner Gesamtheit zu betrachten und ihn auf körperlicher und mentaler Ebene in Balance zu bringen.

Was passiert im Körper?

Der Heuschnupfen zählt zum Soforttyp, der häufigsten Allergief orm. Dies bedeutet, dass eine allergische Reaktion unmittelbar nach dem Kontakt mit dem Fremdstoff, also dem Allergen, einsetzt. Die dabei gebildeten Antikörper sorgen für einen entsprechenden Schutz des Immunsystems. Gelangt erneut ein Antigen in den Organismus, werden die vorhandenen Antikörper sofort freigesetzt. Bei einer allergischen Reaktion reagiert das Immunsystem allerdings in stark übertriebener Form. Genau betrachtet sieht die körpereigene Abwehr harmlose Eiweiße fälschlicherweise als gefährlich an und bekämpft sie wie einen Krankheitserreger. Bestimmte Immunzellen setzen beim Zusammentreffen mit den Polleneiweißen Entzündungsbotenstoffe wie Histamin frei.

FOTOS: privat; kolesnikovserg, ihelene, HappyHaus, Jacob Lund | adobestock



Hilfe aus der Naturheilkunde

Diese Verfahren und Anwendungen aus der Naturheilkunde und Komplementärmedizin können helfen, die Heuschnupfen-Symptome zu lindern.



gen sind einzuplanen, bis die gespeicherte Frequenz, die eine allergische Reaktion hervorrief, neutralisiert werden kann. Dazu werden verschiedene Elektroden an Händen, Füßen, den Akupunkturpunkten oder über den Organen angebracht.

Heilfasten

Bekannte Fastenärzte wie Otto Buchinger konnten feststellen, dass das Heilfasten positive Auswirkungen auf Allergien hatte. Der Grund: Das Fasten fordert die natürlichen Selbstheilungskräfte des Menschen heraus, der Darm wird entlastet und beruhigt, und so kann sich das Immunsystem normalisieren.

Homöopathie

Je nachdem, ob die Nase, die Augen, der Kehlkopf, die Lunge oder Nasennebenhöhlen betroffen sind, lassen sich zur Behandlung eines Heuschnupfens viele unterschiedliche homöopathische Mittel einsetzen. Neben einzelnen Wirkstoffen werden auch Kombinationspräparate angeboten. Alle haben das Ziel, die Immunreaktion des Körpers auf schonende Weise auszubalancieren und die Symptome abzuschwächen.

Pflanzenheilkunde

Zur Behandlung von Heuschnupfen können Sie auf Heilpflanzen wie Astragalus, Pestwurz und Zistrose zurückgreifen. Damit soll das Immunsystem dahingehend beeinflusst werden, sich toleranter gegenüber Pollenallergenen zu zeigen.

Akupunktur und Akupressur

Das Einstechen von Nadeln entlang von Meridianen, den Energielinien, ist ein 4.000 Jahre altes Heilverfahren aus China. Damit wird der gestörte Energiefluss wieder in Gang gebracht, sodass die lebenserhaltende Energie, das Chi, in stetem Fluss durch den Körper strömt. Von außen kommende Pollen oder andere Allergene lassen sich so über die Haut ausleiten.

Bei der Akupressur werden dieselben Energiepunkte wie bei der Akupunktur angesprochen, allerdings handelt es sich dabei um manuelles Massieren, etwa Kneten, Reiben und Klopfen. Das können die Betroffenen auch als Selbsthilfe praktizieren, wenn sie die richtigen Punkte kennen. Am besten mehrmals täglich anwenden.



Eine Anleitung finden Sie unter
→ biomagazin.de/heuschnupfen-akupressur

Autogenes Training

Weil das Nerven- und Immunsystem eng miteinander verbunden sind und über Botenstoffe, etwa Stresshormone, miteinander kommunizieren, können Autogenes Training oder andere Entspannungsmethoden wie Yoga allergische Reaktionen lindern.

Bioresonanztherapie

Ein von Dr. Franz Morell Ende der 1970er-Jahre entwickeltes Gerät nimmt die Schwingungen des gesamten Organismus der Patienten auf, verkehrt sie in ihr Spiegelbild und gibt sie dem Körper wieder zurück. Mehrmalige Behandlungen





Nachweislich gegen Heuschnupfen mit Beschwerden in Augen, Nase und Rachenraum wirkt die **Pestwurz**. Die Inhaltsstoffe des Korbblütlers hemmen unter anderem die Freisetzung von Histamin. Für Kräutertabletten, Aufgüsse, Tinkturen und andere Präparate werden der Wurzelstock und die Pestwurzblätter verwendet. Achten Sie darauf, dass das Fertigmittel mit „PA-frei“ gekennzeichnet ist, das bedeutet, dass keine Pyrrolizidinalkaloide enthalten sind; diese können die Entstehung von Krebszellen auslösen.

Risikofaktoren einer Pollenallergie

Bei der Suche nach den Faktoren, die einen Heuschnupfen, aber auch anderen Allergien auslösen können, fällt auf, dass die genetische Veranlagung eine große Rolle spielt. Sind beispielsweise beide Elternteile Allergiker, hat ihr Kind ein Risiko von 40 bis 60 Prozent, ebenfalls eine Pollenallergie zu entwickeln. Fein-

staub und Tabakrauch stellen weitere Risiken für allergische Reaktionen dar. Autoabgase in der Umgebung und eingeatmeter Zigarettenrauch im elterlichen Zuhause können eine Allergie ebenfalls begünstigen. Schließlich gilt eine stark ausgeprägte Hygiene in der Kindheit als weiterer Risikofaktor für eine Allergie; die Körperabwehr zeigt sich unterfordert. Kinder auf dem

Lande dagegen bringen ihr Immunsystem im Kontakt mit „Dreck“ auf Trab.

Wie lässt sich Heuschnupfen behandeln?

Schulmedizinische Behandlungen von Heuschnupfen zielen in der Regel darauf ab, die Beschwerden mit antiallergischen oder entzündungshemmenden Substanzen zu lindern. Antihistaminika und Kortison als Nasenspray oder Tablette gelten als erste Wahl unter den Ärzt*innen. Damit halten sie die überschießende Reaktion des Immunsystems auf die Pollen im Griff. Mit der Hypo-sensibilisierung, einer spezifischen Immuntherapie, versucht die klassische Medizin die Allergene zu neutralisieren. Dabei werden geringe Mengen des Allergens unter die Haut gespritzt oder in Form von Tropfen oder Tabletten oral aufgenommen – am besten über drei Jahre, wie der Allergologe Prof. Dr. Karl-Christian Bergmann im AOK-Online-Magazin schreibt. Die Idee dabei: Der Körper des Allergikers entwickelt Antikörper für das spezifische Antigen, das eine schützende Wirkung hat und die Immunzellen verändert. Beides führe zu einer Art Gewöhnung an das Antigen, sodass die allergische Reaktion ausbleibe, folgert Bergmann, der auch Vorsitzender der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst ist.

Bioresonanztherapie oder lieber Impfnosoden?

Ursula Linzer vertraut hingegen der Homöopathie. Die Heilpraktikerin aus Buxtehude setzt zur Behandlung von Pollenallergien auf Impfnosoden. Geringe homöopathische Dosen sollen dabei die körpereigenen Regulations- und Selbstheilungskräfte anregen. Linzer weiß aus langjähriger Erfahrung: Ein Heuschnupfen kann auf ein gestörtes

Eine **Kochsalzlösung** reinigt und beruhigt geschwollene Triefnasen. Dafür lösen Sie einen Teelöffel Kochsalz in 250 Milliliter Wasser auf und spülen mithilfe einer Pipette oder einer Nasendusche erst die eine, dann die andere Seite der Nase durch.



Immunsystem zurückgehen, was die grundsätzliche Wiederherstellung der Darmgesundheit notwendig macht.

Die Bioresonanztherapie gilt in der Naturheilkunde als weitere Möglichkeit, Allergien erfolgreich zu behandeln. Ihr Ansatz: Das Allergen,

das eine allergische Reaktion hervorruft, wird als Schwingung betrachtet und einer Gegenschwingung ausgesetzt. „Beide Schwingungen heben sich gegenseitig auf“, erklärt Heilpraktikerin Linzer. Für die Therapeutin ist klar, dass die Bioresonanztherapie nur dann zur Symptombefreiung führt, wenn die Pollensaison zu Ende gegangen ist: „Bioresonanztherapie funktioniert am besten im Herbst, wenn man keinen Kontakt mit dem auslösenden Allergen hat.“ Schwierig ist es allerdings, wenn die Patient*innen viele verschiedene Allergien mitbringen. Für diese Fälle brauche die Bioresonanztherapie „eine hohe Anzahl an Behandlungsterminen, um erfolgreich zu sein“, sagt Linzer.

Fazit: Heilung kann auf sehr verschiedenen Ebenen gelingen. Wer an einer Pollenallergie erkrankt ist und sie gerne behandeln (lassen) möchte, kann auf eine Auswahl wirksamer naturheilkundlicher Therapien zurückgreifen und sich die geeignete Behandlungsmethode aussuchen. 🌿

Mehr Infos zum Heuschnupfen

- Eine Checkliste zur Vorbereitung auf den Arztbesuch finden Sie unter → allergieinformationsdienst.de/fileadmin/Allergieinfo/Service/Downloads/Checkliste_Arztbesuch_V4.pdf
- Tipps, wie Sie selbst Ihren Heuschnupfen richtig behandeln, lesen Sie unter → allergiezentrum.org/de/allergien/heuschnupfen-richtig-selber-behandeln
- Wochenprognosen für den Pollenflug liefert → pollenstiftung.de/pollenvorhersage/wochenprognose.html
- Welche Medikamente sich für Heuschnupfen eignen, lesen Sie, wenn Sie auf → gesundheitsinformation.de im Suchfeld „Welche Medikamente Heuschnupfen lindern“ eingeben.

BUCHTIPPS



HEUSCHNUPFEN. GESUND LEBEN MIT CHINESISCHER MEDIZIN
Johannes Bernot, Dr. Andrea Hellwig-Lenzen & Claudia Nichterl, oekom 2019, 144 Seiten, 17 Euro



ALLERGIEN? OHNE MICH! DER NATÜRLICHE WEG ZU EINEM BESCHWERDEFREIEN LEBEN
Dr. med. Gerrit Sütfels, Riva 2023, 176 Seiten, 18 Euro



NATÜRLICHE ANTI-ALLERGIKA: SCHNELL SYMPTOMFREI MIT SUPERMITTELN AUS DER NATUR
Aruna Meike Siewert, Gräfe und Unzer 2020, 128 Seiten, 14,99 Euro

FOTOS: petralsalinger, Simisa Botas | adobestock

BIO SCHWARMSTEDTER Regionale Spezialitäten

Unser Klassiker in Bio-Qualität

100% DEUTSCHE KARTOFFELN

BIO Pommes Frites

600 g vorgebacken befeuchtet

Schne-frost Ernst Schnetkamp GmbH & Co. KG
Vinner Weg 3 · D-49624 Lönningen · www.schwarmstedter.de