

Heuschnupfen: Pollensaison 2020 hat schon begonnen



Der Winter ist noch nicht überstanden, und schon geht die Heuschnupfensaison wieder los: In einigen Regionen Deutschlands waren in den vergangenen Tagen schon wieder **Haselpollen** in der Luft. Nach der winterlichen Allergenpause genügen schon wenige Pollen, um die typischen allergischen Symptome auszulösen.

Gerade alternative Heilmethoden bieten hier etliche Möglichkeiten zur Symptomlinderung, ohne Nebenwirkungen wie z.B. Müdigkeit, wie sie häufig bei vielen Medikamenten auftritt.

Um sich schnelle Hilfe zu verschaffen, habe ich Ihnen hier ein paar erfolgsversprechende ganzheitliche Ansätze inklusive einiger Akutmittel aus der Homöopathie/Biochemie aufgelistet:

- **Entgiftung des Körpers mit anschließender Darmsanierung:** durch eine Wiederherstellung der natürlichen Darmflora wird das Immunsystem entlastet und die Anfälligkeit für allergische Reaktionen reduziert; **Heilfasten** vor der Allergiesaison führt häufig zu einer spürbaren Beschwerdelinderung, dies gilt vor allem für Personen mit Verdauungsstörungen.
- **Ernährung:** bitte achten Sie besonders vor und während Ihrer Hochsaison des Heuschnupfens darauf, Ihren Körper nicht mit Dingen zu belasten, die ihm nicht gut tun. Bei vielen Menschen sind dies Milchprodukte und generell sollte man in dieser Zeit auch Zucker und Alkohol meiden. Vermeiden Sie zur Pollenzeit histaminhaltige Nahrungsmittel wie Käse, Salami, Nüsse, Thunfisch und Weißwein. Sie müssen viel trinken, vor allem Mineralwasser. Das hält auch die Schleimhäute feucht, die so Pollen besser abfangen können.
- **Nahrungsergänzungen:** **Vitamin C** stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern verringert auch die Ausschüttung des für die Beschwerden verantwortlichen Botenstoffs Histamin; **Vitamin D** koordiniert das Immunsystem; **Zink** hemmt die Freisetzung von Histamin und besitzt offenbar auch eine schleimhautabschwellende Wirkung; **Magnesium** vermindert allergische Symptome und **Kalzium** stabilisiert die Mastzellen, sodass sie weniger Histamin ausschütten. Enzyme, z.B. **Bromelaine**, haben generell eine antientzündliche Wirkung und werden oft unterstützend bei allen Formen von Allergien eingesetzt.

NATURHEILPRAXIS

Dr. rer. nat. Corinna Koch

Kriemhildenstrasse 5

64683 Einhausen

Heilpraktikerin Dr. rer. nat. Corinna Koch

- **Phytotherapie:** *Schwarzkümmelöl* reguliert das Immunsystem und dämpft die Überreaktion gegen Pollen. *Indisches Lungenkraut* (*Adhatoda vasica*, die traditionelle Arzneipflanze der ayurvedischen Heilkunst, hat antiallergischen und antientzündlichen Eigenschaften. Zur Vorbeugung eignet sich sehr gut *Aloe vera-Saft* (4 Wochen lang 0.2 Liter/Tag trinken). *Taigawurzelkapseln* und *Echinacea* dienen der Vorbeugung, weil sie unsere Abwehrkräfte aufbauen. Wenn Sie unter allergischem Asthma leiden, helfen *Pestwurztabletten*, weil sie die Bronchien weiten, Entzündungsreaktionen lindern.
- **Chinesische Akupressur/Akupunktur:** mit Hilfe der chinesischen Akupressur/Akupunktur wird der fehlgeleitete, körpereigene Energiefluss in die richtigen Bahnen gelenkt; meist ist direkt nach der Behandlung eine deutliche Symptomlinderung zu verspüren.
- **Kinesiologie:** über den kinesiologischen Muskeltest werden Unverträglichkeiten aufgespürt und Energieblockaden eliminiert. Die körpereigene Energie kann wieder fließen, was zu einer deutlichen Symptomlinderung führt.
- **Eigenbluttherapie:** Eigenblut mit homöopathischen Zusätzen stärkt das Immunsystem und verringert allergische Beschwerden – am besten bereits vor der Allergiesaison beginnen
- **Stress-Bewältigung:** Tai Chi, Yoga, Autogenes Training oder auch die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson wirken dem Heuschnupfen und seinen unangenehmen Symptomen entgegen
- **Homöopathie/Biochemie:** Die dauerhafte Ausheilung des Heuschnupfens benötigt viel Geduld und noch mehr Zeit. Die Akutsymptome lassen sich jedoch recht schnell beheben.

Homöopathische bzw. biochemische Einzelmittel dafür sind z.B.:

***Galphimia glauca*:** Zur Vorbeugung kann *Galphimia glauca* schon 4 - 6 Wochen vor Beginn der Heuschnupfenzeit begonnen werden. Es kann aber auch im akuten Zustand eingesetzt werden:
Tränende Augen, Niesreiz, Fließschnupfen

Histaminum hydrochloricum Heuschnupfen, allergisches Asthma

Allium cepa (Küchenzwiebel) scharfes Nasensekret, reichlich, milder Tränenfluss

Euphrasia (Augentrost), Brennen und Jucken der Augen, zuerst trocken, dann Tränenfluss, milder Schnupfen

Luffa operculata (Schwammgurke) verstopfte Nase, trockene Schleimhäute, allgemeine Trägheit und Müdigkeit, Stirnkopfschmerz

NATURHEILPRAXIS

Dr. rer. nat. Corinna Koch

Kriemhildenstrasse 5

64683 Einhausen

Heilpraktikerin Dr. rer. nat. Corinna Koch

Sabadilla (Läusekörner) allergische Rhinitis mit extrem starkem Niesreiz, Juckreiz am Gaumen, Augenbindehautentzündung, erst Fließschnupfen dann zähes Sekret

Sinapis nigra (schwarzer Senf) spärliches, scharfes Sekret, wechselseitige Schleimhautschwellung, Niesen, Brennen in Augen und Rachen

Propolis (Bienen gift) stark allergische Bereitschaft an den Schleimhäuten

Wyethia helenoides starker Juckreiz in Gaumen, Hals und Nase, Schwellungsgefühl im Hals

Schüsslersalze: Akut: Natrium chloratum D6 (Nr.8) im Wechsel mit Ferrum phosphoricum D6 (Nr.3), halbstündlich 1 Tablette. Zur Vorbeugung: Beide Mittel 3 mal täglich 1/2 Tablette.

Die Einzelmittel werden typischerweise in Potenzen von D3 bis D6 verabreicht.

Homöopathische Komplexmittel sind:

Heuschnupfenmittel DHU

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei **Heuschnupfen Nr. 1, 2 oder 3** Similasan (Schweiz)

Weleda Heuschnupfenspray: Um die Nasenschleimhaut für Pollen unempfindlicher zu machen sollte das Heuschnupfenspray 1 x tgl. schon 4 - 6 Wochen vor Beginn der Heuschnupfenzeit genommen werden.

Euphorbium comp. Nasentropfen Heel

Außerdem hilfreich in der Pollenzeit ist eine tägliche Nasenspülung mit Salzwasser (1 TL Salz in 250 ml lauwarmes Wasser). Durch hochziehen der Lösung in der Nase werden die Pollen ausgespült und die Nasenschleimhaut desinfiziert.

Den entscheidenden Heilreiz und damit auch spürbare Erfolge beim Patienten werden vor allem durch die sogenannte Umstimmung und Entgiftung des Körpers erzielt. Mit zusätzlicher Hilfe aus der Kinesiologie, Homöopathie, Biochemie, Ernährung sowie Vitaminen & Co. lässt sich deutliche Erleichterung im besten Fall auch ein Verschwinden der allergischen Symptome verschaffen. Wie bei allen allergischen Reaktionen gibt es jedoch auch hier kein Universalrezept.

Wichtig ist die individuelle Betrachtung des betroffenen Patienten, die in der Regel von dem begleitenden Heilpraktiker vorgenommen wird.

NATURHEILPRAXIS

Dr. rer. nat. Corinna Koch

Kriemhildenstrasse 5

64683 Einhausen