

Heuschnupfen

Allgemeine Informationen

Beim Heuschnupfen handelt sich um eine Allergie, welche durch Blütenpollen ausgelöst wird. Diese normalerweise vom Organismus als harmlos eingestuften Substanzen werden als „feindlich“ betrachtet. Es handelt sich folglich um eine Fehlleistung des Immunsystems. Es kommt zu einer Abwehrreaktion in Form von verschiedenen, unterschiedlich stark ausgeprägten Symptomen. Die häufigsten sind Juckreiz in Nase, Augen oder Rachen, Schnupfen, Niesattacken und Bindehautentzündung. Unter Umständen kommen Asthma, Hautausschlag oder Fieber dazu. Allergien haben sehr häufig mit einer Eiweissunverträglichkeit zu tun. Beim Heuschnupfen ist das Immunsystem nicht in der Lage, auf die in Pollen enthaltenen Eiweissstrukturen angemessen zu reagieren. Allgemein sind allergische Erkrankungen stark zunehmend. Viele Menschen mit Heuschnupfen haben auch andere Allergien wie Ekzem, Tierhaar- und Lebensmittelallergie. Nicht selten ist Heuschnupfen die Folge von unterdrückenden Behandlungen wie Kortisonsalben bei Ekzem, Entfernung der Mandeln (Tonsillektomie), Antibiotikabehandlung bei Infektionen. In der ganzheitlichen Medizin sieht man bei entsprechender Veranlagung Allergien auch als mögliche Folge von Impfungen.

Wenn natürliche Haus- und Heilmittel die Beschwerden nicht mehr ausreichend lindern können, ist eine homöopathische Konstitutionsbehandlung empfehlenswert. Diese hat zum Ziel, den Organismus nachhaltig zu stärken und die Fehlleistung des Immunsystems zu korrigieren.

Die Schulmedizin behandelt Heuschnupfengeplagte mit Antihistaminika (z.B. Zyrtec®), lokal abschwellenden Medikamenten und kortisonhaltigen Präparaten. Bei diesen Behandlungen müssen nicht selten Nebenwirkungen in Kauf genommen werden. Weiter gibt es die Möglichkeit der Desensibilisierung. Dabei wird durch mehrmaliges Einspritzen der allergieauslösenden Substanzen versucht, den Körper an diese zu gewöhnen. Bei all diesen Behandlungen wird die eigentliche Ursache der Allergie - das überforderte Immunsystem - nicht behoben.

Grundsätzliche Gedanken zur Pflege

Da grundsätzlich das geschwächte und überforderte Immunsystem die Ursache der Heuschnupfenbeschwerden ist, und nicht die Pollen an sich, sollte zunächst alles getan werden, um die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken. Weiter gilt es, den Organismus vor zu intensivem Kontakt mit Pollen zu schützen. Spätestens wenn die „Heuschnupfensaison“ beginnt, ist es sinnvoll, das Immunsystem zu entlasten, indem man möglichst alle schwächenden und belastenden Faktoren reduziert.

Vorbeugende und allgemeine Massnahmen

Die meisten Menschen haben eine typische Heuschnupfenzeit, welche individuell ganz verschieden sein kann. Es ist von Vorteil, schon einige Wochen vor der eigentlichen Heuschnupfensaison mit den allgemeinen Massnahmen zu beginnen.

1. Ernährung

Vorbeugend und als begleitende Massnahme spielt die Ernährung bei der Behandlung von Heuschnupfen eine zentrale Rolle.

vollwertige Ernährung	Grundsätzlich sollte man viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte, möglichst wenig Fett, tierisches Eiweiss und Süssigkeiten zu sich nehmen.
eiweissreiche Nahrungsmittel meiden	Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier enthalten viel artfremdes Eiweiss, welches das Immunsystem herausfordert. Bei Allergikern kann es durch zu eiweissreiche Ernährung und Pollenkontakt rasch zu einer Überlastung des Immunsystems mit heftigen Reaktionen kommen.
histaminreiche Nahrungsmittel meiden	Bei allergischen Geschehen spielen Histamine eine wichtige Rolle. Auch in der Nahrung ist unterschiedlich viel davon enthalten. Um allergische Reaktionen zu mildern, lohnt es sich, auf histaminreiche Nahrung zu verzichten. Viel Histamin enthalten: getrocknetes, gepökelt, geräuchertes Fleisch, Wurstwaren, z.B. Salami, Rohschinken, Speck/ Fisch und Meeresgetier, v.a. wenn geräuchert, mariniert, gesalzen oder aus Konserven, z.B. Sardellen, Hering, Thunfisch/ Käse, v.a. lange gelagerter, z.B. Parmesan, Emmentaler/ Backwaren mit Hefe/ Rotwein
Alkohol und Kaffee meiden	Beide Genussmittel belasten den Organismus unnötig und erhöhen die Allergiebereitschaft. Beides verschlimmert die Symptome deutlich.

2. Verdauung und Entgiftung des Organismus optimieren

genügend trinken	Erwachsene sollten mindestens 1.5 bis 2.5 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken. Ideal sind gewöhnliches Hahnenwasser, leichte Früchtetees oder stark verdünnte Fruchtsäfte. Tipp: Trinken Sie schon 4 Wochen vor und während ihrer Heuschnupfensaison täglich 2-3 Tassen Brennnesseltee oder einen Entschlackungstee aus der Drogerie.
keine Getränke zu den Mahlzeiten	Flüssigkeit verdünnt die Verdauungssäfte, was bei bestehender Verdauungsschwäche dazu führt, dass unter anderem die aufgenommenen Eiweisse ungenügend verdaut werden können und dadurch den Organismus belasten. Darum sollte ½ Stunde vor bis 1 Stunde nach dem Essen nichts getrunken werden.
regelmässige Darmentleerung	Wenn Stuhl zu lange im Darm liegen bleibt, belastet dies den Organismus unnötig. Bei Neigung zu Verstopfung sollten vorbeugende Massnahmen zur Regulierung der Darmtätigkeit ergriffen werden.
vor jeder Mahlzeit Zitronensaft	Zitrone hilft die Schleimhäute abzudichten und unterstützt die Verdauungssäfte bei der Verarbeitung von zugeführtem Eiweiss. 1-2 Teelöffel frischgepressten Zitronensaft vor den Mahlzeiten einnehmen.

3. Weitere Massnahmen

Ruhe und Regeneration	Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass anhaltender Stress das Immunsystem schwächt. Genügend Schlaf und erholsame Freizeitgestaltung sind auch bei Allergien eine wichtige Basis für eine erfolgreiche Behandlung und Linderung der Beschwerden.
Nikotin meiden	Rauchen und Aufenthalt in rauchigen Räumen verstärken die Allergiebereitschaft und auftretende Symptome.
Kontakt zu Tieren überdenken	Es ist gut möglich, dass von Heuschnupfen betroffene Menschen ausserhalb der Heuschnupfensaison keine bis nur leichte Reaktionen auf Tierhaare haben, wenn das Immunsystem zusätzlich mit Pollen in Kontakt kommt, jedoch allergische Reaktionen auftreten können. Deshalb kann es sinnvoll sein, während der Heuschnupfensaison den Kontakt zu Tieren zu reduzieren.
Pestwurzpräparate*	Mit Pestwurz können Heuschnupfenbeschwerden ohne Nebenwirkungen sehr gut gelindert werden. Besonders empfehlenswert, wenn Atembeschwerden, Engegefühl und Heuasthma dazukommen. Dosierung Urtinktur: 15-20 Tropfen 3-4x täglich in wenig Wasser, vor den Mahlzeiten. Dosierung spagyrischer Spray: 3-4x täglich 3 Hübe vor den Mahlzeiten. Es gibt Pestwurz auch in Tablettenform. Diese müssen von einem Arzt verschrieben werden. * Falls sie in homöopathischer Behandlung sind, nehmen sie bitte Rücksprache mit der behandelnden Person.

Die Pflege

Die Pflegemassnahmen leiten sich von den Beschwerden ab. Beim Heuschnupfen gilt es mehr noch als sonst auszuprobieren und die individuell wirksamsten Mittel herauszufinden.

Möglichkeiten um den Pollenkontakt zu reduzieren

- Orte mit hoher Pollenkonzentration meiden.
- Räume nur kurz, v.a. frühmorgens oder in der Nacht, lüften.
- Eventuell spezielle Luftreinigungsgeräte einsetzen.
- Sich nicht im Schlafzimmer entkleiden.
- Haare vor dem zu Bett gehen waschen.
- Kopfkissenbezug häufig waschen.
- Kleider nicht im Freien trocknen.
- Sport im Freien nur am Morgen oder bei Regen.
- Nur Einwegtaschentücher verwenden.
- Zugluft meiden – Sonnenbrille tragen.

Tipp: Als erste Massnahme empfehle ich nach intensivem Pollenkontakt so rasch als möglich eine Nasenspülung, Nasentropfen bzw. Nasenspray und die Augen mit viel Wasser auszuwaschen.

Hilfe bei Juckreiz in der Nase, Schnupfen und Niesen

<p>Nasen-spülung</p>	<p>Die Nasenspülung reinigt die Nasenschleimhaut gründlich von Schleim und Pollen. Sie wirkt auch abschwellend.</p> <p>Zubereitung der Spüllösung: 1 gestrichener Teelöffel Salz* (= 9g) in 5 dl lauwarmem Wasser auflösen. Durch die Beigabe von 1-2 Messerspitzen Backpulver oder Natriumbicarbonat (erhältlich in der Drogerie) kann man die entzündungshemmende und abschwellende Wirkung noch verstärken.</p> <p>Vorgehen Variante 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spüllösung in ein Glas oder eine Tasse füllen. - Ein Nasenloch zuhalten und durch das andere die Flüssigkeit hochziehen und durch den Mund ausspucken. - Seite wechseln. <p>Vorgehen Variante 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nasenspülgefäß z.B. JALA NETI®** oder RhinoCare®*** mit Spüllösung füllen. - Spülen nach beiliegender Anleitung. <p>* ideal ohne Jod und Fluorzusatz, z.B. Biomaris, im Reformhaus oder Bioladen erhältlich ** Ist in der Handhabung am einfachsten. Erhältlich unter www.nasespuelen.de *** erhältlich in Apotheken und Drogerien</p>
<p>Nasentropfen oder Nasenspray</p>	<p>Beide befeuchten die Nasenschleimhaut und helfen die Nase von Pollen und Schleim zu befreien. Die Nasenspülung wirkt intensiver. Da abschwellende Nasentropfen langfristig problematisch sind, sollten sie gemieden werden.</p> <p>Anwendung der Nasentropfen: Physiologische Salzwasserlösung → Zubereitung siehe „Nasenspülung“ oben in Pipettenflasche füllen und mehrmals täglich in die Nase träufeln. Die Salzwasserlösung täglich erneuern.</p> <p>Anwendung Nasenspray: Mehrmals täglich anwenden. <i>Produkteempfehlung :</i> <i>Fluimar ®(enthält keine Konservierungsmittel), Rhinodoron® (mit Aloe vera)</i></p>
<p>Nasen-schleimhaut schützen</p>	<p>Öl legt sich schützend auf die Schleimhaut. So wird der direkte Kontakt zu Pollen reduziert. Zur Anwendung kommen Mandelöl, Butter oder Olivenöl. Dieses wird mit Hilfe des Kleinfingers oder einem Wattestäbchen auf die Nasenschleimhaut, möglichst weit in die Nase, aufgetragen. Am besten schon morgens früh.</p> <p>Es gibt im Handel auch spezielle Produkte, welche in die Nase gesprüht werden können und dort eine geléeartige Schutzschicht bilden. <i>Produkteempfehlung :</i> <i>AlerBlock® oder NASALEZE ®* , erhältlich in Drogerien oder Apotheken</i></p> <p>* enthält Menthol, darum für Personen in homöopathischer Behandlung nicht geeignet.</p>
<p>kühle Nackenwickel</p>	<p>Wenn die Nasenschleimhäute geschwollen und überhitzt sind, kann eine kühle oder kalte Anwendung auf den Nacken sehr angenehm sein. Am einfachsten in der Anwendung sind die bekannten blauen Gelbeutel („Coldpack“) oder eine tiefgekühlte Salzwasserkompresse.</p> <p>Zubereitung Salzwasserkompresse: 1 Esslöffel Salz in ½ Liter Wasser auflösen. Waschlappen in dieser Lösung tränken und gut auswringen. In Plastiksack verpacken und ungefähr ½ Stunde in Gefrierschrank legen.</p> <p>Anwendung von Gelbeutel und Salzwasserkompresse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kompresse oder Gelbeutel vor der Anwendung aus dem Gefrierschrank nehmen und solange auftauen lassen, bis sie biegsam sind. - Auf den Nacken legen und 5-10 Minuten einwirken lassen.

Akupressur	In der Akupressur kennt man verschiedene Punkte, die bei Heuschnupfen hilfreich sind. Einer davon befindet sich beidseits neben den Nasenflügeln, in der Vertiefung gleich neben den Nasenmuscheln. Diese werden mit den Zeigefingern für einige Zeit kräftig gedrückt. Dabei kreisende Bewegungen machen. Ein weiterer Bereich liegt gleich unterhalb der Nase. Auf diese Region mit drei Fingerspitzen kräftig drücken.
wunde Nasenflügel	Durch viel Schneuzen wird die Haut um die Nase oft arg strapaziert. Achten sie auf eine gute, weiche Qualität der Papiertaschentücher. Sie sollten auf keinen Fall parfümiert sein. Recyclingpapier ist zu rau. Um die lädierte Haut zu pflegen mache ich sehr gute Erfahrungen mit der Lippenpomenade von Weleda (enthält Wollfett, Rosenöl, Vanille, Bienenwachs). Über Nacht kann eine Salbe mit etwas Zink* aufgetragen werden, z.B. Babywundsalbe von Weleda. Eine Schwarzteeauflage kann die Haut widerstandsfähiger machen und angenehm kühlen. * Falls sie in homöopathischer Behandlung sind, nehmen sie bitte Rücksprache mit der behandelnden Person.

Hilfe bei entzündeten Augen

kühle Augenkompressen	Kühle Kompressen sind sehr angenehm. Die Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend und lindernd. Schwarztee gerbt die dünne gereizte Haut. Dadurch wird sie etwas „robuster“. Zubereitung Schwarzteekompressen: 1 Beutel Schwarztee oder 1 gehäufte Teelöffel Teekraut auf eine Tasse heisses Wasser, ziehen lassen, bis der Tee erkaltet ist. Watterondellen oder Gaze damit tränken und für 10-15 Minuten auflegen. Bei Bedarf zwischendurch erneuern. Zubereitung Augentrosttee: ½-1 Teelöffel Augentrostkraut auf 1 Tasse heisses Wasser, Rest wie oben.
Kompressen mit rohen Kartoffeln	Geraffelte, rohe Kartoffeln in feines Tüchlein (z.B. Stofftaschentuch oder Gaze) geben und auflegen. Besonders angenehm bei stark geschwollenen Augenlidern.
Gesichtsbäder	Wenn die Augen jucken und brennen, ist ein kaltes Gesichtsbad eine Wohltat. Dazu ein grosses Becken mit kaltem Wasser füllen und für einige Sekunden das ganze Gesicht eintauchen. Einfacher, aber nicht ganz so angenehm ist es, wenn man das Gesicht mit sehr viel kaltem Wasser abspült.
Augentropfen	Augentropfen können mehrmals täglich eingesetzt werden. Alle empfohlenen Produkte enthalten hauptsächlich Augentrost mit seinen entzündungshemmenden und lindernden Inhaltsstoffen. <i>Produkteempfehlung :</i> <i>Tendro® von Tentan</i> <i>Euphrasia Augentropfen von Weleda®* oder WALA®*</i> * Falls sie in homöopathischer Behandlung sind, nehmen sie bitte Rücksprache mit der behandelnden Person.
Weiteres	Augen mit Sonnenbrille vor starkem Licht und Wind schützen. Allgemein Zugluft vermeiden. Achtung: Oft ist man unbemerkt Zugluft ausgesetzt, z.B. durch Lüftungen bei Reisen im Auto oder in der Bahn.

Die Autorin: Brigitte Kurath dipl. Homöopathin SkHZ, dipl. Pflegefachfrau Praxis für klassische Homöopathie Schmidgasse 7 8400 Winterthur Tel. 052 243 17 13	Dieses Merkblatt wurde überreicht durch: Urs Maurer dipl. Homöopath SHI Praxis für klassische Homöopathie Oberdorfstrasse 2 6340 Baar Telefon 041 760 82 22
Das Merkblatt kann bei der Autorin bestellt werden.	