





Macht den Abflug, Pollen!

Ausgerechnet wenn alles grünt und blüht, quälen sich rund 18 Millionen Deutsche mit Heuschnupfen. Sie hoffen auf Linderung – und tatsächlich gibt es Hilfsmittel aus der grünen Apotheke. Ohne Nebenwirkungen!

Wenn die Augen tränen und die Nase läuft, wissen Allergiker: die Pollen sind wieder da. Teilweise spüren sie sie schon im Dezember, wenn die Purpur-Erle blüht, Anfang des Jahres folgen Haselstrauch und Erle, ab März die Birke. Den Großteil juckt es aber zwischen Mai und Juli in der Nase, wenn die meisten Pollen fliegen. Mehr als 20 Prozent der Bevölkerung sind betroffen: Pollenallergien zählen zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland, können vererbt werden und treten häufig bei Menschen auf, die auch unter Neurodermitis oder Asthma bronchiale leiden. Aber warum bekommen manche eigentlich Heuschnupfen? Pollen sind mikroskopisch kleine, eiweißhaltige Keimzellen, die durch den Wind verstreut werden und männliches Pflanzen-Erbgut übertragen. Ab einer

BESCHWERDEFREI
durch die Pollenzeit –
das wünschen sich viele

Fotos: istockphoto; Illustration: fotolia



ALOE VERA-SAFT
kann Allergiebeschwerden bei
Pollenflug lindern

Konzentration von 50 Pollen pro Kubikmeter Luft machen sie sich für empfindliche Menschen bemerkbar, meist durch Brennen in den Augen, Niesattacken oder Kratzen im Hals. Das Immunsystem zeigt – wie bei anderen Allergien auch – eine Überreaktion auf einen eigentlich harmlosen Auslöser (Allergen), in diesem Fall die Pollen. Weil die Symptome denen einer Erkältung ähneln, spricht man auch von Heuschnupfen.

Sanfte Hilfsmittel

Einfache Hausmittel können die Beschwerden lindern. Die Kölner Heilpraktikerin Cornelia Vollmar rät zu Schwarzkümmelöl, das wichtige ungesättigte Fettsäuren enthält. „Ein halber Teelöffel täglich reicht. Es ist aber notwendig, etwa einen Monat vor Symptombeginn damit anzufangen.“ Wann welche Pollen fliegen, kann man in Pollenflugkalendern nachlesen, die viele Internetseiten zum Thema zur Verfügung stellen (Auswahl auf S. 35). Auch Aloe vera-Saft kann gut tun. Er enthält viele Vitalstoffe und sollte vier Wochen lang in einer Dosis von 0,2 Litern pro Tag (verteilt auf zwei Portionen) eingenommen werden. Wer an juckenden Augen leidet, sollte es mit Akupressur versuchen: Um den richtigen Punkt zu finden, steht man auf und lässt die Arme baumeln. Auf den äußeren Beinseiten, an denen die Mittelfingerspitzen aufliegen, befindet sich jeweils ein empfindlicher Punkt.

Einen dieser Punkte zwei bis drei Sekunden drücken, nach kurzer Pause wiederholen. Nach der Traditionellen chinesischen Medizin hilft das, Symptome wie tränende Augen, laufende Nase und Frösteln zu stoppen.

Gewöhnungs-Therapie

Wer mit Heuschnupfen zu kämpfen hat, sollte sich abends das Haar waschen, damit der Blütenstaub nicht mit ins Bett genommen wird. Vorsicht ist beim Lüften angesagt: Auf dem Land ist die Pollenkonzentration morgens höher als abends, in der Stadt ist es genau umgekehrt. Während der Allergiezeit sollte man außerdem tierisches Eiweiß einschränken. „Es scheint bei empfindlichen Menschen dazu beizutragen, dass ihr Körper intensiver auf Allergene reagiert“, so Cornelia Vollmar. Milchprodukte verursachen eine erhöhte Schleimbildung und seien ebenso mit Vorsicht zu genießen.

Auch eine Hyposensibilisierung ist eine von vielen möglichen Optionen. Dafür werden dem Körper regelmäßig Allergene verabreicht, um ihn daran zu gewöhnen. Diese Methode sollte unbedingt vor Beginn des Pollenfluges, also im Herbst/Winter, von einem Arzt oder Heilpraktiker durchgeführt werden. Ärztliche Begleitung ist insbesondere dann dringend notwendig, wenn die Beschwerden die Bronchien belasten. Denn auch wenn eine Pollenallergie „nur“ eine Saisonerkrankung ist, kann sie bei Nichtbehandlung zu Asthma führen.

Hannah Hold

IM DOPPELPAK: KREUZALLERGIEN

Gemein: Viele Menschen, die auf Pollen allergisch reagieren und schon genug geplagt sind, vertragen auch oft bestimmte Lebensmittel nicht. Der Grund: Das Immunsystem kann ähnlich aufgebaute Allergene nicht unterscheiden – und reagiert somit zunehmend auch auf andere pflanzliche Eiweißstrukturen. So entsteht die sogenannte Kreuzallergie. Wer beispielsweise bei Birkenpollen allergische Reaktionen zeigt, verträgt oft (zu 50 Prozent) auch keine Nüsse oder bestimmte rohe Obstsorten aus der Familie der Rosengewächse (etwa Äpfel oder Birnen). Diese Lebensmittel sollte man sicherheitshalber bei schon vorhandenen Allergien meiden:

Allergisch gegen...

Gräser- und Getreidepollen:

Bohnen, Erbsen, Erdnüsse, Kleie, Linsen, nicht verbackenes Mehl, Tomaten

Baumpollen:

Äpfel, Birnen, Haselnüsse, Karotten, Kartoffeln, Kirschen, Mandeln, Pfirsiche, Pflaumen, Sellerie, Soja, Walnüsse

Beifußpollen:

Kamille, Litschi, Mango, Paprika, Pfefferminze, Pistazien, Weintrauben

Infos

darüber, was Sie bei einer Kreuzallergie beachten sollten – oder wie Sie sie vermeiden können – gibt es unter anderem beim Deutschen Allergie- und Asthmabund unter www.daab.de.

KRÄUTER & ÖLE

Chrysanthemenblüten: Zwei bis drei Tassen Tee täglich können helfen, Heuschnupfen-Symptome zu lindern. Heilpraktikerin Cornelia Vollmar rät außerdem bei Augenjucken zu **Kompressen:** Dafür ein Tuch in abgekühlten Tee tunken, ausdrücken, auf die geschlossenen Augen legen und einwirken lassen.

Holunderbeeren: Sie gelten als natürliches Grippe-Heilmittel, zeigen ihre Wirkung aber auch bei einer Allergie. Die in den schwarzen Beeren enthaltenen Stoffe wirken sich vorteilhaft auf Entzündungsprozesse aus. Am besten als Saft trinken.



Schwarzkümmelöl stärkt das Immunsystem und die Abwehrkräfte. Ein halber Teelöffel pro Tag über einen Zeitraum von einem Monat vor Symptombeginn ist ratsam.

Webseiten & Apps

www.pollenstiftung.de: Allgemeine Informationen zum Thema Pollen, die aktuellen Vorhersagen sowie ein Pollenflugkalender für Deutschland zum Ausdrucken.

www.heuschnupfen.org: Natürliche Tipps und sanfte Hilfe bei Pollenallergie mit Praxis-Ratgeber und einem monatlichen Pollentagebuch zum Ausdrucken.

App-Tipp: „Allergohelp - Deine Allergie-App“. Mit vielen nützlichen Funktionen, zum Beispiel Pollenradar mit Karten- oder Listenansicht, Symptom-Tagebuch und aktueller Pollenflugvorhersage.



CHRYSANTHEMENBLÜTEN sind ein sanftes Mittel gegen Heuschnupfensymptome

SCHWARZKÜMMELÖL unterstützt unseren Körper mit wichtigen ungesättigten Fettsäuren

