

# Heuschnupfen

Beim Heuschnupfen handelt es sich um ein durch Blütenpollen ausgelöstes allergisches Geschehen. Die eigentliche Ursache ist eine Fehlleistung des Immunsystems. Als Folge davon betrachtet der Organismus Substanzen, die er normalerweise als harmlos einstuft, als «feindlich». Das löst eine Abwehrreaktion mit lästigen Symptomen aus. Am häufigsten sind Juckreiz in Nase, Augen oder Rachen, Schnupfen, Niesattacken, tränende Augen und Bindehautentzündung. Asthma, Hautausschlag oder Fieber kann in schweren Fällen dazukommen.

## Wichtige Hinweise

- Viele Menschen mit Heuschnupfen haben auch andere Allergien, z.B. Ekzem, Tierhaar- oder Lebensmittelallergie.
- Nicht selten ist Heuschnupfen die Folge von unterdrückenden Behandlungen wie z.B. Kortison bei Hautausschlag, Entfernung der Mandeln (Tonsillektomie) oder dem Einsatz von Antibiotika. In der ganzheitlichen Medizin sieht man, eine entsprechende Veranlagung vorausgesetzt, Allergien auch als mögliche Folge von Impfungen.
- Die Schulmedizin behandelt Heuschnupfengeplagte mit Antihistaminika (z.B. Zyrtec®), lokal abschwellenden Medikamenten und kortisonhaltigen Präparaten. Weiter gibt es die Möglichkeit der Desensibilisierung. Dabei wird durch mehrmaliges Einspritzen der allergieauslösenden Substanzen versucht, den Körper an diese zu gewöhnen. Bei diesen Behandlungen müssen nicht selten Nebenwirkungen in Kauf genommen werden und die eigentliche Ursache der Allergie, das überforderte Immunsystem, wird damit nicht behoben.
- Eine ganzheitliche Behandlung hat zum Ziel, den Organismus nachhaltig zu stärken und die Fehlleistung des Immunsystems zu korrigieren. Ich beobachte immer wieder sehr gute Resultate mit einer homöopathischen Konstitutionsbehandlung.
- In diesem Fall eine Fachperson beiziehen:
  - Wenn Sie die Beschwerden mit natürlichen Heilmitteln nicht mehr ausreichend lindern können.
  - Bei Atemnot oder Asthma.

## Vorbeugung

Die meisten Menschen haben eine typische Heuschnupfenzeit. Es ist von Vorteil, wenn Sie schon einige Wochen vor «Ihrer» Heuschnupfensaison mit allgemeinen Massnahmen das Immunsystem stärken und entlasten. Details zu den aufgeführten Anregungen finden Sie weiter unten unter «Basiswissen Pflege».

- Ernähren Sie sich vollwertig und meiden Sie tierisches Eiweiss.
- Trinken Sie reichlich.

### Tipp

Schon 4 Wochen vor Ihrer Heuschnupfensaison täglich 2–3 Tassen Brennnessel- oder Entschlackungstee trinken.

- Sorgen Sie für eine geregelte Darmtätigkeit.
- Reduzieren Sie allfälligen Stress, so gut es geht. Gönnen Sie sich genug Schlaf und Freizeit.
- Meiden Sie Nikotin, Alkohol und Kaffee.

## Basiswissen 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. Spätestens wenn die «Heuschnupfensaison» beginnt, ist es sinnvoll, das Immunsystem zu entlasten, indem Sie möglichst alle schwächenden und belastenden Faktoren reduzieren.

Die Pflegemassnahmen leiten sich von den Beschwerden ab. Um die wirksamsten Mittel herauszufinden, muss man oft Verschiedenes ausprobieren.

- Die verschiedenen Massnahmen zielen darauf hin,
- den Organismus vor Pollenkontakt zu schützen.
  - den Juckreiz in Nase und Hals zu lindern.
  - die Schnupfensymptome zu lindern.
  - gereizte Augen zu beruhigen.

### Vollwertige Ernährung, wenig tierisches Eiweiss

Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier enthalten viel artfremdes Eiweiss, welches das Immunsystem herausfordert. Zu eiweissreiche Ernährung in Kombination mit Pollenkontakt kann unter Umständen rasch zu einer Überlastung des Immunsystems mit heftigen Reaktionen führen.

Viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte und das Meiden von Süssigkeiten und denaturierten Nahrungsmitteln stärkt und entlastet das Immunsystem. Weiterführende Informationen siehe «Ernährung» → Seite 17.

### Viel trinken

Eine gute Stoffwechsellage beeinflusst das Allergiegesehen massgeblich. Für die Ausscheidung von Schlackenstoffen und Stoffwechselprodukten sind die Entgiftungsorgane (Niere, Leber, Haut, Darm) auf genügend Flüssigkeit angewiesen. Erwachsene sollten mind. 1½–2 l Flüssigkeit pro Tag trinken. Bei starkem Schwitzen oder körperlicher Anstrengung entsprechend mehr. Ideal sind gewöhnliches Hahnenwasser, leichte Früchtetees oder stark verdünnte Fruchtsäfte.



### Zu den Mahlzeiten nichts trinken

Flüssigkeit verdünnt die Verdauungssäfte und kann dazu führen, dass aufgenommenes Eiweiss ungenügend verdaut und dadurch der Organismus unnötig belastet wird. Faustregel: 30 Min. vor bis 60 Min. nach dem Essen nichts trinken.

### Histaminreiche Nahrungsmittel meiden

Histamine spielen beim allergischen Geschehen eine wichtige Rolle. Auch in der Nahrung ist unterschiedlich viel davon enthalten. Durch den Verzicht auf histaminreiche Nahrungsmittel können Sie allergische Reaktionen verringern.

Viel Histamin enthalten:

- getrocknetes, gepökelt, geräuchertes Fleisch, Wurstwaren (z.B. Salami, Rohschinken, Speck)
- Fisch und Meeresgetier, v.a. wenn diese geräuchert, mariniert, gesalzen oder aus Konserven sind (z.B. Sardellen, Hering, Thunfisch).
- Käse, v.a. lange gelagerter (z.B. Parmesan, Emmentaler)
- Backwaren mit Hefe
- Rotwein

### **Alkohol- und Kaffeekonsum reduzieren**

Beide Genussmittel belasten den Organismus unnötig, erhöhen die Allergiebereitschaft und verschlimmern die Beschwerden deutlich.

### **Nicht rauchen und rauchige Luft meiden**

Rauchen und der Aufenthalt in rauchigen Räumen verstärkt die Allergiebereitschaft, reizt die Schleimhäute der Atemwege zusätzlich und verschlimmert die Beschwerden.

### **Zugluft und Wind meiden**

Beides verstärkt die allergischen Reaktionen. Oft ist man unbemerkt Zugluft ausgesetzt, z.B. durch Lüftungen und Klimaanlage bei Reisen im Auto oder in der Bahn.

### **Augen schützen**

Intensives Sonnenlicht und Zugluft reizen die Augen. Eine Sonnen- oder Schutzbrille beugt Entzündungen vor und lindert bestehende Beschwerden.

### **Genügend Schlaf und Erholung**

Es ist auch wissenschaftlich erwiesen, dass anhaltender Stress das Immunsystem schwächt. Darum ist ein gesunder Lebensrhythmus auch bei Allergien eine wichtige Basis für die erfolgreiche Behandlung und Linderung der Beschwerden. Dazu gehören genügend Schlaf und Freizeit mit einem vernünftigen Mass an Herausforderungen und Aktivitäten. Nicht unwesentlich ist das stete Bemühen, Konflikte und belastende Situationen tatkräftig anzugehen oder, wo das nicht geht, annehmen zu lernen.

### **Für regelmässige Darmtätigkeit sorgen**

Wenn Stuhl zu lange im Darm liegen bleibt, belastet dies den Organismus. Bei Neigung zu Verstopfung sollten Sie vorbeugende Massnahmen zur Regulierung der Darmtätigkeit ergreifen. Siehe «Verstopfung» → Seite 197.

### **Kontakt zu Tieren überdenken**

Es ist gut möglich, dass Sie ausserhalb der Heuschnupfensaison keine bis nur leichte Reaktionen auf Tierhaare haben. Wird das Immunsystem jedoch zusätzlich durch

Pollenkontakt herausgefordert, kann dies zu einer Überlastung mit allergischen Reaktionen führen. Deshalb kann es sinnvoll sein, wenn Sie während der Heuschnupfenzeit den Kontakt zu Tieren einschränken. Evtl. sind bereits verschärfte «Hygienemassnahmen», wie Händewaschen nach dem Kontakt zum Tier oder das Meiden von regelmässigen Aufenthaltsorten von Tieren, ausreichend.

### **Pollenkontakt reduzieren**

Möglichkeiten dazu:

- Meiden Sie Orte mit hoher Pollenkonzentration.
- Lüften Sie die Räume nur kurz. Die beste Zeit dazu ist frühmorgens oder in der Nacht.
- Entkleiden Sie sich nicht im Schlafzimmer.
- Duschen Sie und waschen Sie sich die Haare vor dem zu Bett gehen.
- Wechseln Sie den Kopfkissenbezug häufig.
- Hängen Sie die Wäsche zum Trocknen nicht ins Freie.
- Sportliche Aktivitäten draussen verlegen Sie mit Vorteil in die frühen Morgen- oder möglichst späten Abendstunden. Auch die erste Zeit nach einem Regenguss ist dafür geeignet.
- Verwenden Sie Einwegtaschentücher.
- Vermeiden Sie Zugluft und grelles Licht. Tragen Sie draussen eine Schutz- oder Sonnenbrille.
- Je nachdem kann sich der Einsatz von einem speziellen Luftreinigungsgerät lohnen.

### **Tipp**

Nach intensivem Pollenkontakt empfehle ich Ihnen, auch wenn die Beschwerden noch nicht sehr schlimm sind, so rasch als möglich die Augen mit reichlich Wasser oder physiologischer Kochsalzlösung auszuwaschen und die Nasenschleimhäute mit einer Nasenspülung, Nasentropfen oder Nasenspray zu reinigen.

### **Nasenspülung** → Seite 248

Die gründlichste Art die Nasenschleimhaut von Schleim und Pollen zu reinigen, ist die Nasenspülung. Die dafür verwendeten Spüllösungen wirken zusätzlich abschwellend und juckreizlindernd.

Leider lassen sich viele Menschen von der Vorstellung, die Nase mit Wasser zu spülen abschrecken. Ich empfehle Ihnen unbedingt den Versuch zu wagen. Sie werden von der positiven Wirkung und der einfachen Handhabung überrascht sein!

## Nasentropfen und Nasenspray

Beide befeuchten die Nasenschleimhaut und helfen diese von Pollen und Schleim zu befreien, jedoch nicht so gründlich wie mit einer Nasenspülung. Ob Sie lieber Nasentropfen oder einen Nasenspray benutzen, ist Geschmackssache. Von der Wirkung her unterscheiden sie sich nur unwesentlich.

**Achtung!** Chemische Nasentropfen oder Nasensprays sollten unbedingt gemieden werden. Sie wirken zwar verblüffend rasch, sind aber problematisch. Die positive Wirkung kann schnell ins Gegenteil kippen. Die Nasenschleimhaut kann geschädigt werden und ein lästiges Verstopfungsgefühl zurückbleiben. Das löst unter Umständen schlussendlich eine richtiggehende Sucht auf diese Produkte und einen Teufelskreis aus.

### Nasentropfen

Dazu eignet sich eine physiologische Kochsalzlösung, welche Sie einfach selber herstellen können.

*So wird's gemacht:*

- 1 gestr. TL (= 4,5 g) Kochsalz in 5 dl gekochtem Wasser auflösen. Mehr Informationen dazu → Seite 245. Um die abschwellende Wirkung zu verstärken, können Sie die Salzkonzentration etwas erhöhen.
- Füllen Sie die Lösung in ein Pipettenfläschchen.
- Träufeln Sie davon reichlich mehrmals tägl. in die Nase. Damit die Flüssigkeit möglichst weit in die Nasenhöhlen gelangt, beugen Sie den Kopf während dem Einträufeln stark nach hinten, oder noch besser legen Sie sich dazu auf den Rücken.
- Aus hygienischen Gründen sollte die Spüllösung tägl. erneuert und das Pipettenfläschchen gründlich gereinigt werden.

### Nasenspray

Hauptbestandteil der Nasensprays ist eine Kochsalzlösung. Die Anwendung ist sehr einfach und vor allem unterwegs etwas praktischer als die Nasentropfen.

Im Handel sind verschiedene Produkte erhältlich. Sie können den Nasenspray jedoch auch gut selber herstellen. Dazu füllen Sie eine physiologische Kochsalzlösung in ein leeres Nasensprayfläschchen. Dieses bekommen Sie mit etwas Glück in einer Drogerie oder Apotheke.

Sprühen Sie in aufrechter Haltung 1–2 Sprühstöße mehrmals tägl. in die Nase.

*Empfehlenswerte Produkte:*

Fluimare®  
Fluimare plus®  
Rhinodoron®

## Nasenschleimhaut schützen

Mit einem öligen Schutzfilm auf der Schleimhaut kann der direkte Kontakt zu Pollen reduziert werden. Zur Anwendung kommen Mandelöl, Butter, Olivenöl oder Bepanthen-Nasensalbe®. Mit Hilfe des Kleinfingers oder einem Wattestäbchen wird die schützende Substanz auf die Schleimhaut, möglichst weit in die Nase, aufgetragen. Am besten wirkt diese Massnahme, wenn sie schon morgens früh, bevor Sie nach draussen gehen, durchgeführt wird. Je nachdem mehrmals täglich wiederholen. Im Handel sind auch spezielle Produkte (z.B. Nasaleze®▲, Prevalin®▲) erhältlich, welche, in die Nase gesprüht, auf der Schleimhaut eine geléeartige Schutzschicht bilden.

## Wunde Nasenflügel pflegen

Durch viel Schnäuzen wird die Haut um die Nase oft arg strapaziert.

- Verwenden Sie vorbeugend unparfümierte Papiertaschentücher in weicher Qualität. Recyclingpapier und Stofftaschentücher sind zu rau.
- Um die lädierte Haut zu pflegen, mache ich sehr gute Erfahrungen mit dem Everon® Lippenpflegestift von Weleda.
- Weiter können Sie über Nacht eine Zinksalbe▲ auftragen (z.B. Calendula-Babycreme® von Weleda, Penaten-Creme®, ZinCream Medinova®). Auch Hametum-Salbe® eignet sich gut.
- Linderung verschafft häufiges Abtupfen oder eine Auflage mit Schwarztee. Das kühlt angenehm, gerbt zugleich die Haut und macht sie widerstandsfähiger. Zubereitung: 1 TL neutralen Schwarztee mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen und lange, am besten bis alles abgekühlt ist, ziehen lassen.

## Was Sie sonst noch tun können

### Kalte Nackenkomresse

Eine kalte Anwendung auf den Nacken kann auf reflektorischem Weg die entzündete Nasenschleimhaut beruhigen. Manchmal genügt es schon, wenn Sie einen mit kaltem Wasser getränkten Waschlappen auflegen.

Intensiver wirkt eine eiskalte Salzwasserkomresse → Seite 258 oder ein Gelbeutel («Coldpack») → Seite 227.

### Akupressur

In der Akupressur kennt man verschiedene Punkte, die bei Heuschnupfen hilfreich sind. In der Fachliteratur finden Sie dazu viele Anregungen. → Siehe folgende Seite.

### Beispiele:

1. Die zu drückenden Akupressurpunkte befinden sich in der Vertiefung gleich neben den Nasenflügeln. Drücken Sie diese mit den Zeigefingerspitzen 1–2 Minuten kräftig.
2. Pressen Sie den Bereich zwischen Oberlippe und Nase leicht mit 2–3 Fingerspitzen oder mit dem liegenden Zeigefinger.



### Kaltes Gesichtsbad

Ein kaltes Gesichtsbad kann den Juckreiz beruhigen und brennende Schmerzen lindern.

#### So wird's gemacht:

- Füllen Sie ein grosses Becken mit kaltem Wasser.
- Tauchen Sie das ganze Gesicht für einige Sekunden ins Wasser.
- Einfacher, aber nicht ganz so angenehm ist es, wenn Sie das Gesicht mit sehr viel kaltem Wasser abspülen.

### Gurgeln

Bei Juckreiz im Gaumen hilft Gurgeln. Damit werden Reizstoffe von der Schleimhaut gespült. Ausgewählte Zusätze wirken zusätzlich entzündungshemmend und abschwellend.

Besonders gut geeignet sind Salz-, Apfelessig-, Basen- und Zitronenwasser. Genaue Angaben zur Zubereitung finden Sie unter «Halsschmerzen» → Seite 99.

### Zitronensaft

Zitrone hilft die Schleimhäute abdichten und unterstützt die Verdauungssäfte bei der Verarbeitung von zugeführtem Eiweiss.

Nehmen Sie vor den Mahlzeiten 1–2 TL frischgepressten Zitronensaft ein.

Oder versuchen Sie einmal das Gesicht mit verdünntem Zitronensaft abzutupfen.

### Pestwurzpräparate

Die in der Pestwurzwurzel enthaltenen Wirkstoffe lindern Heuschnupfenbeschwerden ohne Nebenwirkungen. Besonders empfehlenswert bei Atembeschwerden, Engegefühl und Heuasthma. Sie haben die Wahl zwischen Tinktur, spagyrischem Spray und Tabletten. Ich bevorzuge in akuten Situationen den spagyrischen Spray.

- Tinktur  
15–20 Tropfen 3–4x tägl. in wenig Wasser, vor den Mahlzeiten.
- Spagyrischer Spray  
3–4x tägl. 3 Hübe vor den Mahlzeiten. In akuten Situationen evtl. häufiger wiederholen.  
Hinweis: Der spagyrische Pestwurzspray von Heidak enthält keine potenzierten Substanzen.
- Tabletten  
Tabletten (z.B. Tesalin®) enthalten die Wirkstoffe in besonders konzentrierter Form und müssen von einem Arzt verschrieben werden.

### Zusatzinformationen für Säuglinge und Kleinkinder

Heuschnupfen ist in den ersten Lebensjahren selten und sollte wenn immer möglich ganzheitlich behandelt werden. Bei Beschwerden empfehle ich Ihnen im entsprechenden Kapitel nachzulesen, z.B. «Schnupfen», «Augenentzündung».