



Pollenallergie - wenn der Frühling reizt

Die Natur erwacht, alles blüht. Der Albtraum für viele Pollenallergiker. Wenn die Augen wieder jucken und brennen und die Nase läuft, dann naht der Frühling und die Pollen sind im Flug.

Etwa drei Millionen der Schweizer Bevölkerung, mit stark steigender Tendenz, sind von Allergien geplagt, besonders Kinder und Jugendliche. Häufige Auslöser, sogenannte Allergene, sind Pollen.

Mit dem Pollenflug während der Blütezeit von Gräsern und Bäumen kann es zu einer Überreaktion des Immunsystems kommen. Zu den typischen Symptomen gehören juckende, brennende und tränende Augen, laufende Nase oder Schnupfen und Niesreiz. Auch Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen sowie Schlaf- und Konzentrationsstörungen können auftreten. Nahezu jeder dritte Heuschnupfenallergiker ist davon betroffen. Aber auch Hausstaubmilben, Tierhaare, Schimmelpilze und Nahrungsmittel können eine Allergie auslösen.

Entdecken Sie zahlreiche Helfer aus der Natur!

Naturheilkundliche Ansätze



Begleitende Massnahmen

- **Tägliche Nasenspülung:** 1 TL Salz mit 1-2 Tropfen ätherischer Öle Lavendel oder Melisse in 1/4 Liter lauwarmen Wasser vermischen. Das spült die Pollen aus und desinfiziert die Nasenschleimhaut. Experten raten von Nasensprays ab, da sie meist eine schädliche Wirkung auf die Schleimhäute haben. Ätherische Öle können auch mit Kokosöl vermischt werden zur Einreibung.
- **Honig & Blütenpollen regional, naturbelassen und kalt geschleudert:** Der Körper kann sich somit auf die regional vorkommenden Pollen gewöhnen. Der Hercules-Honig mit Gelee Royal, Propolis und Blütenpollen ist eine optimale Mischung.
- **Nasensalbe:** Verwenden Sie mehrmals täglich eine Nasensalbe. Mit langen Wattestäbchen können Sie diese auch tief in der Nase auftragen.
- **Rosenhydrolat gegen Augenreizungen:** Direkt auf das Auge sprühen oder eine Kompresse auflegen (bitte nur Rosenhydrolat ohne Konservierungsmitteln).
- **Aufbau der Darmflora mit Pro- und Präbiotika:** Die meisten Reaktionen werden durch eine schlechte Darmflora ausgelöst. Produkte von Tisso bieten ideale Lösungen an.
- **Fasten:** Für die meisten Probleme sind speziell angepasste Fastenkuren angesagt, dies belegen Studien z.B. Buchinger Heilfasten, Charité Berlin, Russische Studien. Lassen Sie sich für eine **speziell für Sie abgestimmte Fastenkur beraten**.
- **Stress kann mit ein verstärkender Faktor sein:** Ätherische Öle, Sonnenblumen-Lecithin und B-Vitamine können unterstützend sein.
- **Kurkuma, OPC, Omega-3 und Vitamin C & D** unterstützen den Organismus. Die Zufuhr von B-Vitaminen wie B6, B2 und B12 haben in Studien gezeigt, dass es zu einer Besserung der **allergischen Symptomen kam**.
- **Calcium in Verbindung mit Magnesium** ist eine wichtige Ergänzung.
- **Meiden Sie histaminreiche Nahrungsmittel** wie Kakao, Kaffee, Weiss- und Rotwein, reifer Käse, Nüsse, Hefe, Ananas, Erdbeeren und Tomaten.
- **Meiden Sie vor allem Zucker- und Weissmehlprodukte** sowie Soja, Eier, Schweinefleisch. Industriell verarbeitete Nahrungsmittel sollten gemieden werden.
- **Meiden Sie den roten Farbstoff Karmin (E 120)**, er kann Atemnot und Schwindel auslösen und hin bis zu einem anaphylaktischen Schock führen.
- Positiv wirkt sich dagegen **Hanföl** aus.
- Die Brennnessel gilt als Pflanze der Entgiftung und Entschlackung und entfaltet ihre Wirksamkeit bei allen Leiden der Nieren, Leber, Galle und Blase.
- **Fischöl** und Leinsamenöl enthält reichlich heilungsfördernde **Omega-3-Fettsäuren**.

Wichtige Helfer aus der Natur



Schwarzkümmelöl - das Juwel der Pflanzenöle

Nach Dr. Schleicher oder Prof. Bankhofer ist das Schwarzkümmelöl die beste vorbeugende und unterstützende Therapie. Besonders die essenzielle Fettsäure Linolensäure und das enthaltene ätherische Öl Nigelon sind für Allergiker wichtig. Die daraus entstehenden Gewebshormone bieten dem Histamin Paroli. Auch Darmbakterien, welche Histamine produzieren, werden reduziert. Die enthaltenen Prostaglandine wirken entzündungshemmend und bronchienerweiternd und damit werden allergische Symptome deutlich reduziert. **Anwendung:** täglich 3x 1 TL flüssig oder 3x 1 Kapsel.

Heu-Ruhe Duftkomposition Tipp

Die ätherische Öl-Duftmischung mit antiallergischen, entkrampfenden und abschwellenden Eigenschaften soll zur Linderung der Heuschnupfen-Symptome beitragen.

Wichtig ist, die Mischung vorbeugend 8 Wochen vor dem Pollenflug zu verwenden!

Anwendung: Diffuser; Riechstift: 15 Tr. auf Filz geben, mehrmals täglich inhalieren; Feuchtinhalation: 1 Tr. mit 1 EL Meersalz mischen und in einer Schüssel mit 1-2 Liter heissem Wasser auflösen, 15 Min. inhalieren. Fuss-Öl: 50 ml Mandelöl mit 20 Tr. mischen und täglich die Fusssohlen einreiben. Als Body- oder Raumspray: 25 ml Weingeist, 30 Tropfen der Duftmischung und 25 ml Melissenhydrolat mischen.

Manuka-Öl

Das ätherische Öl reguliert die Histaminbildung und es kann 1-2 Tropfen mehrmals täglich auf 1 TL Honig eingenommen werden.

Zink - Spirulina

Zinkreiche Präparate haben sich als besonders hilfreich bei Allergien erwiesen. Da aber die Zinkaufnahme schwierig ist, empfiehlt sich die Einnahme von Zink in speziell angereicherten Spirulinaprodukten.

Anwendung: während den Pollenflugzeiten täglich 3x 3 Presslinge.

Vitamin C

Die verstärkte Einnahme von Vitamin C hat sich auch als besonders nützlich erwiesen. Auch hier hat sich gezeigt, dass dies in Form von Sanddornsafsaft am besten ist. Wenn er Ihnen zu sauer ist, können Sie ihn gerne in Ihrem Lieblingstee mit etwas Honig zumischen.

Was kann ich grundsätzlich tun

- Lebensmittel und Umgebungen, die diese Stoffe enthalten, meiden.
- Ein Pollenschutzgitter an den Fenstern montieren ist für Allergiker besonders empfehlenswert.
- Bei **beginnendem Regen** sollte man umgehend das **Fenster schliessen**, denn die Pollenkonzentration ist in der ersten halben Stunde besonders hoch.
- **Abends die Haare waschen**, damit möglichst wenig Pollen ins Bett gelangen.
- Die getragenen Kleider ausserhalb des Schlafzimmers ausziehen.
- Die **Wäsche nicht im Freien** trocknen lassen.
- Während des Pollenflugs **nur kurz stosslüften**, bei längeren Regenphasen ausgiebiger lüften.

Wissen und Empfehlungen

Für weitere Fragen & Details empfehlen wir

- Seminare und Workshops rund um die Gesundheit, Fasten und Naturkosmetik www.lernen-mit-feeling.ch
- **Gesundheitsberatung:** Gerne beraten wir Sie in Gesundheitsfragen. Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder per feeling@feeling-schweiz.ch

Produktempfehlung

Natürliche Hilfsmittel gegen Allergien

Schwarzkümmelöl sowie weitere auf den Seiten 2 und 3 aufgeführten Produkte:

<https://lernen-mit-feeling.ch/allergien>



einSein – Gesundheit und Genuss

Galbutz 15 | 7203 Trimmis | 078 770 46 30

www.einSein.ch

in Zusammenarbeit mit

feeling – Zauber der Düfte

www.feeling-schweiz.ch