

Fit, aktiv und mit viel Spaß durchs Leben



Im Freien ist man dem Blütenstaub schutzlos ausgesetzt



Pollen sind Zellen, die das männliche Erbgut der Pflanze übertragen



Diagnose mittels Epikutantest

Der Arzt trägt Teststoffe auf den Rücken auf, überprüft nach Stunden die Reaktion der Haut

Die Heuschnupfen-Zeit ist schon in vollem Gange!

Allergische Beschwerden ganz sanft lindern

Fließschnupfen, juckende Augen, Husten – diese von Pollen ausgelösten Beschwerden machen Allergikern besonders bei sonnigem, windigem Wetter zu schaffen. Kurz bevor Regen einsetzt, steigt die Belastung sogar noch.

Einfach die Immunreaktion eindämmen

Aufgrund des milden Winters fliegt derzeit bereits der Blütenstaub von Hasel, Erle, Weide, Esche und Birke. Zum Glück gibt es wirksame Strategien, die Betroffenen das Leben erleichtern.

Gute Helfer. Ein Antiallergikum ohne Nebenwirkungen wie Müdigkeit gewinnt man aus der Adhatoda-Pflanze (Klos-

terfrau Allergin). Laut Studien hilft es gegen gereizte Nasenschleimhaut und Bindehaut-Entzündung. Effektiv ist

ebenfalls ein homöopathisches Kombi-Präparat (Heuschnupfenmittel DHU). Langfristig angewandt, senkt es die Überreaktion auf Pollen. Pflanzliche Tropfen mit Augentrost (Euphrasia D3) tun darüber hinaus gereizten Augen gut. Starke Beschwerden lindert im Akutfall der Wirkstoff Cetirizin (Cetirizin-ratiopharm).

Von innen stärken. Auch Nahrung kann Erleichterung bringen. So bremsst Vitamin C (in Obst, Gemüse) die

Unterschied: Erkältung – Allergie

Bei Heuschnupfen setzen die Beschwerden schlagartig mit Nies-Attacken und Juckreiz ein. Eine Erkältung hingegen entwickelt sich langsam, kündigt sich durch Kopfweh oder Kratzen im Hals an. Bei einer Allergie ist das Nasensekret klar und

wässrig, bei einer Erkältung dickflüssig und gelbgrün. Ein Infekt klingt nach einer Woche ab, allergische Reaktionen können sich hinziehen und wiederholen sich dann jährlich zur selben Zeit.

Die Symptome einer Allergie ähneln anfangs einem Schnupfen



Histamin-Ausschüttung. Das Gewebshormon ist schuld an den lästigen Symptomen. Tierisches wie Fleisch und Milchprodukte dagegen verschlimmert die Situation. Oft spielt auch eine gestörte Darmflora eine Rolle. Probiotische Bakterien (Omni-Biotic Stress Repair, Kijimea) bringen die Darmgesundheit wieder ins Lot.

Therapie mit körpereigenem Impfstoff

Lösung. Wer Heuschnupfen dauerhaft loswerden will, kann auf eine Tablettenkur setzen (z.B. Grazax, rezeptpflichtig). Diese Immuntherapie geht über drei Jahre. Genauso lange wird für eine Hyposensibilisierung mit Spritzen oder mit Tropfen (Kassenleistung) benötigt. Bei einem anderen Therapiekonzept wird eine Art körpereigener Impfstoff hergestellt (z.B. „Allergostop“, beim Arzt oder Heilpraktiker). Hier wird das Blut des Patienten mit einem Serum bearbeitet, verdünnt und wieder gespritzt. Der Körper bildet dann Abwehrstoffe gegen die Auslöser (www.vitorgan.de).