

Frau Im Trend ist die aktuelle Info-Illustrierte für Frauen, die ihr Leben aktiv in die Hand nehmen und zeitgemäß gestalten wollen. Eine nutzwerte Zeitschrift, die mit emotionaler Ansprache mehr als trockene Fakten vermittelt und die Leserinnen so auf angenehme Weise durch ihre Lebenswelten begleitet.

Der Themenmix des serviceorientierten Magazins umfasst die Bereiche Gesundheit, Schönheit und Wellness, Diäten, Ratgeber sowie hilfreiche Haushalts- und Reisetipps.

Kerndaten

Burda Senator Verlag GmbH, Auflage: 258.597 (Verk. Auflage IVW IV/2015), Reichweite: 0,9 %; 0,63 Mio. Leser (MA 2016/I), Copypreis: 0,99 Euro, Erscheinungsweise: wöchentlich

Erschienen in Ausgabe 22/2016 vom 27.05.2016

Frau Trend Für Ihre Gesundheit

Top-Akuthilfen bei Heuschnupfen

Endlich Schluss mit Niesen, Schniefen und gereizter Haut

Rot verquollene Augen und eine tiefende Nase – wer unter Heuschnupfen leidet, möchte jetzt einfach so schnell wie möglich von diesen lästigen Beschwerden befreit werden. Und das am besten mit natürlichen Mitteln, die nicht müde machen. Ein pflanzliches Antiallergikum (z.B. „Klosterfrau Allergin“, Apotheke) lindert laut Studien schon nach kurzer Zeit die Reizungen der Nasenschleimhaut sowie die Entzündungen der Augen-Bindehaut.

Hat der anhaltende Heuschnupfen die Bronchien verschleimt, dann verschafft eine Inhalation mit Fenchel- bzw. Dillöl (Apotheke) Erleichterung. Und so wird's gemacht: einen Liter Wasser zum Kochen bringen, vier bis sechs Tropfen des Öls dazugeben. Die Dämpfe etwa zehn Minuten lang durch Mund und Nase einatmen. Tipp: Bei ausgetrockneten Schleimhäuten hilft eine Nasensalbe mit dem Pflegewirkstoff Dexpanthenol (Apotheke).

Auch gereizte Haut leidet

Sanft aber effektiv lindert ein homöopathisches Präparat (z.B. „Heuschnupfenmittel DHU“,

Apotheke) Niesattacken. Das Mittel lässt sich bei Bedarf auch gut mit anderen Allergie-Medikamenten kombinieren.

Pflanzliche Tropfen mit Augentrost (medizinisch: Euphrasia, Apotheke) tun gereizten Augen gut. Ebenso reinigen Augentropfen mit Hyaluronsäure die Augenoberfläche von Pollen und befeuchten sie (z.B. „Hyaluron-ratiopharm Augentropfen“, Apotheke).

Gerade Frauen mit empfindlicher oder trockener Haut leiden während des Pollenflugs oft auch unter Rötungen und Juckreiz. Gut sind deshalb Lotionen mit Citrat-Puffer (ein Wirkstoff, der den Säureschutzmantel der Haut stärkt, z.B. in „pH5 Hautschutz Lotion“ von Eucerin, Apotheke). Und sollte es doch zu Hautreaktionen kommen, mildern Cremes die entstehenden Mikro-Entzündungen

– z.B. nachts mit der Aminosäure Carnosin (z.B. „Toleriane Ultra Nacht“ von La Roche-Posay, Apotheke).

Zink bremst das Histamin aus

In der Heuschnupfenzeit ist auch eine gute Nährstoffversorgung wichtig. So bremst das Spurenelement Zink (z.B. „Zink Verla“, Apotheke) die Ausschüttung von Histamin. Das Geweshormon ist verantwortlich für die

allergischen Symptome. Gute Zinklieferanten sind Rindfleisch, Erbsen und Kakao. Ebenso wichtig ist Magnesium, denn es verhindert die Abgabe von Histamin in den Blutkreislauf (z.B. „Bioelectra“, Apotheke). Viel Magnesium steckt in Nüssen und Mandeln.

Das hilft langfristig

Die 5-Gräser-Tablette wird vom Arzt verschrieben und ist eine Alternative zur Allergie-Impfung. Die Tablette wird über drei Jahre täglich unter die Zunge gelegt, macht immun gegen alle herkömmlichen Allergie-Auslöser. **Ein körpereigener Impfstoff** wird über das eigene Blut hergestellt. So funktioniert das Verfahren („Allergostop“, Infos über vitOrgan.de): Der Arzt/Heilpraktiker entnimmt Blut und bereitet es mit einem Serum auf, das zur Bildung von Antikörpern gegen die Allergene anregt. Diese Lösung wird dann dem Patienten zurückgespritzt.

Die Pollen einfach ausspülen

Eine Nasenspülung mit einer isotonischen Salzlösung (z.B. von Emser, Apotheke) schwemmt die Pollen aus und befreit so von Fließschnupfen und Reizhusten. Im Akutfall zweimal täglich anwenden.



Pustelblume! Wer auf Blüten und Pollen nicht allergisch reagiert, hat ein perfekt funktionierendes Immunsystem

Fotos: Jump fotobagentur, Siemens & Co