

Natürliche Mittel gegen Niesattacken

Allergien Im Frühling werden Allergiker wieder von Pollenflug und Heuschnupfen gequält. Die unangenehmen Symptome lassen sich auch mit natürlichen Mitteln lindern.

Angelika Lensen

Heuschnupfen ist eine Form der Allergie und geht mit vielen unterschiedlichen Symptomen einher. Es kommt zur Überreaktion der Schleimhäute von Nase und Rachen und das kann juckende, tränende und brennende Augen verursachen. Auch Niesen und Atemnot sind häufige Beschwerden. Ausserdem kann Heuschnupfen zu Erschöpfung und einem allgemeinen Krankheitsgefühl führen.

Alles Gründe genug, um die Gesundheitsbeschwerden zu bekämpfen. Jemand, der unter Heuschnupfen leidet, reagiert überempfindlich auf Blütenstaub von Gräsern, Pflanzen oder Bäumen. Dieser Blütenstaub wird auch Pollen genannt. Sobald Augen, Nase, Mund, Rachen oder Luftröhre eines Heuschnupfen-Allergikers mit solchen Pollen in Kontakt kommen, irritiert das die Schleimhäute. Die eigentlich unschädli-



Jeder Mensch stellt Antikörper gegen Blütenstaub her, doch in manchen Familien tritt Heuschnupfen häufiger auf als in anderen. Keystone

Wenn die Mastzellen explodieren, werden chemische Stoffe freigesetzt.

chen Pollen werden als Eindringlinge angesehen und der Körper produziert eine Substanz namens Histamin, um sie zu bekämpfen. Im Körper kennen wir die sogenannten Mastzellen, die Teil des Immunsystems sind. Bei einer allergischen Reaktion produzieren diese Zellen Histamin, weil sie geschädigt sind oder reissen und der Antikörper Immunglobulin E die Zellwände schädigt. Das Histamin erweitert die kleinen Blutgefässe und macht sie übermässig durchlässig für Eiweissmoleküle.

Jeder Vierte leidet an Heuschnupfen

Nach Schätzungen ist jeder Vierte von Heuschnupfen betroffen. Experten erwarten, dass diese Zahl weiter steigen wird. Ursachen sind die zunehmende Luftverschmutzung, grossräumiges Abholzen von Wäldern und eine wachsende Überempfindlichkeit des Menschen gegenüber seinen Umgebungsfaktoren.

Heuschnupfen ist eine Bezeichnung aus dem Volksmund für die Pollenallergie. Früher dachte man, dass die meisten Beschwerden während der Heu- oder Erntezeit auftreten. Jeder Mensch stellt

Antikörper gegen Blütenstaub her, doch in manchen Familien tritt Heuschnupfen häufiger auf als in anderen. Die Veranlagung für Heuschnupfen ist schon bei der Geburt vorhanden, aber die Beschwerden äussern sich erst im Laufe der Jahre. Die konventionelle Erklärung für mögliche Ursachen von Heuschnupfen:

- Allergien sind eine Art falsche Reaktion unseres Immunsystems;
- Das Immunsystem mancher Menschen erzeugt auf bestimmte Dinge eine Überreaktion;
- Unser Körper produziert Antikörper oder Immunglobuline, um Allergene zu vernichten;
- Die Antikörper binden sich an be-

Natürliche Nahrungsergänzungsmittel bei Allergien

Die besten natürlichen Nahrungsergänzungen bei Allergien sind:

- **Vitamin C** – natürliches Antihistamin (1000 – 3000 mg täglich)
- **Vitamin B 5** – bei Stress (bis 1000 mg zwei- bis dreimal täglich)
- **CoQ10** – senkt das Histamin und stärkt das Immunsystem (60 mg drei- bis viermal täglich)
- **Vitamin A** – entzündungshemmend, immunverstärkend (10 000 IU zwei- bis dreimal täglich)
- **AHCC** (Active Hexose Correlated Compound) – immunverstärkend (500 mg täglich)
- **Vitamin B 12** – entzündungshemmend

- (1000 µg täglich)
- **Omega-3-Fette** – reduzieren allergische Reaktionen (1000 mg täglich)
- **Quercetin** – senkt die Histamin-Produktion (bis 2000 mg täglich)
- **Vitamin E & Selen** – Immunverstärker (400 IU täglich)
- **Traubenkernextrakt** – Immunverstärker (100 mg zweimal täglich)
- **Magnesium** – entspannt die Bronchien (400 mg täglich)
- **Kalzium** – stabilisiert die Mastzellen (1000 mg täglich, nicht zusammen mit Magnesium einnehmen, weil dadurch dessen Aufnahme behindert werden kann) *al*

stimmte Blutkörperchen, sogenannte Mastzellen;

- Diese Mastzellen werden gereizt und explodieren;
- Wenn die Mastzellen explodieren, werden chemische Stoffe freigesetzt, unter anderem Histamin;
- Diese chemischen Substanzen verursachen die allergischen Reaktionen.

Der Auffassung nach gibt es eigentlich auch keine Allergiebehandlung, sodass Allergiegeplagten nichts anderes übrig bleibt, als die allergieauslösenden Substanzen zu meiden. Im Laufe der Zeit nehmen die Beschwerden wieder ab. Wie lange das dauert, ist nicht vorherzusagen. Zentraler Punkt bei der konventionellen Therapie ist die Behandlung der Symptome. In der Naturheilkunde sind eine Reihe von Verfahren bekannt, die sich im Prinzip auch nur auf die Symptome richten, aber es gibt auch einige Verfahren, die eine echte Behandlung darstellen und auch die Ursachen von Allergien verdeutlichen.

Der orthomolekulare Ansatz

Der orthomolekulare Ansatz richtet sich vor allem auf die Stärkung des Körpers

mithilfe von Nahrungsergänzungsmitteln. Dabei werden grössere Mengen verschiedener Nährstoffe angewendet, um die Funktionen des Körpers zu unterstützen, Abweichungen zu korrigieren und den Stoffwechsel sowie das Immunsystem zu verbessern.

Die Vitamine, Mineralstoffe und die Kräuter sind Immunverstärker und müssen dafür sorgen, dass das Abwehr-

Die Pollen werden als Eindringling gesehen.

system des Körpers dauerhaft stark bleibt. Manche dieser Mittel stärken die Nebennieren, damit der Körper einen Angriff durch Allergene besser abwehren kann. Andere Nährstoffe und Kräuter arbeiten als natürliche Antihistaminika und natürliche abschwellende Mittel (Dekongestiva). Andere lindern die Entzündung, die oft Allergien begleitet.

«Ein Problem der öffentlichen Gesundheit»

Der Klimawandel kann laut Forschern eine neue Heuschnupfen-Welle in Europa auslösen. Binnen 35 Jahren könnte sich die Anzahl der Menschen, die auf Ambrosia-Pollen reagieren, mehr als verdoppeln.

Zwei Drittel dieses befürchteten Anstiegs der Anzahl Menschen, die an Heuschnupfen leiden, würden durch höhere Pollenkonzentrationen und eine längere Pollen-Saison mit dem Klima zusammenhängen, so Wissenschaftler.

Prognosen weisen darauf hin, dass die Ambrosia-Saison (auch Traubenkraut oder «Ragweed» genannt) in den meisten Teilen Europas von Mitte September bis Mitte Oktober andauern wird, berichtete die Med-Uni Wien über Daten des im 7. EU-Forschungsrahmen-

programm durchgeführten Projekts Atopica. «Die Ragweed-Pollenallergie wird zu einem Problem der öffentlichen Gesundheit quer durch ganz Europa und breitet sich auch in Gegenden aus, wo dies derzeit noch selten der Fall ist», sagte Michelle Epstein, Atopica-Koordinatorin der Med-Uni Wien.

Tessin und Genferseegebiet

«Das Problem wird sich in Ländern mit einem bereits existierenden Ragweed-Problem, wie in Ungarn und Kroatien, möglicherweise noch verstärken, aber auch in Deutschland, Polen und Frankreich», erläuterte die Forscherin. In der Schweiz kommen die Pflanzen hauptsächlich im Tessin und im Genferseegebiet vor. Höhere Pollen-Konzentrationen und eine längere Saison könnten auch die Schwere der Symptome verstärken.

«Die jährliche, wirtschaftliche Belastung durch Allergie-Erkrankungen in der EU wird derzeit bereits auf 55 bis 151

Milliarden Euro geschätzt, eine immer höhere Pollenbelastung wird noch höhere Kosten verursachen», warnte Epstein.



Die eingeschleppte Ambrosia-Pflanze ist hochallergen. Keystone

Das richtige «Management» der aus Nordamerika eingeschleppten Pflanze Ambrosia könnte die Anzahl der Betroffenen auf etwa 52 Millionen senken,

während ein Szenario mit einer sehr schnellen Invasion ungefähr 107 Millionen Leidende befürchten lasse, so ein Ergebnis der Studie.

Die Kontrolle von Ambrosia sei daher enorm wichtig für das Gesundheitswesen. Möglicherweise sei aber noch eine ganze Reihe von anderen Pollen-produzierenden Pflanzenarten ebenso vom Klimawandel betroffen.

Eine Milliarde Pollenkörner

Mit verunreinigtem Vogelfutter und Saatgut ist das Traubenkraut aus Nordamerika nach Europa gelangt. Ambrosia ist eine Pflanze, die sich besonders rasch ausbreitet. Ihre Samen sind bis zu 40 Jahre lang keimfähig.

Eine einzige Pflanze kann etwa eine Milliarde Pollenkörner pro Saison produzieren. Weil diese kleiner als andere Pollen sind, werden sie tief in die Bronchien eingeatmet. Das führt zu besonders schweren allergischen Reaktionen. *sda*