

# Heuschnupfen



Für empfindliche Menschen treten die ersten Symptome in einem milden Winter bereits ab Januar durch die Haselpollen auf. Am meisten Betroffene gibt es ab März: die Nase rinnt, häufige Niesanfalle treten auf, die Augen jucken und tränen, es können auch Hustenreiz und Atemnot bis zu asthmatischen Beschwerden entstehen.

## Mögliche Folgen

Eine über längere Zeit nicht behandelte Pollenallergie kann dazu führen, dass die Krankheit in tiefere Schichten wandert, von den oberen Atemwegen in die Bronchien. Auf diese Weise kann sich ein allergisches Asthma entwickeln.

Viele Menschen mit einer Pollenallergie sprechen auf die Traditionelle Chinesische Medizin TCM sehr gut an. Vor allem in Kombination mit den **Vitalpilzen** erzielt man eine gute Wirkung

## Kann vorbeugend gegen Pollenallergie behandelt werden?

Es ist wichtig, das Abwehrsystem in der symptomfreien Zeit zu stärken, der Herbst eignet sich dazu gut.

## Was Sie sonst noch tun können

- Schlafzimmer: Ziehen Sie sich nicht im Schlafzimmer aus, um nicht die Pollen im Raum zu verteilen
- waschen Sie abends die Haare, um sie von den Pollen zu befreien
- Bringen Sie am Fenster ein Pollenschutzgitter an
- Sport: verzichten Sie bei starkem Pollenflug auf Ihre Aktivitäten im Freien
- Pollenpause: wenn Sie es einrichten können, verreisen Sie in der Zeit, die für Sie am meisten belastend ist in pollenarme Regionen: in die Berge auf über 1500 Meter ü.M. oder ans Meer, oder gönnen Sie sich immer wieder mal eine Pollenpause.

## Heuschnupfen und Ernährung

Tierisches Eiweiss kann die Bildung von Schleim und die Anfälligkeit der Schleimhäute für Entzündungen verstärken. Tierisches Eiweiss, vor allem Fleisch und Wurst aber auch Milchprodukte, fordern unser Verdauungssystem. Dieses ist in unserer Zivilisation bei vielen Menschen geschwächt. Wenn dadurch das Eiweiss nicht richtig umgewandelt und abgebaut werden kann, entstehen Fäulnisprozesse. Diese belasten wiederum den Darm und die Leber, unser Entgiftungsorgan. Allergiker sollten deshalb möglichst viel frisches Gemüse und Früchte auf dem Speiseplan haben, sich möglichst vielseitig, vitaminreich und tierischeiweissarm ernähren.