So überstehen Sie den Pollenflug auch in diesem Jahr

Rund 22 % aller Deutschen haben eine Pollenallergie.

So überstehen Sie die Heuschnupfen-Zeit

Ha-Ha-Hatschi!

Der Frühling steht vor der Haustür – und mitgebracht hat er wie in jedem Jahr durch die Luft wirbelnde Pollen. Zum Glück können die damit einhergehenden Leiden von Allergikern mit einigen natürlichen Hausmitteln gelindert werden – ganz ohne Chemie!

Tränende Augen, eine kribbelnde Nase und trockener Husten – wer unter einer Pollenallergie leidet, kann die Schönheit des Frühjahrs nur selten zu 100 % genießen. Etwas erträglicher wird die Zeit des Aufblühens der Bäume und Gräser mit den folgenden Tricks.

Meine kleine Natur-Apotheke

Wie der Name schon verrät, führt Heuschnupfen gerne mal zu Niesattacken. Muss man ständig die Nase schnäuzen, wirkt sich das wiederum negativ auf die empfindliche Haut aus, die sich dann schmerzhaft sowie schuppig anfühlt. Ein einfaches Nasenbalsam kann man sich selbst mischen – **dafür werden 5 g Wollwachs und 50 g Mandelöl in einem Wasserbad erwärmt, verrührt und in ein sterilisiertes Glas umgefüllt.** Die Tinktur wird morgens sowie bei Bedarf mit einem Wattestäbchen vorsichtig auf die geröteten Stellen sowie innen auf der Nasenschleimhaut verteilt. Um Entzündungen im Rachenbereich einzudämmen, schneidet man dagegen ein **daumengroßes Stück Ingwer in Scheiben, füllt diese in eine Tasse und übergießt sie mit heißem Wasser.** Nach einer kurzen Abkühlphase wird das Gebräu in kleinen Schlucken getrunken und trägt so zur Abheilung der Entzündung bei. Augentrost hilft indes gegen tränende Augen – 2 TL des getrockneten Krauts werden mit 200 ml kochendem Wasser überbrüht und zehn Minuten lang ziehen gelassen. **In der Tinktur tränkt man ein weiches Tuch und legt dieses für fünf bis zehn Minuten auf die geschlossenen Augen.** Zu guter Letzt sollten viel Obst und Gemüse, insbesondere Vitamin-C-reiche Lebensmittel, auf den Speiseplan wandern. Denn Allergiker bauen den Botenstoff Histamin, der als Hauptverantwortlicher für die Pollenallergie gilt, langsamer ab. Vitamin C senkt laut diverser Studien den Histamin-Spiegel. Viel enthalten ist davon beispielsweise in Johannis- und Sanddornbeeren. **Verzichten sollte man dagegen auf konservierte Produkte, geräucherte Fisch- und Wurstwaren, Fertiggerichte, Schokolade und auch Bananen.**

Für ein Entspannungsbad werden fünf Tropfen Pfefferminzöl ins Wasser gegeben.

Fotos: Fotolia / koharova1991

Allergene können auf Kontaktlinsen hängen bleiben, während Brillen vor ihnen schützen.

Pollenfreie Zonen einrichten

Pollen fliegen kilometerweit durch die Luft. Ihnen aus dem Weg zu gehen, ist dementsprechend schwer zu realisieren. Die Wohnung lässt sich mit ein paar Kniffen aber weitestgehend pollenfrei machen. **So empfiehlt sich das Anbringen von Pollenfiltern an den Fenstern, die sich ähnlich leicht wie Fliegengitter installieren lassen.** Auf Lüften sollte man auf dem Land in den frühen Morgen- und in der Stadt in den späten Abendstunden verzichten – zu diesen Zeiten wirbeln besonders viele Pollen durch die Luft. Glatte Flächen in den Wohn- und Schlafräumen sollten außerdem täglich gewischt werden. Ein spezieller Allergiker-Staubsauger wird für Teppiche und Polster verwendet. Generell ist das Schlafzimmer der wichtigste Ort beim Kampf gegen Heuschnupfen – denn wenn sich hier zu viele Pollen tummeln, atmet man diese die ganze Nacht über ein. **Deshalb sollte man sich nicht im Schlafzimmer umziehen, sondern außen getragene Kleidung direkt im Bad „entsorgen" und vor dem Zubettgehen noch einmal die Haare waschen.**

Heuschnupfen heilen

Antiallergische Medikamente lindern zwar die Symptome, geheilt wird Heuschnupfen dadurch aber nicht. Bleibt er gänzlich unbehandelt, kann sich Heuschnupfen sogar zu einem allergischen Asthma entwickeln und sogar Neurodermitis auslösen.

Schon bei leichten Symptomen sollten Autofahrer antiallergische Medikamente einnehmen.

Mit einem Facharzt Arzt kann man über eine Hyposensibilisierung sprechen. Dabei bekommen Patienten das jeweilige Pollenallergen in ansteigender Dosis zugeführt, um **auf lange Sicht eine Unempfindlichkeit zu entwickeln.** Dies funktioniert mittlerweile auch mit speziellen Tabletten.

18% aller Patienten leiden unter Schlafstörungen.

KURZ & KNAPP

FREIER ATEM

Schleimlöser mixen

Heuschnupfen lässt bei einigen Betroffenen die Bronchien verschleimen. Abhilfe schafft das Inhalieren eines Fenchelöl-Wasser-Gemischs. Dazu werden drei Liter Wasser gekocht und mit vier bis sechs Tropfen des Öls versetzt. Die Dämpfe werden unter einem Handtuch mehrmals am Tag tief durch Nase und Mund eingeatmet.

Ich bin satt!

Diese Tipps wirken gegen Heißhunger-Attacken

Wenn der Hunger auf Süßes zuschlägt, gibt es ein paar simple Tricks, die dabei helfen, das Verlangen zu bekämpfen.

✖ **Pfefferminz** wehrt den Appetit auf Süßes ab. Zu empfehlen sind vor allem Kaugummis und Bonbons.

✖ **Nicht hungern** – ist man sowieso schon hungrig, ist der Griff zum Schokoriegel nicht mehr weit entfernt. Besser, man isst sich also schon an den Hauptmahlzeiten satt und lässt diese auch nicht ausfallen. Sonst sinkt der Blutzuckerspiegel.

✖ **Vollkornprodukte** enthalten viele Ballaststoffe und sorgen so für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Den Blutzuckerspiegel heben sie nur langsam, dafür aber kontinuierlich an.

✖ **Ausreichend trinken bekämpft Hunger** – 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag.

Von Chili-Pulver bis Nasenspray

Gegen den Schnupfen

Ein Schnupfen ist lästig. Das Druckgefühl im Kopf nervt, man kann nur noch durch den Mund atmen und muss ständig niesen. Doch zum Glück gibt es diverse Mittel und Maßnahmen, die dabei helfen, die Nase wieder frei zu bekommen.

Foto: ratiopharm/pictworks - stock.adobe.com

Experten empfehlen beispielsweise ein Dampfbad mit Heilkräutern und das Benutzen abschwellender Sprays. Moderne Präparate wie das NasenDuo Nasenspray von ratiopharm setzen dabei sowohl auf abschwellende als auch auf wundheilungsfördernde Inhaltsstoffe. Zudem sind sie konservierungsmittelfrei, damit die empfindliche Nasenschleimhaut nicht zusätzlich gereizt wird. In anderen Ländern vertrauen die Menschen auf andere Mittel: So schwören Inder etwa auf den Rauch von verbranntem Kurkuma, Kolumbianer setzen auf einen Orangentrunk mit Butter, Honig und Eukalyptusblättern, während Chili-Pulver das Mittel der Wahl für viele Mexikaner ist.