



Chrüterhüsli
**Gesundheits
Tipp**

03/22

Ausgabe 3, 16. April 2022

Heilpflanzen bei Pollenallergie

Heuschnupfen – Eine Überreaktion des Immunsystems. Die Augen röten sich, der Hals kratzt und die Nase läuft als wollte sie dem Rhein Paroli bieten. Dies sind die ersten Anzeichen einer allergischen Reaktion auf Blütenpollen. In der Naturheilkunde finden sich eine Handvoll Heilpflanzen mit lindernden Eigenschaften!

Jede 5. Person in der Schweiz leidet an diesen Symptomen und die Betroffenen werden mit jedem Jahr zahlreicher. Warum sich das so entwickelt, hängt von verschiedenen Faktoren ab: Durch die Klimaerwärmung sind jedes Jahr grössere Mengen an Blütenstaub in der Luft vorhanden. Zudem begünstigen Dysbalancen in unserer Darmflora und die «hyper-hygienischen» Verhältnisse in der Kindheit das erhöhte Allergierisiko massgeblich.

Allergische Reaktion

Die Allergie ist eine überschüssige Reaktion unseres Immunsystems. Ein ungefährliches Eiweiss (Blütenpollen, Staub, Tierhaare) gelangt über die Atemwege oder die Augen in unseren Körper. Es wird von unserem Immunsystem entdeckt, irrtümlicherweise als gefährlich eingestuft und bekämpft. Hierfür bildet das Immunsystem Eiweisskörper, sog. Immunglobuline (z.B. IgE), welche durch den Fremdkörper reagieren und dabei Botenstoffe (Histamin, Lymphokine) freisetzen. Die Botenstoffe führen zu einer ganzen Reihe von körperlichen Reaktionen. Die Blutgefässe weiten sich, damit die Immunzellen schneller an den Eintrittsort gelangen (dadurch schwellen Augen und Nase zu). Neben dem gefässerweiternden Effekt hat Histamin ebenso eine nervenreizende Wirkung (Nase und Augen beginnen zu jucken).

Die Schleimdrüsen steigern ihre Produktion, um die Fremdkörper auszuschwemmen (laufende Nase, tränende Augen). Und all dies nur wegen einem harmlosen Blütenpolleneiweiss.

Welche Pflanzen können uns helfen das Immunsystem zu zügeln?

Kapern (Capparis spinosa)

Die Kapernfrüchte sind reich an Quercetin, welches die Mastzellen stabilisiert und somit die Ausschüttung der Botenstoffe (Histamin, Lymphokine) reduziert. Die Kaper ist eine Pflanze, welche als Trockenextrakt zur akuten Behandlung einer Allergiereaktion eingesetzt werden kann und eine rasche Besserung der Symptome (innert ein bis zwei Tagen) nach sich zieht.

Schwarze Johannisbeere (Ribes nigrum)

Hier sind es nicht die Früchte, sondern die jungen Blattknospen, welche nach der Ernte im Frühling in Glycerin eingelegt werden und eine Kortison ähnliche Wirkung (entzündungshemmend) im Körper auslösen. Gleichzeitig hat die schwarze Johannisbeere einen Drainage-Effekt, welcher das Immunsystem entlastet und somit die überschüssige Immunreaktion rasch reguliert.

Schwarzkümmel (Nigella sativa)

Die schwarzen Samen sind nicht nur ein herrliches, orientalisches Gewürz. Das darin enthaltene Öl stärkt ebenso das Immunsystem, reinigt den Darm und vermindert die überschüssige Reaktion des Abwehrsystems auf körperfremdes Eiweiss. Das Schwarzkümmelöl entfaltet seine wohltuende, regulierende Wirkung vor allem dann, wenn es bereits 1-2 Monate vor der Pollenflugzeit (vorbeugend) eingenommen wird. Wer diese Prophylaxe-Behandlung 2-3 Jahre hintereinander durchgeführt hat, kommt in den folgenden Jahren mit deutlich geringeren Symptomen durch das Frühjahr.

Spitzwegerich (Plantago lanceolata)

Als bewährtes Husten- und Halsmittel ist er längst bekannt – auch bei Allergien sollten wir unbedingt vermehrt an ihn denken! Spitzwegerich hat eine starke Histamin hemmende Wirkung, welche sehr schnell Linderung verschafft. Seine Schleimstoffe helfen gleichzeitig die Schleimhäute zu schützen und zu befeuchten und drosseln somit den typischen allergischen Fliessschnupfen. Leider reicht die im Spitzwegerich-Tee vorkommende Wirkstoffkonzentration nicht aus, um einer allergischen Reaktion Meister zu werden. In guten Naturdrogerien findet man standardisierte Flüssigextrakte, welche die nötigen Werte gewährleisten und erst noch ohne Alkohol auskommen.

Myrte (Myrtus communis)

Die Myrte ist ein immergrüner, reich verzweigter Strauch, der bis zu 5 Metern wächst und im Mittelmeergebiet beheimatet ist. Zwischen Mai und August trägt er zahlreiche, zarte, kleine weisse und duftende Blüten. Bei der Gewinnung des ätherischen Öls fällt als Nebenprodukt der Destillation das sogenannte Myrtenwasser an. Dieses hat abschwellende, schleimlösende und juckreizstillende Eigenschaften. Besonders bei juckenden, brennenden Augen verschafft es, lokal angewendet, rasch Linderung und ist ebenso ein bewährtes Hausmittelchen als Nasenspray bei Heuschnupfen, Sinusitis und Rhinitis.

Myrtenwasser

Augen

Tränken Sie ein Wattepad mit Myrtenwasser und legen Sie dieses auf die geschlossenen Augen. Auch als Gesichtsspray lindert es die Reizung um die Augen!

Nase

Das Myrtenwasser in eine Nasensprayflasche umfüllen, eine kleine Prise Kochsalz dazu und schon haben Sie das allerbeste Nasenspray bei Heuschnupfen.

Fragen Sie unsere erfahrenen Drogistinnen und Drogisten im Chrüterhüsli. Wir beraten Sie gerne und finden mit Sicherheit Ihre individuelle und passende Heuschnupfen-Behandlung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!