

Endlich ist der Frühling da! Die Tage sind wieder länger, die blühende Natur und die Sonne verleihen neuen Schwung. Die Lust auf Unternehmungen im Freien steigt, aber auch die Zahl der Menschen die unter Heuschnupfen leiden. Pollenallergiker leiden unter Kribbeln in der Nase, Niesanfalle, tränende brennende und juckende Augen, leiden unter verstopfter Nase oder unter Fließschnupfen bis hin zum allergischen Asthma.

Je nach Pollen beginnt die Heuschnupfensaison im zeitigen Frühjahr und dauert bis in den Winter an. Erste Frühblüher, die allergische Erkrankungen auslösen können, sind Birke, Erle, Haselnuss und Weide. Im Sommer kommen unter anderem Eiche, Gerste, Gräser und Spitzwegerich hinzu. Laut Studien sind 15 – 20 Prozent der Gesamtbevölkerung von dieser Allergie betroffen.

Wichtig ist eine Abklärung vom Arzt, ob ein Heuschnupfen oder eine Erkältung vorliegt und welche Behandlung für einen am Besten ist. Eine Möglichkeit ist die Einnahme von Heuschnupfenmittel, die dazu beitragen, die allergischen Reaktionen zu mildern. Bei dem Kontakt mit einem bestimmten Allergieauslösendem Stoff schüttet der Organismus den Botenstoff Histamin aus, es entsteht eine allergische Reaktion. Häufig werden zur Behandlung der Allergie Antihistaminika verabreicht. Diese sollen die allergischen Symptome lindern. Augentropfen oder Nasenspray wirken lokal an den betroffenen Stellen. In Form von Tabletten, Säften oder Tropfen können unter anderem Cetirizin oder Loratadin eingenommen werden. Diese Heuschnupfen-Medikamente können unerwünschte Nebenwirkungen auslösen, wie Übelkeit oder Verdauungsbeschwerden und Kopfschmerzen. Häufig machen sie auch müde, deswegen ist es empfehlenswert sie erst abends einzunehmen.

Anders als mit Antihistaminika kann mit der Homöopathie der Heuschnupfen sanft, natürlich und nachhaltig behandelt werden, da die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Das überreagierende System wird wieder ins Gleichgewicht gebracht und die Allergieneigung reduziert. Wird die Homöopathie konsequent eingesetzt, können die allergischen Beschwerden gelindert werden.

Heuschnupfenmittel DHU

Luffa operculata D4 (Schwammgurke)

Lindert Juckreiz, Kribbeln, Brennen und die Beschwerden durch eine trockene Nasenschleimhaut, hilft die Nase frei zu machen, verringert Häufigkeit der Niesanfalle

Galphimia glauca D3 (Kleiner Goldregen)

Niesen, Juckreiz, Kribbeln und Brennen der Nasenschleimhaut, gerötete, geschwollene Bindehaut, brennende oder tränende Augen

Cardiospermum halicacabum D3 (Herzsame)

Behandlung und Linderung von entzündlich-allergischen Erkrankungen der Atemwege.

Heuschnupfenmittel DHU hat keine Nebenwirkungen, sondern ist ein natürliches, sanftes Mittel. Auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet.

Biochemie nach Dr. Schüßler Zell Allergie Komplex

Das Zusammenwirken von 7 ausgesuchten Schüßler Salzen kann Symptome wie Fließschnupfen, Niesen, Reizungen der Augenbindehaut, Nesselausschlag sowie Juckreiz mindern. Bei längerer Einnahme kann die Allergiebereitschaft gesenkt werden.

Unterstützende Tipps

- Wohnung lüften zu Tageszeiten, in denen die Pollenbelastung niedrig ist
- Regelmäßig Nasendusche, um die oberen Atemwege zu reinigen
- Abends duschen und Haare waschen
- Kleidung immer außerhalb des Schlafzimmers wechseln
- Luftbefeuchter installieren und die Fenster mit Pollenfiltern ausstatten
- Frisch gewaschene Wäsche zum Trocknen in Innenräumen aufhängen, damit sich keine Pollen festsetzen können
- Regelmäßig Staubwischen und Staubsaugen, am besten mit einem speziellen Staubsauger mit Pollenfilter
- Gartenarbeiten morgens ausführen

Weleda Heuschnupfenspray

Bei einer Pollenallergie verliert die Nasenschleimhaut an Stabilität und kann sich gegen Außenreize nicht mehr abgrenzen und reagiert mit Funktionsstörungen wie Juckreiz, Schwellung oder Naselaufen. Das Nasenspray unterstützt die Abgrenzungsfähigkeit. Mehrmals täglich anwenden.

Darm und Allergie

Heutzutage kann jede Substanz zu einem Allergen werden und allergische Reaktionen auslösen. Gerade Menschen mit einem geschwächten Immunsystem machen diese Erfahrung. Eine Allergie ist eine Überreaktion des Immunsystems gegenüber Substanzen, die bei Nicht-Allergikern keine Reaktionen hervorrufen

Eine gute Darmschleimhaut ist wichtig, damit die Allergene die Barriere nicht durchdringen können. Achtzig Prozent der Immunzellen sitzen im Darm. Daher ist es verständlich, dass Allergien vermehrt entstehen, wenn die Darmbarriere nicht mehr richtig funktioniert. Auslöser kann eine Antibiotika-Therapie gewesen sein, die die wichtigen Darmbakterien weitgehend zerstört hat oder massiver Stress, der auch den Darm belastet. Durch diese Belastung wird die Durchblutung im Darm gehemmt und Entzündungen können entstehen. Die Folge kann ein Darm mit hoher Durchlässigkeit sein, ein "Leaky gut". Der „löchrige Darm“ ist durchlässig für Pollenallergene, die man sich von den Lippen leckt und für Nahrungsmittelbestandteile. Er ist aber auch durchlässig für toxische Stoffe, Farbstoffe, Emulgatoren und Konservierungsmittel.

Allergische Reaktionen können entstehen, wenn das Immunsystem überreizt ist. Häufig reagiert der Körper auf Milch, Weizen oder Äpfel oder auf Substanzen, die berührt werden. Kommen dann noch allergische Reaktionen auf Pollen oder Gräser hinzu, spricht man von Kreuzreaktionen. Je mehr allergische Reaktionen auftreten, umso anfälliger wird man für weitere Allergien. Und die Ursache liegt häufig im Darm. Mit probiotischen Mitteln kann die Darmflora wieder aufgebaut werden.

Sport trotz Allergie

Die Allergie belastet den Organismus und vermiest manch einem das Sporteln an der frischen Luft. Sport stärkt die körperliche Belastbarkeit, kräftigt die Atemmuskulatur, verbessert die Körperspannung und fördert die Selbstwahrnehmung. Der Sport im Freien sollte auf die aktuelle Pollen- und Wettersituation abgestimmt werden. Bei einer hohen Pollenbelastung und ausgeprägten Allergiesymptomen sollten die Outdoor Aktivitäten eingeschränkt werden. Die Pollenbelastung ist nach Regen niedriger. Unter www.dwd.de/pollenflug kann man sich informieren, welche Pflanzen gerade blühen.

Müdigkeit und Abgeschlagenheit

betreffen nicht nur Allergiker im Frühjahr.

Ein Vitamin-D-Mangel kann aufgrund der sonnenarmen Wintermonate dahinterstecken. Dieser Mangel kann mit einer Vitamin D3 Substitution gut behoben werden. Wichtig ist bei einer Vitamin D3 Einnahme, dass Magnesium, Calcium und Vitamin K2 mit eingenommen werden.

Vitamin D3 stärkt unter anderem die Knochen, ist wichtig für das Immunsystem, wirkt positiv auf Gehirn und Nerven und ist wichtig für die Calciumaufnahme im Darm. Da es ein fettlösliches Vitamin ist, wird es am besten zum Essen eingenommen. Vitamin D3 ist auf das Vitamin K2 angewiesen in Kombination mit Magnesium.

Vitamin K2 ist wichtig für die Blutgerinnung, unterstützt und reguliert den Calciumstoffwechsel. Es reguliert den Calciumspiegel im Blut und schützt vor Ablagerungen in den Gefäßen. Calcium ist wichtig für den Knochenaufbau und muss an die richtigen Stellen transportiert werden.

Das Vitamin D benötigt Magnesium zur Umwandlung in seine aktive Form. Fehlt Magnesium wird das Vitamin D zwar gespeichert, bleibt aber inaktiv.

Gerne stehe ich Ihnen bei den Themen Ernährung, Vitamin- und Mineralstoffhaushalt, Darmgesundheit, Stressmanagement, Bewegung und Entspannung beratend zur Seite.

„Gesundheit, Liebe & schöne Momente sind der wahre Reichtum des Lebens.“

- 4 – Newsletter 03/19

LaVita Sana
Petra Jäger

Vilstalstraße 177, 92245 Kümmersbruck, Tel: 09621/769003

www.lavitasana-gesundheitsberatung.de jaeger@lavitasana.de