

Was tun bei ...

Heuschnupfen

Homöopathie und Naturheilkunde

Annette Kerckhoff
Markus Wiesenauer

KVC | VERLAG

Inhalt

Einleitung.....	1
Der Heuschnupfen (Pollinosis)	
<hr/>	
Definition	3
Symptome.....	4
Die allergische Reaktion	6
Das Immunsystem	6
Histamin.....	10
Typ I-Allergien.....	11
Verbreitung und Ursachen	12
Verstärkende Faktoren	13
Komplikationen: Der Etagenwechsel.....	15
Kreuzallergien	15
Diagnoseverfahren	18
Die konventionelle Therapie	19
Vermeidung der Pollen	19
Medikamente	19
Hyposensibilisierung.....	20
Vorbeugung bei Säuglingen und Kindern	21

Der Tipp aus der Wissenschaft für die Praxis

<i>Galphimia glauca</i> bei Heuschnupfen.....	23
Homöopathische Einzelmittel, Pflanzen- heilkunde und Pollenhonig	28

Die Homöopathie

Grundprinzipien	33
Ähnlichkeitsregel und Arzneimittelprüfung.....	33
Potenzierung	35
Darreichungsformen.....	36
Literaturhinweise	37
Homöopathische Arzneimittel bei Heuschnupfen.....	39
Beispiele Zwiebel und Senf	39
Die Modalitäten	40
Die homöopathische Behandlung.....	40
Die einzelnen Arzneimittel (von A–Z)	42
Homöopathische Kombinationsmittel.....	53
Homöopathische Arzneimittel bei Heuschnupfen – Übersicht.....	56
Zur Anwendung und Dosierung homöopathischer Arzneien.....	62
Fragen und Antworten zur homöopathischen Selbsthilfe	64

Allergien aus naturheilkundlicher Sicht

Stärkung der Abwehr	69
Säulen der Gesundheit	69
Ernährung	70
Bewegung	72
Das psychische Gleichgewicht	73
Sauna	74

Was Sie noch tun können

Allgemeinmaßnahmen	77
Vitamine und Spurenelemente	78
Nasenspülungen und Nasenpflege	79
Salzwasserspülungen	79
Nasenpflege mit Öl	81
Heuschnupfenspray	82
Hyposensibilisierung durch Honig	83
Heilpflanzen bei Heuschnupfen	84
Malventinktur	84
Schwarzkümmelöl	85
Zedernöl	86
Brennnessel	87
Grüner Tee	88

Pollenflugkalender	90
Literatur und Quellen	93
Informationen und Adressen.....	96
Die Autoren.....	97

Einleitung

Heuschnupfen ist die häufigste allergische Erkrankung.

Die konventionelle Behandlung geht hier zum einen symptomatisch vor: Die Beschwerden werden mit schleimhautabschwellenden Nasentropfen, antiallergischen oder entzündungshemmenden Substanzen gelindert. Daneben werden so genannte Hyposensibilisierungen durchgeführt: Der Körper wird schrittweise mit dem Allergen in Kontakt gebracht mit dem Ziel, dass er diesen allergieauslösenden Stoff mit der Zeit toleriert.

Dieser Ratgeber widmet sich der Frage, ob es eine mögliche Behandlungsalternative aus dem Bereich der Naturheilkunde und der Homöopathie gibt. Die Antwort lautet: Ja. Die Carstens-Stiftung hat eine Reihe von Studien gefördert, in denen ein homöopathisches Therapiekonzept mit der konventionellen Therapie verglichen wurde. Die Ergebnisse der Studienserie mit über 1.000 Patienten unter Leitung von Dr. med. Markus Wiesenauer lassen den Schluss zu, dass die homöopathische Behandlung (geprüft wurde das Arzneimittel *Galphimia glauca*) eine ernstzu-

nehmende Alternative zur konventionellen Behandlung darstellt.

Das vorliegende Buch richtet sich bewusst an medizinische Laien. Es stellt das Krankheitsbild des Heuschnupfens, die konventionelle Therapie und das geprüfte homöopathische Mittel ebenso wie einige andere bei Heuschnupfen bewährte homöopathische Arzneimittel vor.

Der Heuschnupfen (Pollinosis)

Definition

Heuschnupfen wird auch als *Rhinitis pollinosis* bezeichnet. Die Vorsilbe *rhin-* ist griechisch und bedeutet, wie vom „Rhinozeros“ bekannt, „Nase“. Die Endung *-itis* weist im medizinischen Sprachgebrauch stets auf eine Entzündung hin. *Rhinitis* meint damit eine Entzündung der Nasenschleimhaut. In diesem Fall wird sie durch eine allergische Reaktion auf Pollen (Blütenstaub) verursacht (*pollinosis*). Mit dem Heu selbst hat der Heuschnupfen nichts zu tun, wohl aber mit dem Pollen von Gräsern, die auf Wiesen verbreitet sind. Denn vor allem Pollen von windbestäubten Pflanzen (viele Unkräuter, Bäume, Gräser und Getreide) verursacht allergische Reaktionen, nicht zuletzt, weil die kleinen, glatten Pollenkörnchen durch die Luft transportiert werden.

Unter den Getreidepollen ist es vor allem der Roggenpollen, der Allergien auslöst, unter den Kräutern der Beifußpollen, unter den Bäumen und Sträuchern der Pollen von Birke, Erle und Hasel.



Der Heublumensack, der in der Pflanzenheilkunde bei Arthrose aufgelegt wird, enthält kein Heu, sondern aus dem Heu abgeseibte Süßgrasblüten von Lieschgras, Gemeinem Rauchgras, Wiesen-Schwingel und anderen Gräsern. Einige dieser Gräser, z. B. das Lieschgras, lösen besonders häufig Heuschnupfenattacken aus. Also: Kein Heublumenbad oder Heublumensack für Heuschnupfenpatienten!

Symptome

Wer Heuschnupfen hat, leidet unter Niesattacken und starkem wässrigen Ausfluss. Die Nase juckt und ist durch eine geschwollene Nasenschleimhaut verstopft.

Neben den Beschwerden der Nase sind die Augen betroffen, es kann zu einer Bindehautentzündung kommen. Das heißt: Die dünne, eigentlich durchsichtige Haut, die das Auge überzieht und die Innenseiten der Augenlider auskleidet (Bindehaut), ist gerötet und schmerzt. Die Augen jucken und brennen, man kann nicht ins Licht schauen (Lichtscheu) und hat möglicherweise das Gefühl, einen Fremd-

körper im Auge zu haben. Müdigkeit und gelegentlich erhöhte Temperatur („Heufieber“) können dazu kommen. Auch können Konzentrationsstörungen und Schlafstörungen auftreten.

Bei schweren Formen des Heuschnupfens können **Asthmaanfälle** oder **Fieber** auftreten.

i Wenn die beschriebenen Symptome nicht das ganze Jahr gleich bleibend auftreten, sondern nur in bestimmten Monaten (saisonal), spricht dies für eine Pollenallergie.

Gehen Sie zum Arzt, wenn die Ursache des allergisch bedingten Schnupfens nicht geklärt ist oder wenn Atembeschwerden auftreten.

Die Beschwerden treten vorwiegend in der Zeit der Baum- und Grasblüte auf. So werden allergische Reaktionen von Februar bis April vor allem von den Pollen der Frühblüher Hasel, Erle, Birke und Esche verursacht, von Mai bis Juni dann vorrangig von Gräser- und Getreidepollen, insbesondere vom Knäuelgras, Lieschgras, Wiesenrispengras und Roggenpollen. Ende Juli bis August kann es zu allergischen Reaktionen auf den Pollen von Beifuß kommen.

Heuschnupfen sollte auf jeden Fall frühzeitig behandelt werden. Bei einem nicht unerheblichen Teil der Betroffenen entwickelt sich in der Folge ein Asthma bronchiale.

Die allergische Reaktion

Verursacht wird die Entzündung der Nasenschleimhaut durch die allergische Reaktion des Organismus auf Eiweiße, die in pflanzlichem Pollen enthalten sind.

i Eiweiße sind Stoffe, die dem Abwehrsystem häufig zu schaffen machen – ob es sich um Allergien beispielsweise auf Milcheiweiß handelt oder um Unverträglichkeiten von Impfstoffen, in denen tierische Eiweiße enthalten sind.

Das Immunsystem

Der gesunde Körper hat ein Abwehrsystem, das zwischen Selbst und Nicht-Selbst, zwischen „Freund“ und „Feind“ unterscheiden kann. Zur Abwehr „feindlicher“ Substanzen, z. B. Krankheitserreger, besitzt der Körper ein un-

spezifisches und ein spezifisches Abwehrsystem. Das unspezifische Abwehrsystem richtet sich nicht gegen eine bestimmte Substanz oder einen bestimmten Erreger. Das spezifische Abwehrsystem dagegen entwickelt Waffen (Antikörper), die sich nur gegen einen ganz bestimmten körperfremden Eindringling (Antigen) richten.

i Bei einer Allergie kommt es zu einer Überreaktion des spezifischen Abwehrsystems auf eine ganz spezifische allergieauslösende Substanz – im Fall des Heuschnupfens auf den Pollen.

Wie es zu einer solchen allergischen Reaktion, kommt, wird im Folgenden beschrieben und auch in der Abbildung (S. 9) deutlich:

- **Schritt 1:** Eine an sich harmlose Substanz, hier der Pollen, wird im Laufe mehrerer Kontakte vom Körper als „Feind“ eingestuft. Er bildet spezifische Abwehrstoffe, die Antikörper (als Vorbereitung auf einen folgenden Kontakt mit dem Allergen). Die Antikörper binden an so genannte Mastzellen. Dabei handelt es sich um Zellen des unspezifischen

Abwehrsystems, die sich in den Atemwegen, dem Magen-Darmtrakt und der Haut finden. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von der „Sensibilisierung“. Warum sich eine Allergie entwickeln kann und das Immunsystem von Freund auf Feind „umschwenkt“, ist nicht abschließend geklärt.

- **Schritt 2:** Beim nächsten Kontakt mit der gleichen Substanz reagiert der Körper nun mit „gezückten Waffen“, ähnlich wie bei Krankheitserregern. Verbinden sich die Pollen (Antigene) mit den Antikörpern zu einem Antigen-Antikörper-Komplex, wird dadurch von den Mastzellen die Ausschüttung von Botenstoffen veranlasst. Einer dieser Botenstoffe ist das Gewebshormon Histamin, das für zahlreiche Körpervorgänge verantwortlich ist.

i **Antigene** sind körperfremde Stoffe, die vom Immunsystem bekämpft werden. Sie lösen eine Immunreaktion oder Immunantwort aus.

Antikörper sind Abwehrstoffe, die sich gegen ein ganz bestimmtes Antigen richten.