

Heuschnupfen (Allergische Rhinitis / Pollinose)

Die Zahl der Heuschnupfen Geplagten steigt von Jahr zu Jahr. Inzwischen leidet fast jeder Fünfte in der Schweiz. Die häufigsten Symptome sind Niesen / Niesanfälle, Fließ-Schnupfen oder verstopfte Nase, Jucken und Brennen der Nase und der Augen. Durchs Reiben werden Nase und Augen stärker durchblutet, was zu Rötungen und Schwellungen führen kann. Weitere Symptome sind:

- Reizung (Kratzen) im Hals bis hin zu Reizhusten
- allergisches Asthma
- Kopfschmerzen, schwerer Kopf, Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung)
- Müdigkeit, körperliche Schwäche, eingeschränkte Leistungsfähigkeit
- Konjunktivitis (Bindehautentzündung), usw.

Das Auftreten der Symptome ist zwischen Januar und Oktober möglich.

So denkt und handelt die Schulmedizin

Der Mediziner hat verschiedene Möglichkeiten, die Symptome des Heuschnupfen-Geplagten zu behandeln. Es wird empfohlen die Pollen zu meiden. Nach einem Aufenthalt im Freien soll die Kleidung vor dem Betreten des Schlafrums gewechselt und die Haare gewaschen werden. Ins Freie geht man am besten nur nach einem kräftigen Regenschauer.

Zur Bekämpfung der Symptome kommen verschiedene Medikamente zum Einsatz. Nasenspray/-tropfen zum Abschwellen der Nasenschleimhaut (Sympathomimetika). Diese sollten aber nur kurz angewendet werden, da sie ebenfalls zur Entzündung der Nasenschleimhaut (Rhinitis) führen können.

Als lokal wirksames Medikament stehen so genannte Cromone zur Verfügung, die jedoch schwächer wirken als Antihistaminika und Glukokortikoide (Cortison). Der Wirkungseintritt ist verzögert, deshalb muss mit der Einnahme schon eine Woche vor dem ersten Pollenflug begonnen werden.

Antihistaminika können lokal als Nasenspray verwendet werden oder in Form von Tabletten.

Die wohl medizinisch effektivste Behandlung ist die Einnahme von Glukokortikoiden (Cortison). Sie unterdrücken alle Nasen – Symptome, vor allem auch die Obstruktion (Verstopfung), die durch die Antihistaminika kaum beeinflusst wird. Spezifische Immuntherapie auch Desensibilisierung oder Hyposensibilisierung genannt, ist eine aufwändige Behandlungsmöglichkeit. Die Behandlung dauert in der Regel 3 Jahre. Die Allergene werden alle 7–13 Tage (in der Steigerungsphase) gespritzt, dabei wird die Dosis bei guter Verträglichkeit in der Regel verdoppelt. Wenn die Erhaltungsdosis (maximale Dosis) erreicht worden ist, wird sie etwa alle vier Wochen erneut gespritzt. Nebenwirkungen in Form von allergischen Reaktionen sind keine Seltenheit.

www.luzern-homoeopathie.ch

So denken und handeln Homöopathen

Wenn nur die Pollen Auslösers des Heuschnupfen wären, so müssten doch alle Menschen allergisch reagieren? Da dies zum Glück nicht der Fall ist muss nach anderen Auslösern gesucht werden. Von grosser Bedeutung einer homöopathischen Anamnese ist die Eruierung dieses Auslösers, welcher zur Schwächung der Lebenskraft resp. des Immunsystems geführt hat. Beim einen kann dies ein Stellenwechsel sein, beim anderen ein Streit, Kummer, geschluckter Ärger, eine belastende Beziehung oder der Verlust einer nahe stehenden Person. Auch Impfungen und unterdrückte Hautausschläge / Neurodermitis können allergische Reaktionen wie Heuschnupfen zur Folge haben.

Die Homöopathie unterscheidet zwischen akuter und chronischer (konstitutioneller) Behandlung. Manchmal kann es nötig sein, die Allergie akut zu behandeln um heftige Symptome zu lindern.

Eine Akutbehandlung hilft innert Minuten bis Stunden. Allerdings hat eine akute homöopathische Therapie keinen Einfluss auf die Allergietendenz. Deswegen wird eine homöopathische Konstitutionsbehandlung empfohlen. (Im Idealfall ausserhalb der akuten Monate). Ziel der homöopathischen Konstitutionsbehandlung ist mittels Befragung den Menschen in seinem Innersten zu erreichen, individuell zu beraten und das richtige homöopathische Mittel zu finden. Das Mittel stärkt die Lebenskraft des Patienten so, dass die Heuschnupfenbeschwerden von Jahr zu Jahr nachlassen und schliesslich verschwinden.

Nehmen wir zum Beispiel ein introvertierten jungen Mann, der seit vier Jahren an Heuschnupfen leidet. Er lässt sich ständig alles gefallen und getraut sich nicht zu wehren. Dieser Mann wird sich nach dem homöopathischen Mittel schneller und häufiger wehren können und offener werden. Das heisst, er wird sich zuerst in seinem Innersten freier und wohler fühlen. Im Laufe der Zeit wird sein Heuschnupfen geheilt.

Die Dauer der Heilung ist abhängig davon, wie lange der Patient bereits unter Heuschnupfen leidet, ob er seine Symptome mittels Medikamenten behandelt hat und ob in seiner Familiengeschichte Allergiker (Neurodermitis, Asthma, Tierhaarallergie, ...) vorkommen. Je nachdem kann die Dauer der Therapie variieren. Die Allergietendenz nimmt durch eine Konstitutionsbehandlung von Jahr zu Jahr ab.

Manchmal ist der Patient bereits im ersten Jahr beschwerdefrei. Den ersten Erfolg sehen Sie, wenn Sie während der sonst üblichen Beschwerdezeit weniger heftige Symptome haben, diese in der Saison später beginnen oder früher aufhören.

Wenn ihr Allgemeinzustand deutlich besser ist, Sie sich zufriedener fühlen und mehr Energie verspüren, wirkt das homöopathische Mittel gemäss den Hering'schen Heilungsregeln von Innen nach aussen.

www.luzern-homoeopathie.ch

Von Vorteil ist es, wenn sich der Heuschnupfen - Patient gut beobachtet. Denn, der Homöopath interessiert sich weniger dafür auf welche Pollen Sie allergisch reagieren, sondern viel mehr wie Ihre individuellen Symptome sind. Also zum Beispiel:

- Sind eher die Augen oder mehr die Nase betroffen?
- Was bringt Erleichterung? „Niesen, Schneuzen, Wärme, frische Luft, Bewegung,...“
- Wann werden die Beschwerden schlimmer? „Im Freien, immer morgens, im Liegen, bei Kälte, bei Regen,...“
- Zu welchen Tageszeiten sind die Symptome am stärksten? „immer abends ab 17.00 werden die Symptome schlimmer, ...“
- Ist die Nase verstopft oder frei?
- Wie sieht der Nasenausfluss aus? „Durchsichtig, gelb, grün, bräunlich, blutig.“

Dies ist eine kleine Auswahl an Fragen, welche wichtig sein könnten. Allerdings sind dies nur die lokalen Symptome. Die Gemüts-Symptome haben für eine konstitutionelle Behandlung einen höheren Stellenwert. Fragebeispiele dazu:

- Wie reagieren Sie bei Streit?
- Wie gehen Sie auf Neue Sachen zu?
- Wie ist Ihr Selbstvertrauen?
- Was macht Ihnen Angst?
- Wie gehen Sie mit Stress um? usw.

Warum Sie keine Komplexmittel (z.B Similasan Heuschnupfen-Globuli) verwenden sollten.

Behandlungen, die nicht auf den Gesetzen der Natur basieren, können keine dauerhafte Heilung erzielen. Deshalb ist bei Komplexmitteln (Arznei mit mehreren homöopathischen Mitteln) Vorsicht geboten. Diese haben oft nicht den gewünschten Erfolg. Häufig wird empfohlen, die Globuli mehrmals pro Tag und dies über mehrere Wochen einzunehmen. Wenn homöopathische Mittel aber zu häufig eingenommen werden, kann dies zu einer unerwünschten Arzneimittelprüfung führen. Denn genau so werden neue Mittel geprüft (siehe Grundlagen Homöopathie, Arzneimittelprüfung). Ausserdem verlagern sich die Probleme bei oberflächlichen Behandlungen, wie dies mit Komplexmitteln geschieht, in die Tiefe.

www.luzern-homoeopathie.ch

einfache Tipps, welche Heuschnupfen-Symptome wirkungsvoll mildern

- Da die Pollen durch die Nasen- bzw. Mundschleimhaut in den Organismus gelangen, ist es wichtig, diese regelmässig zu befeuchten. Am besten trinken Sie jede Stunde 1 Glas Wasser.
- Ebenso sollte die Nase regelmässig gespült werden. Am besten mit einer Nasendusche. oder mittels einem Meerwasser-Nasenspray.
- Vaseline kann hilfreich sein um die Pollen in der Nasenschleimhaut zurückzubehalten. Dafür kann ein bisschen Vaseline mittels Finger oder Watte in die Nasenschleimhaut gerieben werden.

Ist Ihre Nase verstopft und hindert Sie vor allem nachts am Schlaf?

- Schneiden Sie eine Zwiebel in die Hälfte und legen Sie diese neben Ihr Bett.

Leiden Sie unter geröteten, tränenden, geschwollenen Augen?

- Dann sind künstliche Tränentropfen ein guter Helfer. Die Tropfen nach Bedarf mehrmals im Tag einsetzen.
- Bei geschwollenen Augen hat sich das Auflegen eines Augentrost - Teebeutels bewährt.

Allgemein sollten Heuschnupfen Geplagte **Milchprodukte, Schokolade und Bananen** meiden, da diese die **Schleimbildung fördern**. Anstelle von Kuh-Milch können Sie Mandelmilch (ist etwas süsser), Sojamilch oder Reismilch verwenden. Anstelle des normalen Joghurt's erhalten Sie in den meisten Einkaufsläden inzwischen auch Sojajoghurt.

www.luzern-homoeopathie.ch