

## ■ WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

... eine Vielzahl von alternativen Methoden Hilfe bei Heuschnupfen und sonstigen Allergien bietet?

PZ-Redakteur WALTER KINDLEIN UND DJD

**P**ollenallergikern macht die Heuschnupfensaison schwer zu schaffen, andere wiederum kämpfen mit allergischen Reaktionen auf Hausstaubmilben, Tierhaare, Nahrungsmittel und vieles mehr. Allergien sind inzwischen eine Volkskrankheit. Nach Schätzungen leidet etwa jeder vierte Deutsche darunter.

Behandelt werden die Betroffenen meist nur symptomatisch mit Antihistaminika oder gar Kortikoiden, die Beschwerden wie juckende Augen, Niesanfalle, Schnupfen und Atemnot lindern oder unterdrücken, nicht aber Ursachen bekämpfen. Oft treten außerdem unangenehme Begleiterscheinungen auf, die Wirkung lässt nach und die Beschwerden sind schnell wieder da. Selbst Hypo-sensibilisierungen sind nicht immer erfolgreich – und zudem langwierig. Tipps wie häufiges Haarewaschen, Vermeiden von Allergenen oder Pollenfilter an allen Fenstern sind nicht immer umsetzbar.

### Alternative Therapien

Eine zeitgemäße Phytotherapie nimmt dabei Arzneizubereitungen aus Pflanzen zu Hilfe. Dabei braucht sich niemand zu sorgen: Die sogen-



Unbeschwert durch die ganze Heuschnupfensaison – auch alternative Behandlungsmethoden machen dies möglich.

FOTO: DJD/ALLERGOSTOP.DE/THX

## AUF DIE GANZ SANFTE ART

nannten Phytopharmaka unterliegen den gleichen Qualitäts- und Sicherheitskriterien wie die herkömmlichen synthetischen Arzneimittel. Man wisse: Nicht wenige Mittel aus der Schulmedizin, etwa gegen Asthma, kommen aus der Pflanzenheilkunde. Eine weitere bewährte Methode ist die Behandlung mit homöopathischen Mitteln.

Eine mittlerweile etablierte Behandlungsform der althergebrachten Chinesischen Medizin ist die Akupunktur – von lateinisch acus: Nadel, pungere: stechen. Laut dieser traditionellen Methode wird der

Mensch von 14 Energiebahnen durchzogen, worauf sich rund 360 Punkte an der Körperoberfläche befinden. Jeder Punkt ist bestimmten Organen zugeordnet. Reizt man diesen mittels einer Nadel, werden die entsprechenden Organe beeinflusst und ihre Funktionen aktiviert.

So soll die Akupunktur auch bei allergischen Erkrankungen wie Heuschnupfen und bei Atemwegsleiden helfen. Die Behandlung beginnt traditionell bereits in der symptomfreien Zeit, etwa vier Wochen vor Ausbruch der allergischen Reaktionen.

## POLLEN OHNE ENDE

Im Frühling die Frühblüher wie Hasel, Erle und Birke, im Sommer die Gräserpollen und dann ist Schluss mit der Heuschnupfensaison – so war es lange Zeit. Doch aufgrund der Klimaerwärmung blühen viele Pflanzen heute eher oder länger als früher.

Außerdem sind neue Pflanzenarten bei uns heimisch geworden; zum Beispiel die hochallergene Ambrosia. Das führt dazu, dass sich die Leidensphase vieler Pollenallergiker ausgedehnt hat. Alternative Heilmethoden wie die Eigenblutbehandlung mit „Allergostop“ oder Homöopathie können hier oft wirkungsvoll helfen.