

SCHON NORMALE HAUTCREME HILFT

## HEUSCHNUPFEN *natürlich lindern*

**REIZEND**

Für jeden dritten Deutschen verheißt Blüten nichts Gutes: Sie lösen Husten und Schnupfen aus



**ABWEHR**

In den Nasenhöhlen entsteht Schleim (links), mit dem der Körper die vermeintlichen Keime unschädlich machen will



**R**egen kann so schön sein – zumindest für alle Heuschnupfengeplagten. Denn das Wasser bindet einen Teil der Pollen, die jetzt umherschwirren. Der Körper definiert sie irrtümlich als Krankheits-Erreger und fährt seine Abwehr hoch: Die Nase läuft, die Augen tränen, der Gaumen juckt.

**Clever.** Höchste Zeit, sich zu schützen! Planen Sie Aktivitäten im Freien immer dann, wenn wenig Allergene in der Luft sind: in der Stadt morgens, auf dem Land ab dem Nachmittag bis in den Abend.

### Blütenstaub sitzt auch in den Haaren

Filter im Auto und Luft-Entkeimer zu Hause beruhigen die Schleimhäute, wenn es besonders wichtig ist: während der Fahrt und im Schlaf. Zusätzlich sollten sich Allergiker jeden Abend duschen und Haare waschen, um den feinen Blütenstaub nicht ins Bett zu tragen. Das Eincremen mit normaler Hautcreme verhindert, dass übrig gebliebene Pollen in die Haut dringen.

**Therapie.** Zur Linderung der Symptome verschreibt der Arzt Nasensprays und Antihistaminika. Ein natürlicher Wirkstoff, der die über-

schießende Reaktion drosselt, ist Quercetin. Er steckt z.B. in Zwiebeln, Äpfeln und Knoblauch.

**Heilung.** Um den Heuschnupfen auszuheilen, ist eine Desensibilisierung möglich – jedoch nur in der beschwerdefreien Zeit. Als Therapie in der Akutphase eignet sich Allergostopp (350 bis 500 Euro; keine Kassenleistung). Bei dieser Gegensesibilisierung werden die Antikörper aus dem Blut des Patienten so entfremdet, dass sie wie ein Impfstoff wirken. Die Erfolgsquote liegt bei rund 80 Prozent. Therapeuten findet man unter [www.vitorgan.de](http://www.vitorgan.de). ■

**FREIZEIT  
REVUE**

Sind Sie heuschnupfengefährdet?  
Machen Sie den Test unter  
[freizeitrevue.de/Heuschnupfen](http://freizeitrevue.de/Heuschnupfen)



**EINGRENZEN**

Der Allergietest zeigt, auf welche Stoffe der Körper übermäßig reagiert