

# ***Merkblatt Heuschnupfen***

Der Frühling kommt und mit ihm auch die Blütenpollen. Die neue Heuschnupfensaison beginnt mit den früh blühenden Bäumen Erle, Birke und Hasel. Was kann man dagegen tun? Zunächst einmal den Kontakt mit den Blütenpollen vermeiden oder minimieren, d.h. sportliche Aktivitäten sollten bei Allergikern nicht mehr draußen ausgeübt werden (Joggen, Walken) oder am besten nach einem Regenguss. Abends vor dem Schlafengehen Haare ausbürsten oder waschen und im Tagesverlauf immer wieder das Gesicht mit viel klarem kaltem Wasser von Blütenpollen reinigen. Auch Nasenspülungen helfen. Kernobst, Sellerie und Nüsse (besonders Haselnüsse) sollte man wegen Kreuzallergien meiden. Wer zu verkrampften Bronchien neigt (Pfeifen beim kräftigen Ausatmen oder Hustenanfälle bei körperlicher Anstrengung) sollte keine Schokolade essen. Bevorzugen sie ein Mineralwasser mit hohem Calciumgehalt (z.B. Löwensteiner, ALWA, Römer-Quelle), da Calcium allergische Reaktionen bremst. Die Bettwäsche (insbesondere der Kopfkissenbezug) sollte häufig gewechselt werden und aus möglichst glattem Material bestehen. Die Schlafräume sollten besser stoßweise gelüftet werden und das Fenster in diesem Falle nachts geschlossen bleiben, damit die Blütenpollen sich in der stehenden Luft auf dem Boden absetzen können und tagsüber mit einem Staubsauger mit Mikrofilter vom Boden abgesaugt werden können. Es gibt auch Fenstergitter mit Klett-Befestigung, die Blütenpollen größtenteils zurückhalten können.

Wenn diese Maßnahmen nicht ausreichen, gibt es medikamentöse Möglichkeiten der Behandlung.

An alternativen Behandlungsmethoden steht ebenfalls ein vielfältiges Angebot zur Verfügung: Eigenblutbehandlung (potenziertes Eigenblut am einfachsten und besten), sowie Akupunktur und ein individuell zusammengestellter chinesischer Kräutertee.

Gott sei dank dauert die Heuschnupfensaison bei den meisten Geplagten nicht mehr als 4 bis 6 Wochen.

Gute Besserung von Ihrem Praxis-Team!

**[www.praxis-eschenhof.de](http://www.praxis-eschenhof.de)**