

Was ist Heuschnupfen?

- Heuschnupfen, auch Pollenallergie oder saisonale, allergische Rhinitis genannt, ist eine überschießende Immunreaktion auf Eiweiße verschiedener Pollen von Blüten und Gräsern (z.B. Haselstrauch, Birke, Buche, Edelkastanie, Ambrosia).
- Eine wichtige Rolle beim Entstehen von Heuschnupfen aus homöopathischer Sicht spielen zahlreiche Ereignisse, sogenannte Auslöser.
 - Dies können unter anderem ein Klassenwechsel, Wohnortwechsel, Heirat, Trennung, Freude, Trauer, Ärger, Ängste, Stress, eine neue Arbeitsstelle und vieles mehr sein. Verschiedenste Lebensumstände/Ereignisse schwächen unsere Lebenskraft und lassen uns empfindlicher auf unsere Umwelt reagieren.
 - Oder wir wurden bereits mit einer erhöhten Allergie-Tendenz geboren, es sind bereits andere Familienmitglieder mit Allergien, Hautekzemen, Neurodermitis, Heuschnupfen, Asthma oder anderem belastet.
 - Heuschnupfen kann aber auch als Folge von jahrelang vorausgegangenen unterdrückenden Behandlungen durch Salben bei Hautausschlägen, wiederholte Antibiotika Behandlungen oder in Folge einer operativen Entfernung der Gaumenmandeln (Tonsillen) auftreten.

Homöopathisches Behandlungskonzept

Der Ursprung der Allergie ist also nicht in Pollen oder Tierhaaren zu finden, sondern in einer inneren, konstitutionellen Schwäche. Der Mensch ist durch etwas abgeschwächt und reagiert dann plötzlich „allergisch“ auf seine Umgebung. Deshalb bringt eine sinnlose Jagd auf Pollen und Katzen nichts. Denn wir können nur gereizt werden, wenn wir reizbar sind.

Es gilt, diese Schwäche, in der Homöopathie konstitutionelle Anfälligkeit genannt, zu beheben. So sollte eine Allergie nicht mit äußeren Anwendungen oder mit lokal wirkenden Arzneien unterdrückt werden. Durch eine konstitutionelle homöopathische Behandlung wird die Wurzel des Problems angegangen und versucht, die Allergietendenz zu beseitigen. Aus diesem Grunde erhält jeder Patient das homöopathische Mittel, das zu seiner Konstitution passt. Das passende Mittel wird die gewünschte Wirkung erzielen.

Man kann nicht einfach ein Kügelchen **gegen** eine Allergie geben, eine Art „Anti-Allergiemittel“. In der klassischen Homöopathie gibt es Kügelchen **für den Menschen**, und zwar für jeden das seine, also ganz individuell.

Wann beginnt man am besten mit einer homöopathischen Behandlung?

Kommt der Mensch in einer akuten Phase während der Heuschnupfen-Saison zum Homöopathen, werden zuerst die momentanen Symptome behandelt. Diese Akutbehandlung wird anschließend durch eine Konstitutionsbehandlung vervollständigt.

Der beste Zeitpunkt, um eine konstitutionelle homöopathische Behandlung von Heuschnupfen zu beginnen, ist im Herbst, nach der Heuschnupfen-Saison. Wenn der Patient bereits schulmedizinische Medikamente gegen Heuschnupfen und Heuasthma einnimmt, so wird der Homöopath anfänglich nichts an dieser Medikation ändern. Die homöopathische Behandlung wird parallel dazu begonnen. Sind klare Zeichen einer positiven Wirkung der homöopathischen Behandlung eingetreten, so werden behutsam und in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt die Asthma-Medikamente allmählich reduziert bzw. gestoppt.

Die Bereitschaft des Patienten, den vom Homöopathen angestrebten Heilungsverlauf zu verstehen, ist sehr hilfreich für den Erfolg.

Die Allergietendenz nimmt durch eine Konstitutionsbehandlung von Jahr zu Jahr ab. Manchmal ist der Patient bereits im ersten Jahr beschwerdefrei. Der erste Erfolg ist sichtbar, wenn während der sonst üblichen Beschwerdezeit weniger heftige Symptome auftreten, diese in der Saison später beginnen oder früher aufhören.

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.

Allgemeine Maßnahmen

- Vermeiden Sie möglichst den Allergenkontakt, Allergenkontakt reduzieren
- Fenster möglichst geschlossen halten. Lüften Sie am besten früh morgens oder spät abends
- Täglich duschen und Haare waschen
- Bettwäsche, vor allem Kopfkissenbezug häufig waschen
- Entkleiden Sie sich nicht im Schlafzimmer sowie getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer belassen
- Wäsche nicht im Freien, sondern im Haus trocknen

Entlasten Sie ihr Immunsystem durch:

- sich Ruhe und Erholung gönnen, ausreichend schlafen
- reduzieren Sie den Konsum von Kaffee, Alkohol, Nikotin
- sorgen Sie für eine gute Verdauung ◆■☰ regelmäßige Darmentleerung
- bevorzugen Sie eine vollwertige, basenreiche Ernährung ○✕◆ viel frischem Obst und Gemüse
- reduzieren Sie vor allem tierisches Eiweiß (Fleisch, Fisch, Milch- und Milchprodukte, Eier.
- in Akutfällen histaminreiche Lebensmittel meiden (z.B. Käse, Rotwein, Wurstwaren, Fisch-und Krustentiere, Erdbeeren)
- trinken Sie viel, bevorzugen Sie Wasser und Kräutertees, die den Stoffwechsel anregen

Augen

- Schützen Sie Ihre Augen vor Zugluft und vor intensivem Sonnenlicht, setzen Sie eine Sonnenbrille auf
- Machen Sie Augenpads/ Auflagen mit Wasser oder Euphrasia-Tee oder Fencheltee, diese wirken beruhigend, entzündungshemmend und desinfizierend
- **Euphrasia-Augentropfen** lindern die Beschwerden bei Reizungen und Rötungen
- Eine Tränenersatzlösung ist bei trockenen Augen angezeigt

Nase

- **Nasenspülung**; befreit die Nase gründlich von **Pollen**, aber auch von Schmutz, Schleim oder Krusten; Wirkt reinigend, schleimlösend, entzündungshemmend und abschwellend

- **Nasentropfen/ Nasenspray** mit physiologischer Kochsalzlösung zum Reinigen und Befeuchten der Nasenschleimhaut
- Schutz der Nasenschleimhaut durch Mandelöl, Butter, Olivenöl

Mund-Rachen

- Bei Juckreiz am Gaumen hilft **Gurgeln**. So werden die Reizstoffe von der Schleimhaut gespült. Außerdem wirkt es entzündungshemmend und abschwellend. Am besten mit Salz-, Apfelessig-, Basensalz-, oder Zitronenwasser