



Volksleiden Heuschnupfen

Aktuelle Erkenntnisse aus der Naturmedizin





Die Nase juckt und läuft, die Augen sind rot und tränen, Geruchs- und Geschmackssinn funktionieren nur noch eingeschränkt und der Kopf fühlt sich irgendwie dumpf an. Sie kennen alle diese Symptome? Dann leiden Sie vermutlich an einer allergischen Rhinitis, besser bekannt als Heuschnupfen.

Vom Heuschnupfen werden fast 20 Prozent der Deutschen regelmäßig heimgesucht, und das keineswegs nur im Frühling zur Blütezeit. Zunehmend betroffen sind Kinder, bereits jedes siebte Schulkind klagt über Heuschnupfen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet allergische Erkrankungen deshalb inzwischen als die häufigste chronische Krankheit bei Kindern in den westlichen Industriestaaten.

Wie man heute weiß, wird Heuschnupfen keineswegs, wie der Name vermuten ließe, nur von Blütenpollen und Gräsern ausgelöst. Lediglich die Hälfte der Fälle von allergischer Rhinitis sind darauf zurückzuführen. Bei allen anderen erregen Milbenkot, Tierhaare und Schimmelpilze den Unwillen des Immunsystems und führen zu einer Entzündung und zum Anschwellen der Schleimhäute in Nase, Rachen und Augen.



Zweifelsohne hat der Heuschnupfen aber dennoch im Frühjahr seine Hochsaison. Wer bis dahin nicht die langwierige und aufwendige Prozedur einer Hyposensibilisierung auf sich genommen hat, dem standen bis

vor einiger Zeit zur Linderung seiner Probleme vor allem Medikamente wie Antihistaminika oder Kortison zur Verfügung – mit allen ihren teilweise unerwünschten Nebenwirkungen. Inzwischen gibt es aber auch besser verträgliche Arzneimittel auf homöopathischer Basis, die mit pflanzlichen Wirkstoffen die typischen Rhinitis-Beschwerden wirkungsvoll eindämmen können. Mehr dazu finden Sie in dieser Broschüre. Doch zunächst wollen wir Sie darüber informieren, wie es überhaupt zu einer Allergie kommt.

Was ist eine Allergie?

Bei einer Allergie zeigt das Immunsystem Abwehrreaktionen gegen Substanzen, die für den Menschen eigentlich nicht bedrohlich sind wie zum Beispiel Blütenpollen, Hausstaubmilben, Tierhaare, Kuhmilch, Insektengift, Medikamente, Metalle usw. Das Immunsystem kann nicht mehr richtig einschätzen, ob der „Eindringling“ (normalerweise

Wie hoch ist das Risiko, eine Allergie zu bekommen?

Allergien sind häufig „Familiensache“, denn die Veranlagung zu allergischen Erkrankungen wie Neurodermitis, Heuschnupfen oder Asthma ist vererbbar. Das höchste Risiko besteht, wenn beide Eltern Allergiker sind: Dann beträgt die Wahrscheinlichkeit 60 Prozent, dass auch das Kind eine Allergie entwickeln wird. Ist ein Geschwister allergisch, liegt das Allergierisiko bei 25 bis 35 Prozent. Sind innerhalb der Familie keine Allergien bekannt und gibt es auch keine Anzeichen auf allergische Reaktionen in der persönlichen Krankengeschichte, liegt die Wahrscheinlichkeit, eine Allergie zu entwickeln, immerhin trotzdem bei 5 bis 15 Prozent. Auch wer als Kind von allergischen Erkrankungen verschont wurde, kann sich keineswegs darauf verlassen, nicht doch noch in höherem Alter eine Allergie zu entwickeln.

ein körperfremdes Eiweiß) die Gesundheit gefährdet und reagiert viel heftiger als es notwendig wäre mit der Ausschüttung des Botenstoffes Histamin. Die Folgen sind Juckreiz, Schleimhautreizungen, Ausschläge, Magen-Darm-Beschwerden oder Atemprobleme.

Hierbei können Allergien jedoch unterschiedlich schwer verlaufen – vom leichten Schnupfen bis hin zum lebensbe-

drohlichen Schock. Beim ersten Kontakt mit dem Allergen treten noch keine Symptome auf, lediglich das Immunsystem wird aktiviert und erzeugt Antikörper. Diese Antikörper rufen beim nächsten Kontakt mit demselben Allergen dann die allergischen Reaktionen hervor.

Allergien können alle Organe betreffen, doch am häufigsten befallen sind Haut und Schleimhäute. Ein Heuschnupfen äußert sich deshalb vorwiegend an den Stellen, an denen Schleimhäute mit dem durch die Luft fliegenden Allergen in Kontakt kommen. Dementsprechend fangen die Augen an zu jucken und zu tränen, die Nase läuft und ist bald verstopft, auch Hals und Rachen sind entzündet, das Schlucken bereitet Schmerzen.

Heuschnupfen muss man ernst nehmen

Weil die Symptome der allergischen Rhinitis oft einem normalen Schnupfen sehr ähneln, nehmen viele den Heuschnupfen auf die leichte Schulter. Doch dieser „Leichtsinn“ kann schwerwiegende Folgen nach sich ziehen. So kann es passieren, dass das Immunsystem zunächst nur auf einen Auslöser, also ein bestimmtes Allergen, sensibel reagiert. Wird in dieser frühen Phase nichts unternommen, beurteilt das Abwehrsystem womöglich bald auch ähnliche Substanzen als gefährlich. So entstehen Kreuzallergien und



das Spektrum der Allergene wird immer breiter, so dass beispielsweise bald auch bestimmte Nahrungsmittel eine heftige Reaktion auslösen können.

„Etagenwechsel“ – gefährlicher Abstieg

Noch mehr gefürchtet als diese Ausdehnung der Allergieauslöser ist beim Heuschnupfen der sogenannte „Etagenwechsel“. Die allergische Reaktion verlagert sich dabei von den oberen Atemwegen nach unten in die Bronchien und die Lungen. Es entwickelt sich ein Bronchialasthma mit Husten, pfeifenden Atemgeräuschen und Atemnot, das im schlimmsten Fall lebensbedrohende Ausmaße annehmen kann. Ein solcher Etagenwechsel vom Heuschnupfen zum Asthma vollzieht sich bei 30 bis 40 Prozent der Pollenallergiker innerhalb von fünf Jahren, wenn die Heuschnupfen-Symptome nicht ausreichend behandelt werden. Es ist also empfehlenswert, frühzeitig mit einer konsequenten und dabei gut verträglichen Therapie der Heuschnupfen-Beschwerden zu beginnen, zum Beispiel mit



einem naturmedizinischen Behandlungsansatz, wie wir ihn im Anschluss noch näher erläutern.

Was hilft gegen Allergien?

Weiß man, worauf man allergisch reagiert, dann sollte man diesen Stoffen möglichst aus dem Weg gehen. Allergenkarenz, so der Fachbegriff, ist die beste und sicherste Methode Allergie-Beschwerden zu vermeiden. Recht gut kann dies bei Nahrungsmittel-, Kontakt- und Arzneimittel-Allergien funktionieren. Deutlich schwieriger oder überhaupt nicht befolgen lässt sich dieser Ratschlag, wenn es sich bei den Allergenen um Blütenpollen oder Schimmelpilze handelt, die über die Luft eingeatmet werden. Für Heuschnupfen-Geplagte ist die Allergenkarenz daher keine praktikable Lösung. Sie sollten aber dennoch im Frühjahr die Pollenflug-Vorhersagen in Presse und Rundfunk genau beobachten und den Aufenthalt im Freien dementsprechend einschränken. Während der kritischen Zeit sollten die Fenster geschlossen bleiben und im Auto die Lüftung ausgeschaltet werden.

Für Menschen mit allergischer Rhinitis kann auch eine Hyposensibilisierung sinnvoll sein. Diese als „spezifische Immuntherapie“ bekannte Methode ist im Grunde die einzige Behandlung, die tatsächlich an den Ursachen einer Allergie angreift. Indem man den Allergiker über längere Zeit (drei und mehr Jahre) steigenden Dosen seines Allergens aussetzt, soll sich sein Immunsystem langsam daran gewöhnen und unempfindlich dafür gemacht werden. Voraussetzung dafür ist, dass man das auslösende Allergen genau kennt. Außerdem muss der Patient große Geduld mitbringen und die Therapie konsequent bis zum Ende führen.

Eine vorbeugende Wirkung schreibt man der Cromoglicinsäure zu. Wird dieser Wirkstoff rechtzeitig eingesetzt, das heißt zwei bis vier Wochen vor dem Kontakt zum Allergen, dann kann er die Freisetzung des entzündungsauslösenden Botenstoffs Histamin unterbinden. Da die Wirkung erst nach ca. 48 Stunden eintritt, ist dieser Wirkstoff weniger für akute Beschwerden geeignet. In einigen Fällen kann es auch zu Überempfindlichkeitsreaktionen und Reizungen mit Husten und Heiserkeit kommen.

Sogenannte Antihistaminika werden am häufigsten angewendet, um die Heuschnupfen-Symptome abzumildern. Diese Substanzen verdrängen das bei der allergischen Reaktion im Übermaß ausgeschüttete Histamin von ihren Andockstellen an den Schleimhautzellen und unterdrücken so

die Entzündungsreaktion. Antihistaminika können innerlich und äußerlich angewendet werden. Moderne Wirkstoffe machen nicht mehr so müde wie das noch bei älteren Präparate oft der Fall war. Sie sind dennoch nicht frei von Nebenwirkungen. Dazu gehören: Mundtrockenheit, Verstopfung und Beschwerden bei der Blasenentleerung. Die Reaktionsfähigkeit ist eingeschränkt, da sie auch am Tage nachwirken. Bei älteren Personen kann es gelegentlich zu schweren Verwirrheitszuständen kommen.

Wie kann die Natur helfen?

Da Heuschnupfen-Patienten ohnehin schon sehr empfindlich auf Stoffe aus der Umwelt reagieren, wäre es allerdings wichtig, dass sie nicht zusätzlich auch noch durch eine Vielzahl von Medikamenten belastet werden. Diesem Wunsch Rechnung trägt ein moderner ganzheitlicher Behandlungsansatz auf naturmedizinischer Grundlage, der die Selbstheilungskräfte des Körpers stärkt und so dazu beiträgt, die allergischen Symptome zu bekämpfen.

Im Mittelpunkt des medizinischen Interesses steht dabei eine uralte Heilpflanze mit dem Namen „Indisches Lungenkraut“. Ihre botanische Bezeichnung lautet *Adhatoda vasica*. Die großen Blätter der *Adhatoda*-Pflanze, die im Gebiet des Himalaya heimisch ist, wurden schon vor 3.000 Jahren

in der altindischen Ayurveda-Heilkunde gegen Erkrankungen der oberen Luftwege sowie bei Husten, akuter und chronischer Bronchitis oder Asthma verwendet.

Das Indische Lungenkraut vereint Wirkeigenschaften in sich, die sowohl eine gezielte Behandlung der akuten Heuschnupfenbeschwerden ermöglichen, als auch eine eher ganzheitlich ausgerichtete Stärkung der körpereigenen Selbstheilungskräfte bewirken. Neben einem ätherischen Öl enthalten die Blätter unter anderem das Alkaloid Vasicin. Vasicin vermag die feinen Äste der Bronchien zu entkrampfen und zu erweitern. Es erleichtert somit die Atmung und überflüssiger Schleim kann besser abtransportiert werden. Auf der Basis des Vasicins wurden schon in den 1960-iger Jahren zahlreiche schleimlösende Wirkstoffe entwickelt. Auch heute werden Extrakte aus *Adhatoda*-Blättern von homöopathischen Ärzten gerne bei Erkältungsschnupfen, Bronchitis, Asthma und Nasennebenhöhlenentzündungen eingesetzt.



Studien zeigen: Adhatoda lindert erfolgreich Heuschnupfen-Beschwerden

In ihrer homöopathisch aktivierten Form, so weiß man heute, wirken die Inhaltsstoffe der Adhatoda-Pflanze zudem stark antiallergisch und antientzündlich. In einem speziellen Verfahren werden diese Naturstoffe verdünnt und dabei energetisch aufgeladen. Der Fachmann spricht von „Potenzieren“. In diesem „potenzierten“ Zustand eingenommen, reichen bereits sehr geringe Dosierungen aus, um die gewünschten Heileffekte herbeizuführen. Drei bis sechs Mal täglich zehn Tropfen eines homöopathischen Adhatoda-Präparats über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen eingenommen, verleihen dem Körper die Möglichkeit, sich erfolgreich gegen die Pollenattacken zur Wehr zu setzen.

Eindrucksvoll bestätigt wird die Wirkung des indischen Lungenkrauts durch die moderne medizinische Forschung. 100 Patienten, die unter einer langjährigen allergischen Rhinitis aufgrund einer Pollenallergie litten, wurden in einer Studie mit einem homöopathischen Adhatoda-Präparat (rezeptfrei in Apotheken erhältlich) behandelt. Unter dieser Therapie gingen bereits nach drei Tagen die typischen Heuschnupfen-Beschwerden wie kribbelnde, laufende Nase, gerötete, juckende Augen, Niesen oder Kratzen im Hals deutlich zurück. Nach etwas mehr als sieben Tagen



fühlten sich drei Viertel der Patienten deutlich besser, 16 Prozent waren fast beschwerdefrei, mehr als ein Drittel zeigten überhaupt keine Heuschnupfen-Symptome mehr. Von den Patienten und den behandelnden Ärzten besonders positiv beurteilt wurde darüber hinaus die sehr gute Verträglichkeit des verwendeten Adhatoda-Präparats.

Für Heuschnupfen-Allergiker bietet diese naturmedizinische Behandlung mit den Wirkstoffen des indischen Lungenkrauts also eine wirkungsvolle Alternative beziehungsweise Ergänzung zur herkömmlichen Therapie der allergischen Rhinitis. Adhatoda-haltige Präparate können auch gut mit herkömmlichen Heuschnupfenmitteln kombiniert werden. Das kann insbesondere bei starken Allergien sinnvoll sein. Da homöopathische Arzneimittel selbst bei längerer Einnahme nicht in ihrer Wirkintensität nachlassen, eignen sie sich besonders für die Dauerbehandlung chronischer Allergien und die systematische Vorbeugung der typischen Heuschnupfen-Beschwerden.



Was Sie selber tun können

Mit einigen einfachen Verhaltensregeln kann man auch selbst allergischen Beschwerden vorbeugen. An erster Stelle steht hier der Verzicht auf das Rauchen, auch das Passivrauchen, denn durch Zigarettenqualm werden die Bronchien unnötig gereizt und können sich verkrampfen. Bekannten Allergie-Auslösern sollte man möglichst aus dem Wege gehen. So schwer es manchem auch fallen mag, Tiere gehören nicht in die Haushalt eines Allergikers. Milbendichte Kopfkissen und Matratzenüberzüge sind ebenso sinnvoll, wie die Anschaffung eines modernen Staubsaugers mit Feinstaubfiltern. Das Fenster im Schlafzimmer während der Pollenflugzeit nachts geschlossen zu halten, versteht sich fast schon von selbst. Regelmäßiges körperliches Training und eine gezielte Atemgymnastik stärken die Lungenfunktion.

Welchen Einfluss hat das Klima?

Experten der Hautklinik München haben kürzlich entdeckt, dass ihre Messstationen schon im Dezember Haselnusspollen auffingen. Früher war damit erst im Februar zu rechnen. Verantwortlich für diese Verschiebung des Pollenflugs ist sehr wahrscheinlich der Klimawandel. Durch die globale Erwärmung beginnt nun die Heuschnupfensaison nicht nur immer früher, sie endet auch immer später. Hinzu kommt, dass sich neue Pflanzen in unseren Breiten ansiedeln, die bisher hier unbekannt waren. Sie stellen somit eine neue Quelle allergieauslösender Pollen dar.

Impressum

Herausgeber: Deutsches Grünes Kreuz e. V.,
Schuhmarkt 4, 35037 Marburg
Autor: Dr. Ingolf Dürr
Satz & Layout: Christiane Eucker, medialog, Marburg
Titelbild: www.photocase.com

© VERLAG im KILIAN, Marburg

Druck: Eduard Wolf GmbH & Co. KG

1. Auflage 2007