



# fin Lebensstil & Gesundheit

## Allergien – diese Plagegeister

Sobald sich der Frühling naht und die ersten Blüten und Blätter austreiben, lassen auch die ersten Pollenflüge nicht lange auf sich warten. Somit wird die schönste Zeit des Jahres, in dem die Natur wieder zum Leben erwacht, für viele zum Albtraum. Die Augen jucken, die Nase läuft ununterbrochen, das Atmen fällt schwer und noch viele andere Symptome plagen diejenigen, die unter Allergien leiden. Wir wollen heute einige kleine Tipps geben, wie man Allergien vorbeugen, die Symptome mindern kann und aufzeigen, wie man ganz frei von Allergien wird.

Zuerst wollen wir uns anschauen was überhaupt eine Allergie ist: Allergie ist eine Hypersensitivität auf Moleküle, die für unseren Körper eigentlich ungefährlich sind. Bei einer Allergie zeigt das Immunsystem eine Überreaktion. Wenn nun der Körper zum ersten Mal mit einem Allergen, z.B. einem Pollen, in Verbindung kommt, wird der Körper sensibilisiert, in dem die B-Lymphozyten sogenannte „IgE Antikörper“ bilden, die sich wiederum an Mastzellen anheften. Wird nun der Körper zum zweiten Mal diesem Pollen ausgesetzt, kleben sich diese Pollen an die Antikörper, die sich an der Mastzelle befinden. Dies hat zur Folge, dass die Mastzelle „Alarm“ schlägt und Histamin ausschüttet. Dies wiederum hat, kurz gesagt, allergische Symptome zur Folge.

Was soll man nun tun? Wir wollen ein paar Tipps geben, die gegen allergische Reaktionen helfen:

1.) Auswaschen der Nebenhöhlen mit Salz: Man nimmt einfach einen Liter Wasser und fügt dem einen halben Teelöffel nichtjodiertes Salz hinzu (je nach Belieben kann man auch etwas mehr oder weniger Salz nehmen). Man benutzt entweder ein Gefäß um das Salzwasser in die Nebenhöhlen zu führen oder seine eigenen geformten Hände. Viele empfinden, dass es mit einem Gefäß einfacher zu bewerkstelligen ist. Man neigt den Kopf über einem Waschbecken auf die Seite und zieht die Flüssigkeit durch das eine Nasenloch ein und lässt es über das andere heraustropfen. Man wechselt nun ab und macht es genauso mit dem anderen Nasenloch. Danach bläst man vorsichtig durch die Nase aus, um die

Nebenhöhlen zu säubern. Es wird empfohlen dies zwei Mal täglich während der Allergiesaison zu wiederholen, besonders morgens und nach einem längeren Aufenthalt an der frischen Luft.

2.) Eine Studie zeigt, dass Menschen, die einen höheren Anteil von Omega 3 hatten, weniger an Allergien leiden. Dies macht Sinn, denn Omega 3 ist dafür da, Entzündungen im Körper zu lindern. Omega 3 findet man vor allem in Leinsamenöl und Walnüssen, aber auch in Kaltwasserfischen (was wir aber nicht empfehlen zu essen).

3.) Um die Atemwege freizuhalten, hat sich Meerrettich bewährt. Einfach etwas Meerrettich dem Essen beimischen.

4.) Die Brennnessel funktioniert wunderbar als Antihistaminikum ohne die vielen Nebenwirkungen, die Medikamente mit sich bringen. Studien haben folgendes gezeigt: Wenn man 300 Milligramm Brennnesseln täglich einnimmt, zeigt sich bei den meisten Personen eine Besserung. Die Wirkung hält allerdings nur für ein paar Stunden an. Die beste Art und Weise Brennnesseln zu sich zu nehmen ist ein Extrakt aus gefriergetrockneten Blättern in Kapselform.

Man fragt sich natürlich, warum das Immunsystem bei solch einer ungefährlichen Sache überreagiert? Warum sind Menschen zum Beispiel allergisch auf Mangos, Erdbeeren oder Nüsse? Es handelt sich doch um hochwertige Nahrung und nicht um gefährliche Schadstoffe. Der größte Teil unseres Immunsystems befindet sich in unserem Darm. Bei den meisten Menschen ist der Darm durch die ungesunde Lebensweise, wie falsche Ernährung, falsche Trinkgewohnheiten, falsche Lebensweise, „krank“. Das so genannte „Leaky Gut Syndrom“ (pathologisch durchlässige Darmwand) findet man bei vielen Menschen. Dieses Syndrom zeigt, dass die Darmwand durchlässig ist. Somit können noch nicht ganz aufgespaltete Enzyme durch die Darmwand in die Blutbahn gelangen, die in dieser Form gar nicht dahin gehören. Daraus folgt, dass sie vom Immunsystem angegriffen werden und allergische Reaktion hervorrufen.

Was kann man dagegen tun? Es würde den Raum an dieser Stelle sprengen, um diese Frage zu beantworten. Allerdings empfehlen wir in solchen Fällen wärmstens eine komplette Darmsanierung, und eine Umstellung der Essens- und Lebensgewohnheit. Dazu empfehlen wir Kontakt zu unseren Glaubensbrüder, dem Heilpraktiker Uwe Haug aufzunehmen (*Adresse über fin*).



## Tipp aus der Kräuterküche

In der Allergie-Saison sind oft die Atemwege und der Rachen betroffen. Nachfolgend biete ich euch einige Rezepte für Tees, die helfen können. Man sollte allerdings keine Tees aus Supermärkten kaufen, denn dort bekommt man nur minderwertige Ware. Man kann sich einfach diese Teerezepte bei einer Apotheke zusammenstellen lassen.

### Teemischung bei Reizhusten

Huflattichblätter/ <i>Farfarae fol.</i>	20g
Spitzwegerichkraut/ <i>Plantaginis lanc. herb.</i>	30g
Isländisch Moos/ <i>Lichen islandicus</i>	20g
Malvenblüten/ <i>Malvae flos</i>	20g
Süßholzwurzel/ <i>Liquiritiae rad.</i>	10g

Man nehme 1 gehäuften Teelöffel dieser Blattmischungen und überbrühe sie mit heißem Wasser in einer Tasse. 10-15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, 3-4x täglich 1 Tasse heiß trinken.

### Tee bei Nasennebenhöhlenentzündung

Thymiankraut/ <i>Thymi herb.</i>	30g
Schlüsselblumenblüten/ <i>Primulae flos</i>	20g
Löwenzahnkraut/ <i>Taraxaci herb.</i>	30g

Man nehme 1 gehäuften Teelöffel dieser Blattmischungen und überbrühe sie mit heißem Wasser in einer Tasse. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, 3-4x täglich 1 Tasse heiß trinken.

### Tee bei Rachen- und Mandelentzündungen (zum Gurgeln)

Malvenblätter/ <i>malvae fol.</i>	30g
Salbeiblätter/ <i>Salviae fol.</i>	30g

Man nehme 1 gehäuften Teelöffel dieser Blattmischungen und überbrühe sie mit heißem Wasser in einer Tasse. 10-15 Minuten ziehen lassen, 3-5x täglich 1 Tasse heiß trinken.  
**fin/tb**