

*Heuschnupfen lindern*

# Auf die sanfte Tour

Immer mehr Menschen leiden an Heuschnupfen. Nicht alle wollen die Niesattacken und die tränenden Augen (nur) mit Antihistaminika oder einer mehrjährigen Hyposensibilisierung bekämpfen. Sie suchen nach natürlichen Mitteln, um die lästigen Beschwerden auf sanftem Wege zu lindern.

TEXT: BIRGIT SCHUMACHER

FOTOS: KROBERT KNESCHKE, WERNER | adobestock.com

**W**enn es im Sommer und Herbst beim Dresdner Hobbyimker Bernhard Honnigfort an der Tür klingelt, sind das nicht nur Leute, die seinen Honig als süßen Aufstrich auf Brot oder Brötchen schätzen. Hin und wieder werden die Gläser auch aus gesundheitlichen Gründen gekauft. „Viele haben gehört oder gelesen, dass Honig gegen Heuschnupfen helfen kann, und wollen das für sich ausprobieren“, sagt der Imker mit dem passenden Namen. Er selbst rät durchaus zu dem Versuch: „Ich habe lange heftig unter meiner Birkenpollenallergie gelitten, auch eine Desensibilisierung hat nicht wirklich geholfen. Seit ich vor ein paar Jahren mit dem Imkern angefangen habe und meinen eigenen Honig esse, habe ich im Frühjahr nur noch leichte bis gar keine Beschwerden.“

## Honig als natürliche Desensibilisierung?

Die mögliche Erklärung dafür klingt einleuchtend: Im Honig stecken von Natur aus Pollen von Pflanzen und Bäumen, die



die Bienen beim Sammeln des Blütennektars mit in ihren Stock tragen. Wer nun regelmäßig einen Löffel Honig aufs Brötchen streicht oder in den Tee gibt, nimmt damit auch sehr geringe Mengen an Pollen auf. So könne sich der Organismus nach und nach an die Pollen gewöhnen, eine Art natürliche Desensibilisierung, lautet die Vermutung. Wissenschaftlich bewiesen ist das nicht, es gibt nur einige positive Erfahrungsberichte.

Aber nicht nur Imker\*innen, sondern auch einige Mediziner\*innen halten den Verzehr von Honig für sinnvoll. So rät der Kinder- und Jugendarzt und ärztliche Direktor am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke, Prof. Dr. Alfred Längler, in einem Interview mit dem Dachverband der Anthroposophischen Medizin in Deutschland dazu, Kindern mit Heuschnupfen ab einem Alter von einem Jahr täglich einen Löffel Honig aus der Region zu geben: „Die im Honig enthaltenen Pollen können das Immunsystem sinnvoll stimulieren.“

Länglers Hinweis, dass es Honig aus der Region sein sollte, ist wichtig. Denn welcher Pollentyp im Honig steckt, hängt vom Ort ab, an dem die Bienenstöcke stehen: Im Lavendelhonig aus Südfrankreich oder dem Orangenblütenhonig aus Spanien sind keine der Pollen zu finden, auf die von Heuschnupfen Geplagte in Deutschland reagieren. Geachtet werden sollte außerdem auf den Zeitpunkt, wann der Honig eingetragen und geerntet wurde. „Wem als Allergiker die Frühblüher wie Hasel oder Birke zu schaffen machen, der kann es mit einem Frühjahrs- oder



Obstblütenhonig versuchen, der meist Ende Mai, Anfang Juni geschleudert wird. Im Sommerblütenhonig dagegen stecken Pollen von allem, was später blüht – zum Beispiel Gräser und Kräuter“, sagt Imker Bernhard Honnigfort.

### Immer mehr Erwachsene mit Beschwerden

Die leidigen Pollen setzen immer mehr Menschen zu. Laut der Europäischen Stiftung für Allergieforschung ECARF leiden etwa zwölf Millionen Deutsche an Heuschnupfen – zwischen 1992 und 2011 hat sich die Zahl verdoppelt, eine aktuellere Bestandsaufnahme gibt es derzeit nicht. Klar ist

aber: War die Pollensaison früher vor allem für Kinder und Jugendliche ein Problem, treten die typischen Beschwerden wie Niesreiz sowie juckende und tränende Augen heute oft auch im späteren Erwachsenenalter erstmals auf. Nach einer Erhebung der Kaufmännischen Krankenkasse KKH ist im Zeitraum von 2008 bis 2018 die Zahl der Heuschnupfen-Betroffenen in der Altersgruppe der 45- bis 64-Jährigen um rund 27 Prozent gestiegen. Bei den 65- bis 79-Jährigen gab es einen Zuwachs von 43 Prozent und in der Generation 80-plus hat sich die Zahl der Pollenallergiker\*innen sogar mehr als verdoppelt.



### DR. DIETER ECKER

ist Facharzt für Kinderheilkunde, Neonatologie und Arzt für Anthroposophische Medizin (GAÄD) an der Filderklinik in Filderstadt-Bonlanden.

### Die Heuschnupfensaison dauert immer länger

Der Klimawandel mit den steigenden Temperaturen verstärkt das Problem noch. Das Climate Service Center Germany in Geesthacht nennt verschiedene Gründe, warum in Zukunft immer mehr Menschen an Heuschnupfen erkranken werden. Zum einen beobachten Forscher\*innen seit Jahren, dass die Pollensaison immer länger dauert. In einem milden Winter kann es vorkommen, dass im November noch die letzten Gräser- und Kräuterpollen fliegen und ab Dezember schon die Hasel blüht. Und die Pollenmenge erhöht sich mit der Konzentration von Kohlendioxid in der Luft. Denn der CO<sub>2</sub>-Ausstoß trägt nicht nur zum Klimawandel bei, er begünstigt bei einigen Pflanzen auch das Wachstum und die Pollenproduktion, weil das Kohlendioxid aus der Luft wie ein Dünger wirkt.

Zum anderen können die Pollen auch weitere Wege zurücklegen, da wärmere Luftmassen sie über größere Distanzen tragen. Es ist also bei

*„Beim Heuschnupfen hat sich das Immunsystem vergaloppiert. Wird es trainiert, kann es lernen, wieder normal auf die äußeren Reize zu reagieren.“*



Weitem nicht nur der Baum in Nachbars Garten, der Birkenpollenallergiker\*innen zu schaffen macht.

Außerdem gelangen immer wieder neue Pflanzen nach Europa und Deutschland, die eigentlich in wärmeren Weltregionen heimisch sind, sich aber aufgrund der milden Winter und heißen Sommer inzwischen auch bei uns wohlfühlen und vermehren. Unter ihnen sind auch Arten, die Allergiker\*innen zusetzen: Das bekannteste Beispiel ist vermutlich die Beifuß-Ambrosie, auch Ambrosia oder Traubenkraut genannt. Das Ackerunkraut zählt zu den potentesten Allergenen weltweit. Noch kommt die Pflanze in Deutschland nur selten vor – auch weil es große Anstrengungen gibt, ihre Verbreitung einzudämmen.

### Schadstoffe machen Pollen aggressiver

Hinzu kommt, dass die oft schlechte Luftqualität in großen Städten und Ballungsgebieten

die allergene Wirkung der Pollen auf zweifache Weise intensiviert. Luftschadstoffe wie Ozon, Stickoxide oder Feinstaub reizen die Schleimhäute, sodass sie empfindlicher reagieren. Gleichzeitig verstärken diese Substanzen offenbar auch die allergene Wirkung der Pollen: Sie enthalten dann mehr allergieauslösende Eiweiße und andere entzündliche Substanzen. Die Pollen sind also aggressiver. Das würde auch erklären, warum in Bundesländern mit großen Ballungsgebieten wie Nordrhein-Westfalen und Hessen der Anteil der von Heuschnupfen Geplagten höher ist als in Bundesländern mit vorwiegend ländlichen Gebieten wie Mecklenburg-Vorpommern oder Thüringen – auch das hatte die Analyse der Krankenkasse KKH festgestellt.

So harmlos, wie es vielen Nicht-Pollenallergiker\*innen oft erscheint, ist der Heuschnupfen jedenfalls nicht. Betroffenen machen nicht nur Niesattacken, Fließschnupfen oder wahlweise

## DIE GÄNGIGEN THERAPIEN

Das Immunsystem reagiert bei Allergien auf eigentlich harmlose Substanzen, beim Heuschnupfen sind dies Pflanzenpollen. Die meisten Pollenallergien gibt es auf Hasel, Erle, Birke, Buche, Eiche, Esche, Gräser und Beifuß. Die wichtigsten rezeptfreien Medikamente sind die Antihistaminika. In Nasensprays und Augentropfen wirken sie schnell und lokal, es gibt sie aber auch als Tabletten. Augentropfen und Nasensprays sind auch mit dem Wirkstoff Cromoglicinsäure erhältlich. Diese Mittel sollten vorbeugend eingesetzt werden, also vor dem Einsetzen der Beschwerden. Gegen schweren Heuschnupfen gibt es außerdem Kortison-Nasensprays. All diese Mittel behandeln lediglich die Symptome.

Die spezifische Immuntherapie, auch Hypo- oder Desensibilisierung genannt, versucht dagegen, die Ursache zu bekämpfen, nämlich die Überreaktion des Immunsystems. Dafür werden – vereinfacht dargestellt – regelmäßig niedrige Dosen des Allergens ins Fettgewebe gespritzt oder als Tropfen/Tabletten unter die Zunge gelegt. Die Behandlung dauert normalerweise etwa drei Jahre.



FOTOS: JD-PHOTODESIGN, WINYU, FABRICE | iadobestock.com; Filderklinik

## Zur Unterstützung bei hormonellen Schwankungen!

FEMIFIT von Medicalfox



**MEDICALFOX**  
NATÜRLICH GESUND

FEMIFIT von Medicalfox ist eine neue Mikronährstoffkombination basierend auf pflanzlichen Extrakten und kann zur Unterstützung des Hormonregelsystems bei Frauen beitragen.

### Was beinhaltet FEMIFIT?

Camu-Camu-Pulver, Aguaje-Pulver, Damiana, Ecdysteron, Zink und Selen.  
Zusatzstoffe: Maltodextrin, Magnesiumstearat und Talk.

FEMIFIT von Medicalfox ist ein Nahrungsergänzungsmittel und kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Mehr Informationen zu den Medicalfox Produkten auf [www.medicalfox.de](http://www.medicalfox.de) oder über unsere Service Mail: [info@medicalfox.de](mailto:info@medicalfox.de) oder Tel. 040 48096-771, Fax 040 48096-772 oder fragen Sie Ihren Apotheker!

**HILFE UND LINDERUNG MIT EINFACHEN MITTELN**

**DIY**

**Nasenspülungen** mit einer milden Salzlösung helfen gegen das Kribbeln und das lästige Niesen. Entsprechende Nasenduschen oder Spülkännchen gibt es zum Beispiel in Apotheken.

**Kühle Gurkenscheiben** auf den Augenlidern lindern die Beschwerden bei juckenden Augen.



Auch **probiotische Nahrungsergänzungsmittel** können Heuschnupfen-Symptome abmildern. Das zeigt eine neue Studie des Allergie-Zentrums der Charité Berlin an Birkenpollen-Allergiker\*innen. Die Proband\*innen, die vier Monate lang Kapseln mit Lactobacillus acidophilus und Bifidobacterium lactis einnahmen, hatten deutlich weniger Beschwerden. Das Probiotikum ist unter dem Namen Pollagen in der Apotheke erhältlich.

**Schwarzkümmelöl** wird ebenfalls eine antiallergische Wirkung zugeschrieben. Das kalt gepresste Öl einfach zu kalten Speisen (Salaten, Joghurt oder Aufstrichen) geben oder einen Löffel täglich pur einnehmen, am besten schon einige Wochen vor der Allergiezeit.



eine verstopfte Nase, juckende Augen und Ohren zu schaffen. Viele sind während ihrer Heuschnupfen-Zeit auch nicht voll leistungsfähig, schlafen schlecht und sind erschöpft. Außerdem besteht immer die Gefahr des sogenannten Etagenwechsels: Dabei verlagert sich die allergische Reaktion von den oberen zu den unteren Atemwegen, plötzlich reagieren auch die Bronchien überempfindlich und es kommt zum allergischen Asthma. Es ist also nur ratsam, etwas gegen die Pollenallergie zu unternehmen.

**Was Akupunktur und Homöopathie bringen**

Neben Antihistaminika und spezifischer Immuntherapie (siehe unser Kasten auf Seite 20 über gängige Therapien) gibt es auch alternative Behandlungsmöglichkeiten. So kann die Akupunktur für Pollenallergiker\*innen eine Erfolg versprechende Möglichkeit sein. Eine Metaanalyse von 13 verschiedenen Studien kommt zu dem Ergebnis, dass es bei Heuschnupfenpatient\*innen, die mit Akupunktur behandelt wurden, deutlich weniger allergische Symptome gab und sie signifikant weniger Medikamente brauchten. Allerdings muss die Behandlung vor der Pollensaison starten – und die meisten Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht. Eine Selbstbehandlung mittels Akupressur, bei der an bestimmten Punkten des Körpers mit kreisenden Bewegungen eine Druckmassage gemacht wird, kann allergische Beschwerden ebenfalls lindern (vgl. *BIO* 2/2019).

Bei den homöopathischen Mitteln ist die Wirkung von Galphimia glauca (Kleiner Goldregen) am besten untersucht, allerdings liegen die Studien schon lange zurück. Die Carstens-Stiftung hat in den 1980er Jahren mehrere Studien dazu gefördert – und kam zu dem Schluss, dass die Effekte von Galphimia glauca mit denen konventioneller Medikamente vergleichbar sind, egal in welcher Potenz das homöopathische Mittel verabreicht wurde.

**Ratschläge vom Anthroposophen**

Dr. Dieter Ecker, Facharzt für Kinderheilkunde und Oberarzt an der anthroposophisch ausgerichteten Filderklinik, setzt zwar auch schon mal Antihistaminika ein: „Ich bin gegen nichts, was wirkt.“ Linderung könne aber auch ein Nasenspray mit Auszügen aus Zitrone und Quitte bringen, das regelmäßig und über mindestens zwei Wochen genommen wird. Außerdem rät er, über ein Jahr morgens eine Tasse Eichenrinden- und abends eine Tasse Ehrenpreistee zu trinken – die Bittermittel und Gerbstoffe in diesen Tees würden dabei helfen, das innere Gefüge im Organismus wieder zu richten.

Denn auch wenn die meisten Heuschnupfenpatient\*innen gerne schnelle Hilfe und Linderung wollten, sei es langfristig sinnvoller, das Immunsystem wieder dazu zu bringen, auf die eigentlich harmlosen Pollen nicht überzureagieren. „Beim Heuschnupfen hat sich das Immunsystem vergaloppiert. Wenn es trainiert wird, kann es lernen, wieder

**WENIGER STRESS, WENIGER ALLERGIE**

Niesanfalle und eine laufende Nase nerven und stressen. Aber es gilt auch umgekehrt: Stress kann die Heuschnupfen-Symptome verstärken. Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass **Allergiker\*innen ängstlicher und stressanfälliger sind als Menschen ohne Allergien**. Ein Ausweg aus dem Dilemma sind Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Yoga, Progressive Muskelrelaxation (PMR), Tai Chi oder Meditation: Sie können den Verlauf von allergischen Erkrankungen, zu denen ja auch der Heuschnupfen zählt, positiv beeinflussen. Auch der Deutsche Allergie- und Asthmabund rät Betroffenen, **durch körperliche oder geistige Entspannungsübungen bewusst zur Ruhe** zu kommen. Sinnvoll sei auch, ein Stress-Tagebuch zu führen, in dem sowohl die allergischen Symptome als auch die Begleitumstände notiert werden. So lassen sich belastende Situationen besser erkennen, die die Beschwerden verschlechtern.



normal auf die äußeren Reize zu reagieren.“ Manchmal sei eine längere Desensibilisierung sinnvoll, manchmal müsse auch die Lebensführung geändert werden:

„Da braucht man Geduld, das muss individuell überlegt werden. Es gibt leider nicht den einen Weg zum Glück, in diesem Fall zur Beschwerdefreiheit.“

**BUCHTIPPS**



**WAS TUN BEI HEUSCHNUPFEN. HOMÖOPATHIE UND NATURHEILKUNDE**  
Annette Kerckhoff und Markus Wiesenauer, KVC 2016, 97 Seiten, 6,90 Euro



**NATÜRLICHE ANTI-ALLERGIKA. SCHNELL SYMPTOMFREI MIT SUPERMITTELN AUS DER NATUR**  
Aruna M. Siewert, Gräfe und Unzer 2020, 128 Seiten, 14,99 Euro



**HEUSCHNUPFEN - GESUND LEBEN MIT CHINESISCHER MEDIZIN**  
Johannes Bernot, Dr. Andrea Hellwig und Claudia Nichterl, oekom 2019, 176 Seiten, 17 Euro

FOTOS: DARIJA BELKINA, NIKCOA | adobestock.com

FOTO: NULLPLUS | adobestock.com



**FIT & GESTÄRKT IN DEN ALLTAG**

**WELLNESS & KURurlaub**

Ab 1. Mai 2021 wieder geöffnet!

**SONDERPREISE vom 01.05. -31.10.2021**

Wohlfühlen und entspannen in **tropischer Umgebung**

Stärken Sie Ihr **IMMUNSYSTEM** mit einer authentischen **PANCHAKARMA KUR**

Deutschsprachige Betreuung

Erwachsenen Hotel für Gäste ab 18 Jahren

Information und Buchung  
E-Mail: [service@lankaprincess.com](mailto:service@lankaprincess.com)

[www.lankaprincess.de](http://www.lankaprincess.de)

oder in Ihrem Reisebüro

