Maßnahmen gegen Heuschnupfen (s. auch Allergie):

Kaffee:
Test zeigten, dass starker Kaffee ein gutes Mittel für Asthmapatienten ist. Das Koffein im Kaffee erweitert die Bronchialgefäße und erleichtert Asthmatikern das Atmen. Laut Recherchen, die obwohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen angestellt wurden, sollte zwei Viertellitertassen starken, frisch aufgebrühten Kaffees innerhalb einer oder zwei Stunden Erleichterung verschaffen, etwa 6 Stunden lang. Auf ähnliche Weise könnte Koffein auch ein gutes Mittel für Heuschnupfenleidende sein, wie Philip Shapiro meint. Zur Behandlung seiner allergischen Rhinitis (die dem Heuschnupfen ähnlich ist) nahm er 16 Tage lang abwechselnd Koffeintabletten oder Placebos. An den Tagen, an denen er, wie sich herausstellte, das Koffein schluckte -, soviel, wie in zwei Tassen starkem Kaffee enthalten ist -, berichtete er, dass er nur zweimal niesen mußte und weniger Beschwerden und Juckreiz hatte, während er an Tagen, an denen er das Placebo genommen hatte, 27 mal niesen mußte. Koffein erleichtert das Atmen außerdem, indem es die Ermüdung der Atemmuskeln verhindert. Deshalb scheint Kaffee eine gute Medizin für Menschen mit Atemschwierigkeiten zu sein, v.a. für diejenigen, die an chronischen, die Atmung erschwerenden Lungenkrankheiten leiden. Forscher haben festgestellt, dass das Koffein in 3 Tassen starkem Kaffee Männern und Frauen bei Tests zur Messung der Ermüdungserscheinungen der Atemmuskeln das Atmen erleichterte.[1]

Soledum- Cineol aus dem Eukalyptusblatt:
Wenn es darum geht, die Atemwege zu verstärken, zu reinigen, Erkrankungen in diesem Bereich zu behandeln und zu heilen, dann kommt die eigentliche Heilkraft auf die Atemwege von der Hauptsubstanz des Eukalyptusbaumes, dem sog. Cineol. Wer das Eukalyptus-Öl in seiner Gesamtheit verwendet, muss mit Nebenwirkungen rechnen, weil eine Reihe von natürlichen Begleitstoffen aggressiv ist und die Atemwege belasten kann, anstatt sie positiv zu beeinflussen. Aus diesem Grund hat man das komplizierte Soledum-Verfahren entwickelt und isoliert nun aus dem Eukalyptus-Öl in seiner reinsten Form den wertvollen Wirkstoff Cineol, auch Soledum- Cineol genannt, das man in der Apotheke bekommt. Es ist von allen bedenklichen Begleitstoffen befreit und wird damit für die Atemwege zum heilsamen Balsam.
Durch das isolierte Cineol aus dem Eukalyptusblatt werden die natürlichen Atemwege gestärkt. Der Abtransport von entzündlichen Sekreten wird beschleunigt. Reizhusten wird gelindert. Entzündungen werden bekämpft. Die Austrocknung der Bronchien wird unterbunden.
Der Abtransport von eingeatmeten Schadstoffen wird gefördert. Einen chronischen Verlauf der Atemwegserkrankungen wird vorgebeugt. Der Patient spürt sehr bald eine Erleichterung.
Im Rahmen einer verantwortungsbewußten Atemwegs-Therapie gegen Erkältungen und Katarrhe wird man daher immer nur das isolierte und geeinigte Soledum- Cineol aus dem Eukalyptus einsetzen. Man bekommt es in der Apotheke in Form von Flüssigbalsam und Kapseln.[2]

Silymarin, ein Wirkstoff aus der Mariendistel:
Silymarin ist die Sammelbezeichnung für 3 Flavonolignane (eine bestimmte Gruppe von Pflanzenöstrogenen): Silybin, Sylidianin und Silychristin. Die Wirkung der Flavonoide als Radikalfänger und als Fettschutzstoffe ähnelt der von Quercetin. ***Der antientzündliche Effekt*** dieser Naturstoffe kommt durch die Verminderung der Leukotrienbildung zustande. Silybin reduziert die Histaminfreisetzung und hat einen membranstabilisierenden Effekt. Somit kann der Mariendistelwirkstoff auch als natürliches Antiallergikum bezeichnet werden.[3]

Vitamin E:
Tierstudien haben gezeigt, dass allergiebedingte Entzündungen z.B. bei Rhinitis uns Asthma durch Gamma-Tocopherol blockiert werden können.[4]

Flavonoide, z.B. Aronia :
Zur antiinflammatorischen Wirksamkeit der Flavonoide wurden in der Vergangenheit zahlreiche Untersuchungen durchgeführt. Diese blockieren das Enzym Phospholipase A2 und damit die Bereitstellung

---

[1] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 113f.
[2] Bankhofer, Gesundheitsbarometer, 27f.
[3] Runow, Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 152
[4] Runow, Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 165

der Archidonsäure, die selbst wiederum das Ausgangsprodukt für diverse Entzündungsmediatoren darstellt. Desweiteren wird die Aktivität der Lipoxygenasen und damit die Bereitstellung entzündungsfördernder Leukotriene gehemmt. Ebenso werden die Cyclooxygenasen und deren Reaktionsprodukte gedrosselt. Berücksichtigt man die neueren Erkenntnisse der medizinischen Forschung, wonach die typischen Zivilisationskrankheiten (z.B. Herz-, Kreislauferkrankungen, Krebs, Hyperinsulinämien und Diabetes mellitus sowie neurologische Erkrankungen) durch entzündliche Prozesse im Organismus induziert werden, so ergibt sich zusätzlich unter dem Aspekt der antientzündlichen Wirksamkeit der Polyphenole eine interessante mögliche protektive Wirkung durch die Pflanzeninhaltsstoffe, die in der Aroniabeere besonders konzentriert vorhanden sind. Im Tierversuch wurde in einer kürzlich publizierten Studie die Wirkung eines Aroniaextraktes auf die endotoxininduzierte Entzündung der Uvea (Augenhaut) untersucht. Die Erfassung einer Reihe von Entzündungsmarkern (z.B. Cyclooxygenaseaktivität, TNFalpha) bestätigte die antiinflammatorische Wirksamkeit des Aroniaextraktes und zeigte, dass der Gesamtextrakt deutlich effizienter war als isoliert verabreichte Flavonoide (z.B. Anthocyane, Quercetin).[5]

Schwarzkümmelöl:
Der Münchner Immunologe Dr. med. Peter Schleicher: „Mit dem Öl aus dem Schwarzkümmelsamen gelangen wertvolle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie z.B. Linol- und Gamalinolensäure in den Organismus. Durch sie wird die Synthese wichtiger immunregulatorischer Substanzen ermöglicht wie von Prostaglandin E1. Die Linolensäure stabilisiert die Zellmembranen und das Prostaglandin wirkt stark entzündungshemmend. Dadurch werden die krankmachenden Immunreaktionen unterbunden, welche die Auslöser für viele chronische Krankheiten sein können. Von Akne über Heuschnupfen bis Krebs.“[6]

Heuschnupfen:
-- Kur ab spätestens Februar jedes Jahr: 10 homöopathische Einspritzungen unter die Haut mit Ameisensäure und Kräuterkomplex, ist "geeignete Hilfe"
-- das ganze Jahr hindurch regelmässig Urtica-Kalk-Präparate einnehmen oder schnupfen
-- tägliches Einreiben der Nase mit Bioforce-Creme gegen trockene Schleimhäute
plus: täglich Galeopsis und Kal. jod. D4 + Arsen. album D4 einnehmen
plus: täglich 1-2 Teelöffel Bienenhonig einnehmen
-- Naturkost,
aussortieren: Entwertete Nahrung und tierische Fette
-- auch "ausgezeichnet": tropische Heilpflanzenkombination Pollinosa
Die Kur muss wiederholt werden, bis der Heuschnupfen nicht mehr auftritt[7]

Ratschläge von der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Leigh Broadhurst:
Sie hat eine hervorragende Methode zur Behandlung von Allergien entwickelt. In weniger starken Fällen regt diese das Immunsystem meist über die Ernährung an und lindert die Symptome weitgehend ohne Medikamente. Minimieren oder streichen Sie den Konsum von Alkohol, künstlichen Farb- und Aromastoffen, Konservierungsstoffen, Koffein, Milchprodukten, Eigelb, Formaldehyd, Geschmacksverstärkern, Fleisch, raffiniertem Zucker, Limonaden, Sulfiniten und Transfettsäuren – und genießen Sie das Hochgefühl, die süße Frühlingsluft zu atmen, ohne sich vor Allergien fürchten zu müssen.[8]

Tipps (von James Duke publiziert):
Wenn Sie Dr. Broadhursts Rat befolgen, kann Ihnen der zusätzliche Verzehr folgender Nahrungsmittel helfen, die nach Duke den Heuschnupfen in Schach zu halten:

---

[5] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 4
[6] Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt
[7] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel:** Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[8] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 292-299

Brokkoli:
Brokkoli enthält viel Vitamin C, das wie ein Antihistaminikum wirkt und die Entzündungen lindert, die den Allergiesymptomen zugrunde liegen. Studien zufolge kann eine Zufuhr von bis zu 500 Milligramm Vitamin C täglich über die Ernährung oder ein Vitaminpräparat bei Allergien, Asthma, Atemwegsinfektionen, verstopfter Nase und tränenden Augen Linderung bringen. Der Brokkoli gehört zur Familie der Kreuzblütler und enthält Wirkstoffe, die unter Umständen dazu beitragen, Verstopfungen der Nasennebenhöhlen zu lösen.
Zitrusfrüchte:
Auch Orangen, Grapefruits, Zitronen und Limetten enthalten Vitamin C und können Allergiesymptome lindern. Duke rät, soviel Vitamin C wie möglich nicht nur in Form von Brokkoli und Zitrusfrüchten zu verzehren, sondern auch anderen Nahrungsmitteln wie Guaven, Erdbeeren, Cantaloupe-Melonen, Tomatensaft, Mangos, Kartoffeln, Kohl und rohem Spinat zu beziehen. Wenn sie so viel Vitamin C über die Nahrung aufnehmen wie möglich und die Zufuhr noch zusätzlich erhöhen möchten, sollten Sie zu einem Nahrungsergänzungsmittel greifen.[9]
Blatt- und Grünkohl:
Was die Linderung von Heuschnupfen angeht, sprechen zwei Gründe für dieses grüne Blattgemüse: Sie gehören zur Familie der Kreuzblütengewächse, die verstopfte Nasennebenhöhlen befreien, und sind angefüllt mit Carotinoiden, ***die mit einem Rückgang der Allergiesymptome in Verbindung gebracht werden.***[10]
Holunderbeeren:
Die abwehrstärkenden Holunderbeeren haben in der Volksmedizin eine lange Tradition als Mittel gegen Allergien sowie Erkältungen, Husten, Fieber und Grippe. Sie enthalten Flavonoide und Anthocyane, die das Immunsystem stärken und Entzündungen lindern. Studien rgaben, dass der in Apotheken erhältliche Holunderbeerextrakt Sambucol hervorragend wirkt. Duke rät trotzdem zum Genuss von Holunderwein, -saft und –marmelade, da er vermutet, dass der Holunderwein dem Sambucol durchaus Konkurrenz machen kann, was leider noch nicht durch Studien bewiesen wurde. Duke vertraut den Lebensmitteln stets mehr als dem Extrakt.[11]

Anti-Allergie-Suppe:
Dr. Andrew Weil, Professor am College of Medicine der University of Arizona in Tuscon, hält die Brenessel für eines der besten Mittel gegen Allergien. Dukes Datenbank zeigt, dass Zwiebeln und Nachtkerze die wichtigsten Lieferanten für das Antihistaminikum Quercetin sind. Aus diesem Grund habe ich ein Rezept kreiert, dass er „Allergrün“ oder „All-Erleichterung“ nennt:
Kochen Sie 1 ganze Zwiebel (mit Schale) und 1 Knoblauchzehe in Wasser. Geben Sie ½ Tasse gehackte Blätter und gewürfelte Pfahlwurzeln der Nachtkerze hinein. Lassen Sie die Mischung 3 bis 5 Minuten kochen, fügen Sie 1 Tasse Brennesselblätter sowie 1 Tasse gehackte Selleriestangen (mit Blättern) hinzu und lassen Sie die Suppe weitere 3-10 Minuten köcheln. Entfernen Sie die Zwiebelschalen vor dem Verzehr. Essen Sie die Suppe warm und würzen Sie nach Geschmack mit Weinessig, schwarzem Pfeffer, gewürfelten rohen Zwiebeln, Chili, Kurkuma, Currypfeffer oder Selleriesamen.[12]

Tee:
Duke’s Datenbank zufolge enthalten Zwiebeln das meiste Quercetin, gefolgt von Tee. Auch Zitrusfrüchte, Äpfel, Petersilie, Olivenöl, Weintrauben, dunkle Kirschen, Heidelbeeren und Brombeeren weisen eine bedeutende Menge dieses Antihistaminums auf.[13]

Zwiebeln und Knoblauch:
Zwiebeln und Knoblauch enthalten das Antihistaminikum Quercetin, das genau wie das Vitamin C Entzündungen hemmt und bei Allergien Linderung bringt. Die beiden Knollen sind wichtige Zutaten für die Suppe, die auch scharfe Gewürze wie Curry, Meerrettich, Chili, Senfkörner und schwarzen Pfeffer enthält.[14]

---

[9] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage 2010, S. 293
[10] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 293
[11] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 293f.
[12] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 294
[13] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 294
[14] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 294f.

Kürbis:
Ob Sie den Kürbis rösten oder als Suppengrundlage pürieren, er enthält große Mengen von drei besonderen Carotinoiden- Vitamin A-Varianten, die sich in farbenfrohem Obst und Gemüse finden und Allergiesymptome lindern können. Eine Studie mit 547 erwachsenen Teilnehmern ergab, dass ein Zusammenhang zwischen einem hohen Carotinoidspiegel im Blut und schwächeren Allergiesymptomen besteht. Was den Carotinoidgehalt angeht, stehen auch Karotten ganz oben auf der Liste.[15]

Petersilie:
Michael Castleman, der Verfasser diverser Kräuterbücher, ist der Ansicht, dass dieses Küchenkraut die Ausschüttung von Histamin hemmt, das für die Allergiesymptome verantwortlich ist. Wenn Ihnen der Heuschnupfen einen Nesselausschlag beschert, setzen Sie Petersilie auf den Speiseplan.[16]

Ananas:
Das in dieser süßen Frucht enthaltene Bromelain bekämpft die vom Heuschnupfen verursachten Entzündungen. Die Komission E (ein wissenschaftliches Gremium des ehemaligen Gesundheitsamtes und des heutigen Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte) hat Bromelain zur Behandlung von Schwellungen der Schleimhäute der Nasennebenhöhlen und der Nase nch Ohren-, Nasen- und Halsoperationen als wirksam erachtet.[17]

Chilischoten, Ingwer, Cayenne, Meerrettich und Senf:
Bei der chronischen Verschleimung, mit der die meisten Allergien einhergehen, kann scharfes Essen Erleichterung bringen. Scharfe Chilischoten erweitern die Blutgefäße und lösen den Schleim. Hals und Nase produzieren ein wässriges Sekret und erleichtern so das Abhusten oder Schneuzen. Schon die Mayas nutzten diese Eigenschaft der Chilischote und würzten sogar die heiße Schokolade damit. Dr. Irwin Ziment von der medizinischen Fakultät der UCLA empfiehlt, täglich eine Chilischote mit den Mahlzeiten zu verzehren. Gut geeignet ist auch Meerettich und Wasabi (japanischer Meerrettich).[18]

Bei diesen Nahrungsmitteln ist nach Duke Vorsicht geboten:
Wenn Sie unter Heuschnupfen leiden, sind Sie möglicherweise auch von dem betroffen, was Ärtzte als Kreuzallergie bezeichnen. Das heißt, dass bestimmte Nahrungsmittel Heuschnupfensymptome auslösen können. [19]

Milch und Fleisch:
Der osteopathische Arzt Dr. Richard Firshein, Leiter des Firshein Center für Comprehensive Medicine in New York, empfiehlt eine vegetarische Ernährung, die ich stärker auf Fisch und Gemüse als auf Fleisch und Milchprodukte stützt. Die Begründung: Kühe fressen Gras, das Heuschnupfenallergene enthält, somit kann der Verzehr von Milch oder Fleisch zu einem Aufflackern der Allergiesymptome führen. Außerdem enthalten Milch und Rindfleisch entzündungsfördernde gesättigte Fette.[20]

Weizen und Baumobst:
Aufgrund von Kreuzallergien kann in Heuschnupfenpatient auch auf Weizen oder auf Obst reagieren, das auf Bäumen wächst, wie Birnen und Äpfel. Verzehrt man diese Lebensmittel v.a. im Frühling, wenn sich die meisten Allergene tummeln, können sich Heuschnupfensymptome zeigen.[21]

Nahrungsmittel, die Sodbrennen verursachen:
Dr. Firshein zufolge haben Allergiker und Asthmatiker häufig Verdauungsprobleme, die einen Rückfluss von Magensäure verursachen und damit wiederum die Allergie verstärken. Dies lässt sich vermeiden, indem man sich von säurebildenden Nahrungsmitteln und schweren, fetten Soßen und Gerichten fernhält.[22]

Hilfe bei Allergie: Minze:

---

[15] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 295
[16] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 295
[17] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 295
[18] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 295f.
[19] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 296
[20] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 296
[21] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 296
[22] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 296

Die „eklektischen Ärzte“ waren eine Gruppe von Mediziniern in den Vereinigten Staaten des späten 19. und 20. Jahrhunderts, die ihre Lehren aus verschiedenen Schulrichtungen zusammenstellen und ihre Ptienten mit pflanzlichen Heilmitteln behandelten. Laut Castleman linderten sie Heuschnupfen, Asthma und Morgenübelkeit mit Inhalationsmitteln und Bronchialsalben, die Mentholdämpfe verströmten. Den höchsten Mentholgehalt hat die Ackerminze, gefolgt von der Pfefferminze, Poleiminze, Bachminze, den amerikanischen Bergminzen *Pycnanthemum muticum* und Pycnanthemum virginianum und der Duftpelargonie *(Pelargonium graveolens)*. Schwangeren würde Duke von der Verwendung dieser Kräuter abraten.[23]

Stangensellerie:
Bei der Suche nach Lebensmitteln, die sich zur Behandlung von Heuschnupfen eignen, fand Duke beim Sellerie die deutlichsten Hinweise darauf, dass er Allergiesymptome lindern kann. Auf Duke’s Liste standen auch Karotten, Ingwer, Pfefferminze, Petersilie, Kurkuma, Kamille und Kohl.[24]

Chinesische Heilkräuter und Akupunktur:
Im Rahmen einer Studie erhielten 52 Patienten mit saisonalen Allergien entweder eine aus Akupunktur und einer chinesischen Heilkräutermischung kombinierte Behandlung oder eine fingierte Akupunkturbehandlung (bei der die Nadeln nicht an Akupunkturpunkten gesetzt wurden) und eine unspezifische chinesische Kräutermischung. ***Diejenigen,*** die sowohl mit der Akupunktur als auch der chinesischen Kräutermedizin behandelt worden waren, meldeten eine deutliche Linderung der Symptome und eine Steigerung der Lebensqualität.[25]

Bei Heuschnupfen empfiehlt Duke folgende Kräuter:
Brennnessel (Urtica dioica):
Die Einnahme von Brennnesselkapseln oder Flüssigextrakt kann einen kratzenden Hals und gereizte, tränende Augen beruhigen. Gefriergetrocknete Brennnesseln, die in Kapselform erhältlich sind, bringen bei Allergien die größte Erleichterung. Duke hat stets gefrorene Brennnesseln in der Gefriertruhe. Wenn Duzke im Frühjahr Unkraut jätet und der Heuschnupfen seine Nase zum Laufen bringt, überbrüht er die Brennnesseln mit kochendem Wasser und würzt alles mit frischen und gemahlenen zwiebeln sowie Knoblauch – fertig ist ein köstlicher antiallergischer Gemüsesud, den Duke nur noch durch ein Sieb geben muss. Anschließend gart er die Nessel und isst sie. (die gekochten Blätter brennen nicht mehr.)
Dr. Andreas Weil, Professor am College of Medicine der University of Arizona in Tuscon, empfiehlt Brennesseln und Quercetin statt Prednison und andere Stereoide. Er rät, ein oder zwei Wochen vor Beginn der Pollensaison zweimal täglich 400 Milligramm Quercetin zwischen den Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Zudem sollten Sie nach Bedarf alle zwei bis vier Stunden ein oder zwei Kapseln gefriergetrockneten Brennesselblattextrakt einnehmen.[26]
Echte Kamille (Matricaria recutita):
Diese Pflanze ist bei vielen Beschwerden – von der Gicht bis zu Schlafstörungen – eine Hilfe, denn sie hemmt Entzündungen.[27]
Pestwurz (Petasites hybridus):
In einer Studie mit 580 Testpersonen mit saisonalen Allergien half die zweiwöchige Einnahme des Pestwurzextrakts Ze 339 fast allen Teilnehmern – 90 Prozent verzeichneten eine Besserung ihrer Symptome. Eine weitere ***Untersuchung kam zu dem Schluss, der Extrakt sei ebenso wirksam wie ein Antihistaminikum.*** Pestwurz ist mit der Familie der Traubenkräuter (Ambrosia) verwandt, und wenn sie dagegen allergisch sind, kann er die Symptome verschlimmern. Die Mayo-Klinik rät, ihn bei Allergien gegen Ambrosia, Ringelblumen, Gänseblümchen oder Chrysanthemen zu meiden.
Falls Sie es auf einen Versuch mit Pestwurz ankommen lassen möchten, sollten Sie ein Präparat wählen, bei dem die giftigen Pyrrolizdin Alkaloide bei der Verarbeitung entfernt wurden. Sie können Leber und Nieren schädigen und möglicherweise sogar Krebs verursachen.[28]

---

[23] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 296f.
[24] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 297
[25] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 297
[26] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 297f.
[27] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 298

Süßholz (Glycyrrhiza glabra):
Die Lakritze erreicht bei Heuschnupfen einen hohen Synergiewert und kann helfen, Allergiesymptome zu lindern. Sie können Ihre Tees mit einem standardisierten Süßholzextrakt süßen, sollten es aber nicht länger als sechs Wochen zu sich nehmen. Die längerfristige Einnahme kann Kopfschmerzen, Lethargie, Natrium- und Wasserretention, Kaliumverluste und Bluthochdruck verursachen. Verzichten Sie ganz darauf, wenn Sie schwanger sind oder stillen, an einer schweren Leber-, Nieren- oder Herzerkrankung leiden oder einen hohen Blutdruck haben. Meiden Sie Süßholz auch, wenn Sie harntreibende Mittel nehmen.[29]

Ernährungstipps:
Zu vermeiden sind Weißmehlprodukte und Weißzuckerwaren sowie tierische Fette.[30]

Kräutertee zur Vorbeugung gegen Heuschnupfen:
30 g Anis
30 g Augentrost
20 g Leinsamen
30 g Veilchenwurzel
Diesen Tee zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Über den ganzen Tag verteilt vier bis fünf Tassen trinken.[31]

Inhalation:
Vorbeugend gegen Allergien wirken auch Inhalationen. Besonders empfehlenswert sind Dämpfe aus Eukalyptus, Kamille, Salbei und Menthol.[32]

Heuschnupfen-Prophylaxe durch Aromaöle:
Alle Jahre wieder erinnere ich an die so überaus effektive Aromatherapie-Heuschnupfen-Vorsorge: Mit einigen ätherischen Ölen – rechtzeitig angewendet – kann hoch wirksam vermieden werden, dass die lästigen und sogar schmerzhaften Symptome den Frühling vermiesen. Die ätherischen Öle der Atlas- oder Himalaya-Zeder und Zypresse, dazu Myrtenhydrolat, und zum Abwechseln eventuell noch etwas Melissen, Manuka und Myrtenöl (ZE-ZY-Ma-Me-My ☺) Diese Naturdüfte helfen, das überaktive Immunsystem zu stabilisieren, sie regeln Entzündungssymptome und Verhindern durch Einwirken auf die Mastzellen, dass die Histamin-Ausschüttung* überbordet.
Dazu stellen wir eine so genannte Grundmischung in einem 5 ml-Fläschchen her:
4 ml Zypressenfrüchteöl (Cupressus sempervirens) Feeling Farfalla Neumond Primavera
2 ml Atlaszder- oder Himalaya-Zeder (Cedrus atlantica oder C. deodara Foto oben, bitte keine „Cedar“, das sind oft völlig andere Öle, ggfs sogar die „Red cedar“, also die potenziell neurotoxische Thuja/Arborvitae) Feeling Wadi Neumond Jophiel
Mit 3-5 Tropfen dieser Grundmischung können wir Fuß- und Wannenbäder durchführen, wir können diesen Waldduft in die Wasserbehälter für Raumbefeuchter geben, wir können Körperöle, Fußbalsam oder Decolletéspray damit herstellen oder einfach ein paar Tropfen in einen Inhalierstift (Foto rechts) geben. Diese Mixtur kann gerne mit Lieblingsdüften wie Zitrusdüften, Rosengeranie, Lavendel, Zitronenmyrte etc aufgepeppt werden. Idealerweise führt man unterschiedliche Anwendungen durch, um auszuprobieren, welche besonders gut gut oder intensiv wirkt. Alle diese Anwendungen schaden weder Kindern noch Haustieren. Ein Beispiel für ein Raumspray, wovon auch etwas auf die Haut gesprüht werden sollte:
50 ml Wodka oder Weizenkorn
10 Tropfen dieser Grundmischung
15 Tropfen Orange
5 Tropfen Myrte Anden
Eliane Zimmermann Schule für Aromatherapie
Die Anwendung

---

[28] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 298
[29] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 298f.
[30] Hochenegg: Die Kunst, nicht krank zu werden, 1997, S. 187
[31] Hochenegg: Die Kunst, nicht krank zu werden, 1997, S. 81
[32] Hochenegg: Die Kunst, nicht krank zu werden, 1997, S. 81

Vor Gebrauch immer gut schütteln und drei bis vier Wochen 2-3x täglich anwenden. Einzelne Anwendungen dieser verblüffend erfolgsversprechenden Vorsorge-Kur sollte nun im tiefen Winter drei bis vier Wochen lang durchgeführt werden, mindestens dreimal pro Woche sollte die Grundmischung auf eine der beschriebenen Weisen angewendet werden. Dann wird drei bis vier Wochen pausiert und anschließend erneut drei bis vier Wochen lang durchgeführt. Wenn anschließend die ersten Pollen startbereit sind, sollten die Symptome deutlich geringer als sonst ausfallen. Im zweiten Jahr dieser Winter-Kur fallen die Beschwerden erfahrungsgemäß noch schwächer aus. Wir kennen inzwischen viele sehr zufriedene Ex-Heuschnupfen-Geplagte.
Zwischen diesen Anwendungen kann täglich das stabilisierend wirksame Melissenhydrolat auf die Zunge gesprüht werden (jeweils ein Sprühstoß 2-3x täglich, auch für Kinder geeignet), sowie folgender Schüttelbalsam für die Füße (und auch für trockene Hände) angewendet werden:
20 g Sheabutter
10 g natives Kokosfett
2 Tropfen Manuka
2 Tropfen Melisse
2 Tropfen Myrten Anden
Sheabutter und Kokosfett in ein sehr sauberes kleines Schraubglas geben und auf der Heizung oder im nicht heißen Wasserbad (circa 40 Grad) sanft schmelzen. Gut verschließen, gut durchschütteln, circa 10 Minuten in den Tiefkühler geben, wieder gut schütteln, die ätherischen Öle hinzufügen, wieder gut schütteln, fertig. Winzige Mengen genügen für eine perfekte Vorsorge-Pflege.
Was sagt die Wissenschaft?
*In einem älteren Tiermodell konnte gezeigt werden, dass das Öl aus dem Holz der Himalayazeder eine abschwellende Wirkung hat, denn es wirkt normalisierend auf das Enzym Lipoxygenase und auf die Mastzellen.[33]

Quercetin:
Als Nahrungsergänzungsmittel wird Quercetin verwendet, ***um Fettleibigkeit***, Typ-2-Diabetes5, Kreislaufstörungen, chronische Entzündungen, Heuschnupfen und affektive Störungen zu mildern.[34]

[33] https://aromapraxis.de/2019/12/05/heuschnupfen-prophylaxe-jetzt-starten/
[34] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/quercetin-verringert-das-risiko-einer-viruserkrankung/