Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 4

Artikel: Heuschnupfen : jetzt vorbeugen
Autor: W.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969860

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Heuschnupfen – jetzt vorbeugen

Nach dem langen und kalten Winter sind wir alle für die ersten warmen Sonnenstrahlen dankbar, und mit dem Erwachen der Natur, mit den ersten Schneeglöckchen, die aus dem noch winterlichen Boden hervorschauen, blicken auch wir lebensfroh dem Frühling entgegen.
Von vielen wird indessen der Frühling gar nicht so sehr herbeigesehnt, denn statt fröhlich die durchsonnte Jahreszeit zu begrüssen, wünschen sie sich eher verregnete und kalte Tage. Was ist der Grund ihrer niedergedrückten Stimmung?

Symptome des Heuschnupfens

In dieser Jahreszeit werden diese Menschen arg geplagt, als ob sie an einem starken Katarrh litten. Sie müssen ständig zum Taschentuch greifen, denn die Nase trieft unaufhörlich und ein lästiger Niesreiz stellt sich ein, weil die Schleimhäute der Nase gerötet und geschwollen sind. Auch die Augenlider sind entzündet und die Augen tränen. Nicht selten gesellen sich Kopfweh und Lichtempfindlichkeit dazu. In einer solchen Lage würde der Mensch am liebsten eine dunkle Brille aufsetzen und die Wohnung nicht mehr verlassen, obwohl draussen die milde Luft und der Duft der Blüten den Frühling ankündigen. Unlustig lebt er in den Tag hinein und fühlt sich richtig krank. Diese Symptome sind typisch für einen Heuschnupfen, an dem verhältnismässig viele zu leiden haben. Kein Lebensalter wird davon verschont, denn schon der Säugling in der Wiege sowie Erwachsene können davon betroffen werden. Besonders bei Babies, die zum Milchschorf neigen, kann eine Disposition zum Heuschnupfen erwartet werden.
Obwohl Frauen im allgemeinen empfindlicher reagieren, erkranken sie seltener als Männer. Am glücklichsten dürfte wohl die Landbevölkerung sein, denn bei ihr tritt der Heuschnupfen ganz selten auf, und das ist erklärlich, wenn wir das Wesen des Heuschnupfens näher kennenlernen.
Die Ursache des Heuschnupfens ist in der Überempfindlichkeit, der Allergie, wie die Mediziner diese Empfindlichkeit nennen, zu suchen.

Was sind Pollen?

Der Auslöser dieser Allergie ist ein ganz wichtiger Bestandteil der Blüten, nämlich die Pollen. Die Blüten von Gräsern, Sträuchern oder Bäumen müssen befruchtet werden, damit sich aus ihnen eine reife Frucht, je nach Art der Pflanze, entwickelt. Dazu trägt die Blüte in ihrer Mitte etwas, das wie ein kleiner, runder Stempel aussieht und auch so benannt wird. Der Stempel ist der weibliche Teil der Blüte. Rings um ihn, auf dünnen Fädchen gelagert, befinden sich unzählige Pollenkörner, das Gegenstück zum Stempel, also der männliche Bestandteil der Blüte. Damit nun eine Frucht entstehen kann, muss verständlicherweise eine Befruchtung stattfinden.

In einigen Fällen übertragen Insekten, vor allem Bienen, den feinen, meist gelblichbraunen Pollen von einer Blume zur anderen. Andere Arten werden mit Hilfe des Windes befruchtet. Manchmal sieht man über Feldern, Wiesen und Wäldern riesige, feine Staubwolken ziehen. Es sind Blütenpollen, die, vom Wind getrieben, sich irgendwo auf einen Blütenstempel niederlassen und den Befruchtungsvorgang einleiten. Die Verteilung in der Luft ist so fein, dass dieser Pollenstaub wie ein Schleier über viele Stunden und manchmal Tage über dem Erdboden schwebt. Diesen feinen Pollenstaub atmen wir ein. Er legt sich auf die zarten Schleimhäute der oberen Atemwege und durchdringt diese. Bei trockenem, sonnigem Wetter ist der Pollenflug besonders stark. Deshalb wünschen sich die an Heuschnupfen Leidenden nichts sehnlicher als einen kühlen und verregneten Mai, denn Regen und Kälte hemmen die Ausbreitung des Pollens. Manche flüchten ins Hochgebirge oder unternehmen während dieser Zeit eine Schiffsreise; ganz sicher ist man vor Pollen auch da nicht. Verschont bleibt fast nur die Landbevölkerung, die durch ständige Berührung mit den Pollen –

sie ist damit aufgewachsen – die Überempfindlichkeit verloren hat.

Einfache Schutzmassnahmen

Die sogenannte Immunisierung oder das Bestreben, gegen die Blütenpollen unempfindlich, immun, zu werden, ist letztlich das Ziel aller Massnahmen und Mittel. Also nicht irgendeine Bekämpfung steht hier im Vordergrund, sondern eine Gewöhnung, eine Konfrontation auf eine sanfte Art.
Einer dieser Wege wäre, den Pollen rechtzeitig entgegenzutreten, bevor sie sich epidemieartig über das ganze Land ausbreiten. Etwa vier bis sechs Wochen vor der Heuschnupfenzeit sollte man bei Sonnenschein mindestens eine Stunde täglich durch Felder und Wiesen spazierengehen, um durch zunehmende Einatmung von Blütenstaub eine allmähliche Selbstimmunisierung zu erzielen. Eine andere Art der Immunisierung, die vielleicht helfen könnte, ist der Verzehr von kleinen Stückchen Wabenhonig oder einer Messerspitze Blütenpollen, die man im Reformhaus oder in der Drogerie kaufen kann.

Medikamente mit Nebenwirkungen

Sicherlich haben die geplagten Menschen schon allerlei Mittel versucht, um während der Blütezeit die Beschwerden des Heuschnupfens wenigstens zu lindern. Es liegt wohl in der Schwierigkeit, den Heuschnupfen wirklich in den Griff zu bekommen, dass viele Medikamente nicht das halten, was sie versprechen. Trotz vieler Versuche und Entwicklungen besitzen chemische Antiallergika Nebenwirkungen, wie Müdigkeit und Beeinträchtigung der Konzentration. Berufstätige und vor allem Autofahrer leiden darunter. Der letzte Ausweg der Schulmedizin sind in schweren Fällen Calcium-Injektionen direkt in die Vene, die wohl helfen, aber leider den Nachteil haben, dass sie nur eine kurze Zeit wirksam sind. Von einigen Mitteln auf der Basis von Cortison wollen die wenigsten Patienten etwas wissen, denn die Nebenwirkungen sind auf lange Sicht beträchtlich.

Gibt es ein pflanzliches Heilmittel?

Ideal wäre also ein unschädliches Präparat auf pflanzlicher oder homöopathischer Basis, das wirklich hilft, aber keine Nebenwirkungen besitzt oder sich auf eine andere Weise als schädigend herausstellt. Natürlich sind in der Naturheilkunde einige Heilpflanzen bekannt, die dem Patienten Erleichterung bringen, die die Schleimhäute abschwellen lassen und die Atembeschwerden zurückdrängen.
Nach jahrelangen Tests und Beobachtungen an einem grossen Patientenkreis gelang es, sieben Heilpflanzen nach und nach so zu kombinieren, dass sie eine optimale Wirkung versprechen. Darunter sind zwei einzigartige Heilpflanzen enthalten, nämlich Paloondo und Okoubaka. Wir wollen Ihnen diese beiden Pflanzen kurz vorstellen.

Paloondo

Das Verbreitungsgebiet der Paloondo sind die trockenen Landstriche Kaliforniens und Texas. Die Arzneimittelprüfung zeigt als Hauptreaktion Rötung der Haut, Juckreiz sowie allergische Erscheinungen, wie Niesreiz und ein verschwollenes Gesicht. Nach dem homöopathischen Prinzip: «Similis, similibus curentur – Gleiches wird mit Gleichem geheilt» – kann Paloondo in geeigneter homöopathischer Verdünnung ähnliche Symptome des Heuschnupfens beseitigen.

Okoubaka

Okoubaka ist ein Baum, der in Westafrika wächst. Das Pulver der getrockneten Baumrinde war den Medizinmännern zur Heilung verschiedenartiger Vergiftungen vorbehalten. Von einem prominenten Mitglied der Botschaft von Ghana wurde diese Rinde auch bei uns bekannt. Da durch die Umwelteinflüsse und die Verwendung von chemischen Stoffen im Haushalt und synthetischem Material bei der Herstellung von Bekleidung immer mehr Allergien auftreten, bietet sich Okoubaka geradezu an, die Grundsituation des Patienten zu verbessern, denn ganz allgemein gesagt, sind verschiedene Allergien nichts anderes

als eine Reaktion des Körpers auf giftige Substanzen.

Vorbeugende Therapie

Die Therapie sollte vor der Blütezeit und damit vor dem Pollenflug durchgeführt werden, um die Empfindlichkeit gegen Pollen zu reduzieren. Aus diesem Grunde muss ein Mittel auf homöopathischer Basis mindestens zwei Wochen vor der Heuschnupfenzeit eingesetzt werden.
Diese allergische Erkrankung, die ganz sicher nach der Blütezeit verschwindet, darf man trotzdem nicht leichtfertig hinnehmen. Es könnte zum Ausgangspunkt eines Asthmas oder einer Nebenhöhlenentzündung werden, die dann als chronische Leiden sehr schwer zu beeinflussen sind.
Verstärkend auf den Heuschnupfen wirken das Rauchen, der Aufenthalt in verqualmten Räumen sowie frische Farbanstriche und Hausstaub, der anfällt, wenn Häuser und Wohnungen im Frühjahr auf Hochglanz gebracht werden.
Mit dem Verzehr von Schokolade, und Erdbeeren sollte der für Heuschnupfen anfällige etwas vorsichtig sein, denn sie können den Heuschnupfen verschlimmern.
Wir sollten also jetzt schon etwas tun, um diese, wenn auch kurze Leidenszeit abzuschwächen undgut zu überstehen.

W. G.

Hochwertige Heilpflanzen im Frühling

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass jung und alt während der Winterzeit an einem Mangel an Vitaminen und gewissen Mineralstoffen leidet. Man spricht ja auch von einer allgemeinen Frühjahrsmüdigkeit. Wenn wir klug sind und die Mühe nicht scheuen, bekommen wir diese Frühlingsmüdigkeit sehr schnell weg, und zwar mit einigen Heilkräutern, die uns gerade im Frühling zur Verfügung stehen.

Salat und Sirup aus dem Löwenzahn

Eine der wertvollsten Heilpflanzen, die auch zu späterer Jahreszeit gesammelt werden kann, ist der Löwenzahn. Überall da, wo Wiesen umgebrochen oder Äcker frisch bestellt werden, sehen wir die grüngelben Spitzchen, aus der durch Kälte und Frost krümelig gewordenen Erde, hervorgucken. Wenn wir die Erde mit einem Schäufelchen abtragen und den Löwenzahn gerade über der Wurzel abschneiden, bekommen wir einen ausgezeichneten Salat. Ebenso auf Wiesen, die nicht chemisch gedüngt wurden – darüber müssen wir uns bei den Besitzern schon erkundigen – können wir Löwenzahn ernten, auch wenn er nicht mehr so schön gelb ist. Auch die grünen Rosetten des jungen Löwenzahns sind ohne weiteres als Salat zu verwenden.
Aus den Blüten hat man zu Grossmutters Zeiten einen Honig hergestellt. Die Blüten wurden fein geschnitten, kurz gekocht und ausgepresst. Der so erhaltene Saft wurde mit Kandiszucker aufgekocht, dazu gab man noch etwas Honig, und die Masse wurde zu einem Sirup mit einer schönen Goldfarbe verarbeitet. Wenn man ihn genügend eindickt, ist er als Brotaufstrich und als Beigabe zum Müesli ein Genuss.
Die Wurzeln des Löwenzahns kann man das ganze Jahr hindurch verwenden, indem man sie erntet, im Garten in eine kleine Grube oder Furche von zirka zehn Zentimeter Tiefe legt, mit Sand und etwas Torfmull zudeckt. Auf diese Art spriessen junge Triebe, gelblich mit grünen Spitzen, die man immer wieder ernten kann. Der Löwenzahnsalat wirkt ganz hervorragend auf die Leber. Er enthält auch ziemlich viel Vitamine.

Der Wert der Brennessel

Ein zweiter Salat, an Vitaminen noch reichhaltiger als der Löwenzahn, und der vor allem das Vitamin D enthält, also ein seltenes Vitamin, das ist der Brennesselsalat.
Die jungen Brennesseln werden geerntet, wenn sie eine Höhe von fünf bis zehn Zentimetern erreichen. Aber achten Sie dabei