

## Heuschnupfen, was kann ich dagegen tun?

Im Frühling und Frühsommer leiden viele Menschen an Heuschnupfen. Laufende Nase, juckende, geschwollene Augen, Müdigkeit und manchmal auch beengende Atmung sind gängige Symptome.

Eine ursächliche Behandlung des Heuschnupfens sollte im Herbst/Winter erfolgen. Dann gilt es, das Immunsystem zu stärken mittels Pflanzen, Darmsanierung, Homöopathie und/oder entgiftenden Massnahmen.

Jetzt im Frühling/Sommer können vor allem die akuten Symptome gelindert werden.

Wichtig ist es, die Pollenbelastung zu reduzieren. Geeignete Massnahmen sind: Im Freien eine Sonnenbrille tragen, abends die Haare waschen, Kleider nicht an der frischen Luft trocknen, brennende und juckende Augen mit einem lauwarmem Milchwasser-Augenbad verwöhnen, das Reiben der Augen vermeiden, Nasenduschen mit Meeressalzwasser durchführen.

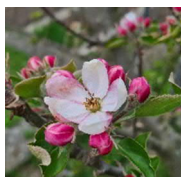


Ein gutes Akutmittel bei Heuschnupfen ist das Gemmomazerat «**Ribes nigrum**» (schwarzer Johannisbeere). Gemmomittel werden aus Knospen von Sträuchern und Bäumen hergestellt. Sie sind in Drogerien und Apotheken erhältlich. Der Gemmospray «**Ribes nigrum**» mehrmals täglich angewendet, wirkt antiallergisch, entzündungshemmend und abwehrstärkend.

**Euphrasia** (Augentrost) Augentropfen helfen bei geröteten, juckenden und tränenden Augen.

Eine ebenfalls hilfreiche Pflanze, um Juckreiz zu lindern, ist der Holunder. Trinke 2-3 Tassen **Holunderblütentee** pro Tag. Er wirkt entzündungshemmend und juckreizmildernd. Holunder hilft auch bei trockenen und brennenden Schleimhäuten, welche zu beklemmender Atmung führen können.

Bei starken Heuschnupfen Symptomen ist eine **Kombination** von verschiedenen Massnahmen und Pflanzen am wirksamsten. Gerne berate ich dich dazu in meiner Praxis.



Herzliche Grüsse  
Angela Rogenmoser