

Pollenallergie – alternative Therapiemöglichkeiten

Eine Allergie ist eine von körperfremden, aber an sich harmlosen Substanzen ausgelöste Antikörperbildung mit nachfolgendem Entzündungs-, also Konfliktprozess. Bei der Allergie wird **etwas zum Feind (Allergen) erklärt, das an sich keiner ist: Hausstaubmilben, Blütenpollen, Katzenhaare und ähnliches**. Jede Allergie ist Ausdruck einer nicht gelungenen Integration von an sich normalen Substanzen.

Pollenallergiker haben oft das „zweifelhafte Glück“ gleich an einer Kreuzallergie zu leiden. Sie sind nicht nur allergisch gegen die Pollen in der Luft, sondern reagieren auch allergisch auf bestimmte Stoffe (meist Eiweißstoffe) in der Nahrung. Eine typische Kombination ist die Pollenallergie gegen Birkenpollen und gleichzeitig auch gegen das Essen von Äpfeln, Möhren und/oder Nüssen.

Wie auch bei chronischen Krankheiten scheint auch bei Allergien kein Mittel allein in der Lage zu sein, diese wirksam zu bekämpfen. Mehrere Faktoren wirken bei der Störung der Körperabwehr zusammen und diese wiederum sind nicht bei allen Menschen gleich.

Daher wird aus naturheilkundlicher Sicht ein breit angelegtes Behandlungskonzept aus 7 einzelnen Komponenten empfohlen.

1. Schwarzkümmelöl

Es enthält eine Kombination von rund 100 verschiedenen Wirkstoffen: Fettsäuren, Sterole, ätherische Öle und Vitamine. besonders die Linolensäure und das Öl Nigelon sind für Allergiker von Bedeutung, da der Körper aus Ihnen Gewebshormone (sog. Prostaglandine) bildet, die dem Histamin entgegenwirken. Schwarzkümmelöl besteht aus kalt gepressten Auszügen aus den Samen der Pflanze. Es sollten aber nur beste Qualitäten angewendet werden. Als Dosis werden 3x2 Kapseln des Öls oder 3x1 Teelöffel täglich ab Januar bis zum Ende der Pollenflugzeit empfohlen. Asthmatiker und Neurodermiker sollten Schwarzkümmelöl permanent einnehmen.

2. Zink

Dieses Mineral hat sich in einer natürlichen Therapie gegen Pollenallergiker bestens bewährt. Prof. Dr. Schopf (Universitätsklinik Mainz) empfiehlt besonders Zinkpräparate aus organischen Verbindungen wie Zink-Hidistin. Sie sind vom Körper besser aufzunehmen und zu verwerten als anorganische Zinkverbindungen. Zink ist nicht nur für bei Pollenallergie sondern auch für die gesamte Immunabwehr von Bedeutung. Das „grüne Kreuz“ weist darauf hin, dass Menschen, die unter Leber- und Nierenkrankheiten, Diabetes oder Rheuma leiden, einen deutlich höheren Zinkbedarf haben als gesunde Menschen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schlägt vor, 15 mg Zink pro Tag in die Ernährung einzubauen. Zink ist vor allem in Fleisch, Fisch, Milch und Vollkornprodukten enthalten. Zink sorgt für ein leistungsfähiges Gehirn und für den Schutz vor freien Radikalen. Es steuert ca. 300 Enzyme im menschlichen Organismus, darunter auch die für den Allergiker wichtigen entzündungsabbauenden Enzyme. Zitat Dr. Schopf: „Durch Zinkgaben könnten Pollenallergie und allergisches Asthma um 40 bis 60 Prozent gebessert werden. Dies habe eine brandneue Studie ergeben. Sie ist auf drei Kontinenten von Universitätsinstituten in Australien, Kanada und Italien durchgeführt worden.“

3. Enzyme

Bei einer Histamin-Intoleranz handelt es sich um das Ungleichgewicht zwischen Histamin und dem Enzym, das es abbauen soll, der sog. Diaminoxidase. Eine zusätzliche Einnahme von Enzymen kann deshalb die Auflösung und den Ausheilungsprozess der entzündlichen Komplexe bei Allergikern beschleunigen. Enzyme sind natürliche Eiweißstoffe, die als Biokatalysatoren im Körper wirken. Sie sind an allen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Die Wirkung gegen allergische Prozesse erfolgt über eine Aktivierung der körpereigenen Abwehrzellen.

4. Vitamin C

Auch dieses Vitamin kann helfen, das überschießende Histamin anzubauen, das die allergischen Beschwerden auslöst. Ideal sind Kombipräparate mit Zink. Viel Vitamin C enthalten rote Paprika, Kiwi, Kohlrabi, Brokkoli und Sanddorn.

5. Magnesium

Allergiker sollten einen hohen Magnesiumspiegel haben. Ist dieser zu gering, sinkt die allergische Reaktionsschwelle, die Pollen haben leichtes Spiel. Magnesium findet man in Sonnenblumenkernen, Hirse, Haferflocken, Hülsenfrüchten oder frischem Blattspinat.

6. Nasendusche

Der „Deutsche Allergiker und Asthmabund (DAAB)“ rät, die Nase regelmäßig kräftig durchzuspülen. Hierfür wird eine Salzlösung empfohlen. Dadurch lassen sich die Pollen an den Nasenhärchen entfernen. Die Millionen winziger Flimmerhärchen sind bei Allergikern gereizt. Empfehlenswert ist die Nasendusche nach Prof. Dr. Thomas Schmidt von der med. Hochschule Hannover. Das Nasenspülen sollte nach Ansicht des Medizinexperten 2 x am Tag erfolgen.

7. Nasenpflegeöl

Wenn allergischer Schnupfen die Nasenschleimhäute anschwellen lässt, wenn sie rissig und krustig werden, wird es unangenehm und gefährlich. Nicht mehr intakte Nasenschleimhäute sind ein ungeschützter Eingang für Krankheitserreger. Empfohlen wird Nasenöl aus Schwarzkümmelöl, Sanddornfruchtfleischöl und Zedernussöl aus der Taiga. Man gibt das Öl mit einem Wattestäbchen mehrmals täglich nach dem Schnäuzen in die Nasenlöcher.

[aus Natur und Heilen Nr. 3/2008](#)