

## NACHGEFRAGT



**Dr. Rosalinde Klaffenberger-Schaffer** ist Apothekerin mit Schwerpunkt Komplementärmedizin und Naturheilkunde. Ihre Apotheke ist eine der

ältesten Traditionsapotheken in München und seit Generationen bemüht, den Menschen in seiner Gesamtheit zu sehen und mit den entsprechenden Ratschlägen, meist auf Basis von Naturheilmitteln, zu versorgen.

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

### Frau Dr. Schaffer, was versteht man unter Heuschnupfen?

Heuschnupfen (Rhinitis allergica) ist eine von Pflanzenpollen hervorgerufene Überempfindlichkeitsreaktion mit Niesattacken, starker, wässriger Sekretion, juckender Nase, Bindehautentzündung, Kopfschmerzen und Müdigkeit bis hin zu fieberhaften Allgemeinreaktionen und Asthmaanfällen.

### Was ist die Ursache?

Ursache ist die Gras- und Baublüte im Frühling. Die Eiweißkomponenten in Pflanzenpollen (Allergene) rufen bei dafür disponierten Personen diese

So lindern Sie Ihre Beschwerden, ohne ständig müde zu sein

# Der Pollenflug hat begonnen

**Jeder freut sich, wenn der Frühling das Wintergrau vertreibt. Doch für immer mehr Menschen bedeutet dies zugleich juckende Nase, brennende Augen, Müdigkeit – kurz: Heuschnupfen.**

Reaktionen hervor. Die biochemischen Abläufe sind komplex – vor allem wird Histamin, ein in unserem Blut vorkommender Stoff, freigesetzt.

### Was empfehlen Sie den geplagten Menschen?

Es gibt sehr wirksame Arzneistoffe, Antihistaminika, die z. B. in Form von Tabletten dieses Zuviel an Histamin rasch abschwächen bzw. aufheben. Dazu gehören u. a. Cetirizin, Loratadin, Azelastin, Fenistil®. Der Nachteil ist oft, dass diese Mittel unangenehme Nebenwirkungen besitzen. Vor allem machen sie müde und unkonzentriert und haben häufig Magen-Darm-Beschwerden und Trockenheitsgefühl im Mund- und Rachenraum zur Folge.

### Gibt es andere Möglichkeiten?

Ich empfehle zwei Wege: Zum Einen die lokale Therapie, d. h. die Anwendung von Augentropfen und Nasensprays, etwa Cromoglicin-haltige

Mittel oder aus dem Pflanzenreich Augentrost (Euphrasia). Dadurch wird der Juckreiz nachhaltig gestillt, und die Schleimhäute schwellen ab. Zum Anderen gibt es wirksame alternative Heilmittel, z. B. rein pflanzliche Zubereitungen und Naturheilmittel aus den Bereichen Homöopathie, Schüssler Salze, anthroposophische Medizin (Wala und Weleda) sowie spagyrische Zubereitungen.

### Welche Pflanzen kommen bei Heuschnupfen zum Einsatz?

Küchenzwiebel (*Allium cepa*), Galphimia-Pflanze (*Galphimia glauca*), Meeresschwamm (*Luffa operculata*), Augentrost (*Euphrasia*) und Herzsamen (*Cardiospermum*), um nur einige zu nennen. Es bietet sich an, diese Pflanzen als Globuli oder als spagyrische Mischungen einzunehmen.

### Was ist Spagyrik?

Die Spagyrik (altgriechisch: spago =

trennen, ageiro = wiedervereinen) ist ein altes Herstellungsverfahren hochwirksamer Pflanzenextrakte. Man erinnert sich zunehmend an diese effektive Naturmedizin.

### Kann man auch vorbeugend etwas gegen Heuschnupfen tun?

Neben der Schulmedizin (Hypersensibilisierungstests) gibt es auch eine Reihe nebenwirkungsfreier Vorbeugungsmaßnahmen. Man könnte bereits vor der Heuschnupfenzeit mit der Einnahme von Histamin-Globuli oder dem Kombinationspräparat Heuschnupfenmittel DHU® beginnen.

Zusammen mit geeigneten Augen- und Nasentropfen stabilisieren sie die empfindlichen Schleimhäute und mindern Beschwerden.

### Wann muss man zum Arzt?

Bei wirklich akuten Atemproblemen bis hin zu Asthmaanfällen sind kortisonhaltige Mittel, z. B. in Form von Inhalationssprays, unverzichtbar. In diesem Fall muss der Patient natürlich zum Arzt.