

# BIO

GESUNDHEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

## WELLNESS FÜR WINTERMÜDE

Die besten  
Tipps für starke  
Abwehrkräfte **44**

## ATMEN SIE SICH GESUND

Breathwalk -  
die schnelle Hilfe  
gegen Stress und  
Depressionen **104**

## REGULATIONS- DIAGNOSTIK

So lassen sich  
Krankheiten messen **64**

## NATUR- KOSMETIK **52**

Warum sie  
wirklich besser ist

## MISO - DIE WUNDERPASTE **22**

Wie sie vor Krebs  
und Arteriosklerose  
schützen kann



DER GROSSE REPORT

# POLLEN- ALLERGIE

NATÜRLICH LINDERN  
UND KURIEREN

Den Betroffenen machen sie oft das Leben schwer, den Medizinern geben sie nach wie vor viele Rätsel auf: Allergien, unter denen in den westlichen Industrienationen heute rund ein Drittel der Bevölkerung leidet, gehören zu den am schwersten behandelbaren Krankheiten überhaupt. Die übersteigerte Reaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Stoffe aus der Umgebung kann sich auf vielerlei Weise zeigen und spricht auf schulmedizinische Therapieansätze oft nur unzureichend an. Und der allgemeine Rat des Arztes, den Kontakt zum Allergen so weit wie möglich zu vermeiden, geht zum Beispiel bei Allergien gegen Hausstaub, Pollen oder Grundnahrungsmittel mit einer deutlichen und unbefristeten Einschränkung der Lebensqualität einher. Für Allergiker kann es sich deshalb lohnen, seriöse ganzheitliche Verfahren auszuprobieren. Sie haben nicht in erster Linie die Unterdrückung von Juckreiz, Husten oder tränenden Augen zum Ziel, sondern stellen die Regulierung des oft insgesamt aus dem Lot geratenen körperlichen Systems in den Mittelpunkt. In vielen Fällen sehr erfolgreich ist zum Beispiel eine Sanierung des Darmmilieus, denn ein gesunder Darm sorgt für ein gesundes Immunsystem. Vitalpilze als Nahrungsergänzung können hier bestens unterstützend eingesetzt werden und bewähren sich auch direkt zur Beruhigung allergischer Beschwerden.

**Hericium:** Mit seiner positiven Wirkung auf die Schleimhäute der Verdauungsorgane leistet der Hericium einen wichtigen Beitrag für ein dauerhaft intaktes Immunsystem – eine der Grundvoraussetzungen für die erfolgreiche Behandlung von Allergien.

**Reishi:** Studien belegen die Wirkung dieses bedeutenden Vitalpilzes bei allergischen Reaktionen. Allerdings ist von den Patienten ein wenig Geduld gefragt: Die besten Ergebnisse wurden nach drei- bis sechsmonatiger Einnahme erzielt, und in einigen Fällen verschlimmerten sich die Beschwerden anfangs, bevor eine dann aber nachhaltige Besserung auftrat. Zu den wichtigen Inhaltsstoffen gehören die Triterpene, die die Ausschüttung des Gewebehormons Histamin deutlich senken und damit den typischen Allergiesymptomen wie Schleimhautschwellungen und Juckreiz entgegenwirken.

Weitere Informationen erhalten Sie auch unter [www.vitalpilze.de](http://www.vitalpilze.de) und bei der GFV Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. in D-86368 Gersthofen.



Gesellschaft für Vitalpilzkunde



Wer auf Birkenpollen allergisch ist, verträgt oft auch keine Aprikosen, Hasel- und andere Nüsse



Erdnussallergien nehmen weltweit zu. Zum Teil sind so genannte Kreuzallergien die Ursache dafür

### Die wichtigsten Kreuzallergien von Pollen

#### Birkenpollen

Erlä, Hasel, Esche, Buche, Eiche, Beifuß – Sellerie, Nüsse (vor allem Haselnuss), Mandeln, Karotten, Apfel, Birne, Aprikose, Pfirsich, Pflaume, Mirabelle, Zwetschge, Brombeere, Erdbeere, Himbeere, Litschi, Kirsche, Kiwi, Gewürze

#### Beifußpollen

Birke, Chrysantheme, Traubenkraut (Ragweed), Kamille, Löwenzahn, Sonnenblume – Sellerie, Karotte, Kartoffel, Kiwi, Gurke, Tomate, Melone, Artischocke, Anis, Koriander, Curry, Chili, Estragon, Zimt, Ingwer, Kümmel, Muskatnuss, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Knoblauch, Wermut, Erdnüsse

#### Gräserpollen

Ruchgras, Lieschgras, Knäuelgras – Ananas, Roggen, Weizen, Gerste, Hafer, Kräuter, Gewürze, Pfefferminze, rohe Kartoffel, Hülsenfrüchte, Tomaten, Melonen, Kiwi

#### Getreidepollen

Mehl aus Dinkel, Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Reis, Weizen

### Nase frei ohne Suchtgefahr

Hilfe ohne Gefahr der Abhängigkeit versprechen die alten Hausmittel. Beispielsweise Spülungen mit Salzlösung (0,9%) oder Inhalationen, zum Beispiel mit dem Kumpfschen Inhalationstea, den man sich in der Apotheke zusammenstellen lässt. Er besteht zu gleichen Teilen aus Hopfen, Thymian, Wermut, Lavendel und Rosmarin. Zur Verwendung unterwegs gibt es auch Nasensprays mit Meersalz oder Nasenöl.

Andere Naturheilkundige empfehlen Nasenspülungen mit einem Tee aus Zinnkraut,



Effekt freut sich natürlich jede Schniefnase, doch er ist nicht von Dauer. Nach etwa fünf bis sechs Stunden füllen sich die Blutgefäße in der Nasenschleimhaut erneut – auch als Reaktion auf die Tropfen oder Sprays. Man braucht also immer wieder Nachschub.

Werden solche Mittel, die so genannten Sympathomimetika, länger als eine Woche eingesetzt, kann es zu einer anhaltenden Störung der natürlichen Blutgefäßregulation kommen. Die Folge: Man kommt ohne Tropfen oder Sprays gar nicht mehr aus. Diese Abhängigkeit erzeugende Wirkung ist auch den Medizinern bekannt, man nennt sie nach einem der ersten Mittel dieser Art Pravinismus.

Es wird daher empfohlen, sie nur wenige Tage einzusetzen. Tut man es doch länger, kann der „Entzug“ recht hart werden, weil man beim völligen Absetzen des Mittels zunächst gar nicht mehr durch die Nase atmen kann – sie ist dann komplett verstopft. In solchen Fällen rät Heilpraktiker Jürgen Flügge in seinem Buch „Die biologische Behandlung der Nasennebenhöhlenentzündung“, das Spray auf einer Seite der Nase so lange weiter zu verwenden, bis auf der anderen Seite das Verstopfungsgefühl nachgelassen hat. Erst dann setzt man das Mittel ganz ab.



Nasensprays und Antihistaminika helfen zwar im Akutfall, sollten jedoch nicht auf Dauer zum Einsatz kommen