

H I L F R E I C H E T I P P S



BLÜTE ZEIT

Quercetin-Komplex
mit Bromelain und Vitamin C

W W W . N A T U R T R E U . D E

»DAS GUTE LIEGT DARIN,
DEM WIRKEN DER NATUR
ZU FOLGEN.«

~ TSUANG-TSE

1

Was passiert bei
einer Allergie in Ihrem
Körper? S. 3

Allergietypen S. 3/4/5

2

Was genau ist
Heuschnupfen? S. 5/6

Symptome bei Heu-
schnupfen und wie
sie entstehen S. 6/7

3

Wie können Sie sich am
besten verhalten, wenn
Sie von Heuschnupfen
betroffen sind?

S. 7/8/9

4

Massnahmen
außer Haus S. 10

5

So schützen Sie sich
in Ihrem Heim vor
Heuschnupfen S. 11

Vermeiden Sie
generell ... S. 11

6

Haftungs-
ausschluss S. 12



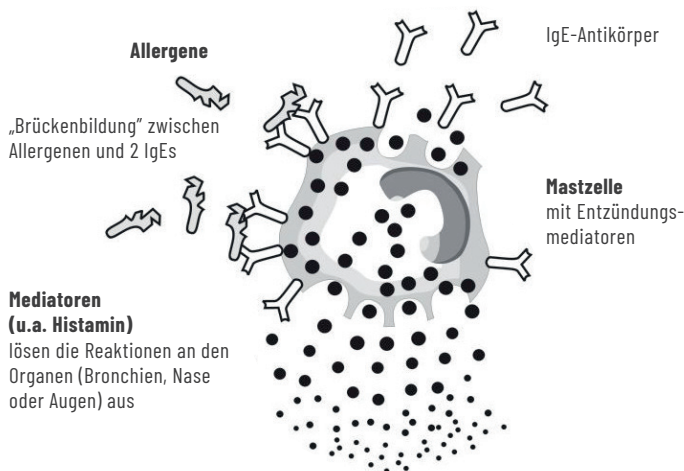


WAS PASSIERT BEI EINER ALLERGIE IN IHREM KÖRPER?

Es gibt verschiedene Allergietypen, doch allen ist gemeinsam, dass die allergischen Reaktionen erst dann auftreten, wenn es zumindest einen Erstkontakt mit dem allergieauslösenden Stoff gegeben hat. Dies funktioniert genauso wie bei jeder anderen Immunreaktion: Kommt das Immunsystem erstmalig mit dem als schädlich interpretierten Stoff in Kontakt, bilden sich Abwehrmechanismen. Diese sollen dem Körper helfen, Krankheiten zu vermeiden. Man spricht hierbei von einer Sensibilisierung. Bei einer Allergie ist es jedoch so, dass die Abwehrreaktion über das Ziel hinausschießt.

**ALLERGIE IST NICHT GLEICH ALLERGIE.
ES WERDEN VIELMEHR 4 VERSCHIEDENE TYPEN
UNTERSCHIEDEN.**

Zusammenarbeit von IgE, Mastzelle und Allergen für die Auflösung allergischer Reaktionen vom Typ I.



Allergie-Typ I (Soforttyp)

Um eine Allergie vom Soforttyp oder Allergie Typ 1 zu entwickeln, muss nicht nur eine entsprechende Veranlagung dazu vorhanden sein. Der Körper muss auch beim ersten Kontakt mit dem entsprechenden Antigen Antikörper der IgE -Gruppe (Immunglobulin E) bilden. Diesen Erstkontakt nennt man Sensibilisierung. Diese Sensibilisierung ist alleine auf diesen einen Stoff beschränkt. Kommt es wieder zum Kontakt mit dem Antigen, haften die IgE Antikörper an so genannte Mastzellen an. Das sind körpereigene Abwehrzellen, die vor allem in Haut und Schleimhäuten vorkommen. Dort binden sie dann das Antigen an sich und bewirken dadurch, dass die Mastzelle das in ihr befindliche Histamin freisetzt.





Histamin ist ein so genannter Entzündungsmediator. Dieser löst die klassischen Allergiesymptome (Anaphylaxie) aus. Das sind beim Heuschnupfen rote, tränende, geschwollene Augen, eine verstopfte und/oder fließende Nase sowie Schwellungen, Schleimbildung und Entzündungen in der Lungenschleimhaut, die zu allergischem Asthma führen. Dazu fühlen sich die betroffenen müde und kraftlos und haben meist Schlafprobleme in der Nacht. Betrifft die Allergie die Haut, so ist die typische Nesselsucht das Symptom der Histaminausschüttung.

Die Allergie vom Soforttyp ist recht häufig und klassisch für Heuschnupfen-Allergiker. Aber auch Nesselausschläge, also rote, brennende und teilweise auch nässende Ausschläge auf der Haut, sowie allergisches Asthma entstehen nach diesem Prinzip. Eine Gefahr bei diesem Allergietyp ist der so genannte anaphylaktische Schock. Dies ist ein lebensbedrohlicher Zustand. Dabei begrenzen sich die allergischen Symptome nicht mehr auf Haut und Schleimhäute, sondern werden systemisch. Sie befallen also den kompletten Organismus.

Allergie-Typ II (zytotoxischer Typ)

Bei der Schwere der Symptome, die der zytotoxische Allergietyp auslöst, kann man nur von Glück sprechen, dass dieser Allergietyp sehr selten ist. Die Folgen des Allergenkontakts treten bei dieser Form der Allergie erst nach Minuten oder wenigen Stunden auf. Ein bekanntes Beispiel für diesen Allergietyp ist die Abstoßungsreaktion des Empfängerorganismus gegenüber einem Spenderorgan. Auch die Allergie-Typ II ist eine so genannte Immunsystem-vermittelte Allergie. Allerdings bedient sich das Abwehrsystem bei dieser Allergieform der IgG- und IgM Antikörpergruppen. Diese richten allerdings ihre Wirkung nicht auf körperfremde Substanzen, sondern auf Allergene, die auf körpereigenen Zellen aufliegen. Die Immunreaktion richtet sich also gegen den eigenen Körper. Vor allem Frauen leiden unter der Hashimoto Thyreoditis, eine Entzündung der Schilddrüse, die durch eine Allergie vom Typ II ausgelöst wird.

Allergie-Typ III (Immunkomplex-Typ)

Bei der Allergie vom Typ III dauert die Immunantwort eine gewisse Zeit, wenn auch häufig weniger lang als beim Allergietyp II. Sie findet häufig im Blut statt, denn die Immunkomplexe sind frei.

Typisch für diesen Allergietyp ist, dass sich so genannte Immunkomplexe bilden. Diese bestehen aus Antigenen und ihren speziellen Antikörpern, meist aus der Gruppe der IgM und IgG. Die allergieauslösenden Antigene können sowohl von außerhalb in den Körper gelangen als auch körpereigene Eiweiße sein. Solche Immunkomplexe können zum Teil erhebliche Größen annehmen. Vor allem solche größeren Komplexe werden wiederum von Makrophagen, also Fresszellen, eingeschlossen und anschließend abgebaut. Besonders schlimm ist eine solche Reaktion allerdings, da kleinere Immunkomplexe oft unerkant bleiben und weiter frei im Blutgefäßsystem treiben. Vor allem in den feinen und feinsten Blutgefäßen, den Kapillaren, geht es für sie dann jedoch nicht mehr weiter und sie haften sich an den Gefäßwänden an. Dies führt dazu, dass die so genannten eosinophilen Granulozyten, das sind bestimmte weiße Blutzellen, gerufen werden und an die Immunkomplexe andocken. Einmal angekoppelt, beginnen Sie aggressive Stoffe aus ihrem Inneren freizusetzen. Diese machen die Wände der Blutgefäße durchlässig und bewirken eine Entzündungsreaktion, die das umliegende Gewebe schädigt.





Dadurch, dass von einer Typ III Allergie in erster Linie ganz feine Gefäße betroffen sind, ist sie typisch für Entzündungen in den Nieren, die ja das Blut reinigen sollen und dementsprechend gut mit allerfeinsten Blutgefäßen durchzogen sind. Auch die Lunge und die Gelenke des Körpers entzündeten sich häufig bei diesem Allergietyp. Ein klassischer Vertreter dieses Allergietyps ist die so genannte „Farmerlunge“.

Allergie-Typ IV (Spättyp)

Auch beim Allergie-Typ IV bedarf es eines Erstkontakts mit dem Allergen, damit sich die Voraussetzungen bilden, die die allergischen Reaktionen im späteren Leben auslösen. Solche Reaktionen zeigen sich allerdings erst nach 1-3 Tagen nach der erneuten Aussetzung mit dem Allergen. Und sie erfolgen dadurch, dass Abwehrzellen, so genannte T-Lymphozyten, die durch die Thymusdrüse gebildet wurden, sensibel auf das Allergen reagieren. Durch den Kontakt mit dem Allergen setzen diese T-Lymphozyten dann Lymphokine frei und aktivieren andere Abwehrzellen. Das können zum Beispiel die berühmten Fresszellen, also Makrophagen sein. Durch diese Aktivierung an der Kontaktstelle mit dem Allergen kommt es dann zu einer örtlichen Entzündung. Ein ganz typisches Beispiel für eine Typ IV Allergie ist das allergische Kontaktekzem.

HEUSCHNUPFEN

Auch wenn es sich so anhört, bei einem Heuschnupfen haben Sie nicht zwingend eine allergische Reaktion auf Gräser und Wiesenblumen. Es sind vielmehr die Pollen, also der Blütenstaub aller möglichen Pflanzenarten, auf die Sie überempfindlich reagieren. Häufig sind es Abwehrreaktionen gegen Süßgräser, zu denen auch unsere Nutzpflanzen zählen. Doch klassisch sind auch Allergien gegen Pollen von Sträuchern und Bäumen. Vor allem so genannte Frühblüher lösen besonders häufig Allergien aus. Die meisten der in Frage kommenden Pflanzen sind so genannte Windbestäuber. Das heißt, sie benötigen keine Insekten, um ihre Blüten bestäuben zu lassen. Die Arbeit übernimmt der Wind. Dementsprechend klein und leicht sind die Pollen dieser Arten. Da hier die Erfolgsquote jedoch viel geringer ist als bei von Insekten bestäubten Arten, produzieren solche Pflanzen besonders viele Pollen. Diese Heerscharen an Pollen fliegen vornehmlich im Frühjahr und Sommer, die Zeit, in der Heuschnupfen-Allergiker besonders leiden müssen.

Hier eine Aufstellung, wann die Pollenbelastung durch die verschiedenen Pflanzen am stärksten ist. Die Blütezeit der Pflanzen kann aber, je nach Wetterlage, erheblich von den vorgegebenen Daten abweichen. Diese Daten sind dementsprechend rein zur Orientierung gedacht.

ART	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEPT	OKT	NOV	DEZ
Beifuß												
Birke												
Brennnessel												
Buche												
Eiche												
Erle												





ART	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEPT	OKT	NOV	DEZ
Esche												
Hainbuche												
Hasel												
Kiefer												
Pappel												
Platane												
Roggen												
Rosskastanie												
Spitzwegerich												
Ulme												
Walnuss												
Weide												
Weizen												

WAS GENAU IST HEUSCHNUPFEN?

Da der Heuschnupfen nicht das ganze Jahr über auftritt, spricht man bei ihm von einer saisonalen Allergie. Es gibt zwar auch Heuschnupfenallergiker, die unter allergischem Asthma leiden, vor allem, wenn die Erkrankung schon länger als 10 Jahre andauert, doch zumeist tritt bei den Betroffenen zunächst eine allergische Rhinitis auf. Die Augen tränen, werden rot und schwellen an. Die Nase verstopft und läuft ohne Unterlass, vor allem nach einer der häufigen Niesattacken.

Der Grund dafür, dass vor allem Nase, Mund und Augen betroffen sind, liegt darin, dass diese normalerweise direkt auf den umherfliegenden Pollen treffen. Da der Heuschnupfen eine Allergie vom Soforttyp ist, sind besonders diese Eintrittspforten in den Körper von den Abwehrreaktionen des Körpers betroffen. Heuschnupfen ist häufig in der Bevölkerung, Mediziner gehen davon aus, dass etwa jeder vierte bis fünfte Erwachsene unter Heuschnupfen zu leiden hat. Tückisch bei einem Heuschnupfen ist, dass die Allergien meist nicht auf eine auslösende Pflanzenart beschränkt sind. Er kann vielmehr andere Allergien nach sich ziehen.

SYMPTOME BEI HEUSCHNUPFEN UND WIE SIE ENTSTEHEN

Heuschnupfen erzeugt eine Reihe von Symptomen, die zunächst nicht gefährlich sind, aber mit einer erheblichen Einschränkung des Wohlbefindens einhergehen. Sie sind alle darauf zurückzuführen, dass die Mastzellen des Körpers ihren Inhalt ausschütten, sobald ein zuvor als „gefährlich“ eingestuftes Allergen andockt. Dieser Inhalt besteht vornehmlich aus Histaminen und anderen Entzündungsmediatoren. Das sind Stoffe, die Entzündungen im Körper hervorrufen.

Entzündungen sind eine Strategie des Körpers, die dabei hilft, Reize von innen oder außen abarbeiten zu können, die Auslöser auszuschalten und größeren Schaden zu verhindern.





Das kennen Sie zum Beispiel von Krankheitserregern wie Bakterien, Viren und so weiter. Bemerkt der Körper einen solchen Reiz, in diesem Fall das Allergen, ruft er aus dem ganzen Organismus die Entzündungsmediatoren heran. Sie haben verschiedene Aufgaben. Zum Beispiel die Blutgefäße lokal zu erweitern. Das können Sie leicht an Ihren geröteten Augen erkennen. Aber auch am Anschwellen der Nasenschleimhäute und der damit einhergehenden verstopften Nase. Erfasst Sie ein Allergieschub, kann es sein, dass Sie gleichzeitig eine wahre Welle an Hitze im ganzen Körper erfasst, was auch wiederum an die Arbeit der Entzündungsmediatoren geknüpft ist. Histamin bewirkt zusätzlich, dass Schleimhäute und Drüsen vermehrt Sekret produzieren und ausstoßen. Dies erklärt wiederum die Schniefnase, die tränenden Augen sowie den Schleim auf den Bronchien.

WIE KÖNNEN SIE SICH AM BESTEN VERHALTEN, WENN SIE VON HEUSCHNUPFEN BETROFFEN SIND?

Heuschnupfen kann Sie schlimmstenfalls ein Leben lang begleiten. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie den Symptomen hilflos ausgesetzt sind. Sie können nämlich sehr viel selbst bewirken, um die Situation für Sie so angenehm und symptomarm zu gestalten wie nur möglich. Doch dafür ist es wichtig, dass Sie zunächst eine vernünftige Bestandsaufnahme machen.

Ihr erster Schritt sollte also unbedingt der zu einem erfahrenen Allergologen sein, wenn Sie den Verdacht haben, unter einem Heuschnupfen zu leiden. Nur er/sie kann sicher feststellen, ob und wenn ja, unter welcher Pollenallergie Sie leiden.

Nach einem umfassenden Anamnesegespräch wird der Allergologe bei Ihnen einen so genannten Pricktest durchführen. Bei diesem wird auf Ihrer Haut getestet, auf welche Stoffe Ihr Abwehrsystem überreagiert. Sie brauchen dabei keine Angst zu haben, dass Sie einen heftigen Allergieschub bekommen. Denn erstens werden nur kleine Mengen der Allergene eingesetzt und zweitens wird nur Ihre Haut damit in Kontakt kommen.

NACH DEM PRICKTEST HABEN SIE GEWISSHEIT DARÜBER, WELCHE STOFFE BEI IHNEN DIE SYMPTOME AUSLÖSEN

Das gibt Ihnen schon einmal eine gute Übersicht darüber, in welcher Zeit des Jahres Sie besondere Vorsichtsmaßnahmen ergreifen sollten und gegebenenfalls, im Falle einer Kreuzallergie, bei welchen Lebensmitteln Sie Vorsicht walten lassen sollten. Denn in einigen Fällen ist es so, dass die allergische Reaktion sich nicht allein auf die Pollen bestimmter Pflanzen beschränkt. Denn es gibt einige vor allem pflanzliche Lebensmittel, die Eiweißbestandteile enthalten, die den Allergenen so ähnlich sind, dass sie auch allergische Reaktionen auslösen. Manchmal sind solche Prozesse jedoch bisher kaum bemerkbar gewesen, so dass die betroffenen Personen gar nichts über die Kreuzallergie wissen.

Zum Beispiel, wenn sie die in Frage kommenden Lebensmittel eh nicht oder nur in gekochter Form auf ihrem Speisezettel haben. Wissen Sie, welche Pollen bei Ihnen die Allergiesymptome auslösen, können Sie sich den Pollenflugkalender gut sichtbar





aufhängen. Zudem können Sie bei manchen Radiosendern und im Internet aktuelle Pollenflugvorhersagen abrufen. Diese können viel präziser Auskunft darüber geben, was „Ihnen im Moment blüht“. Denn diese werden aufgrund der jeweiligen, aktuellen Wetterlage erstellt.

Vor allem bei Erwachsenen, die unter Heuschnupfen leiden, liegen auch so genannte **Kreuzallergien** vor. **Das sind Überempfindlichkeiten gegen Stoffe, die auf den ersten Blick gar nichts mit dem Heuschnupfen zu tun haben.** Zum Beispiel haben viele Menschen eine allergische Reaktion auf Birkenpollen. Ganz genau betrachtet, ist es jedoch nicht der gesamte Pollen, auf den der Körper allergisch reagiert, sondern ein besonderes Eiweiß. Dieses Eiweiß schützt die Pflanze vor Bakterien, Viren und Umweltstress. Doch ist die Birke nicht die einzige Pflanze, die sich mit solch einem Eiweiß schützt. Einen sehr ähnlichen Mechanismus nutzen auch andere Pflanzen. Diese Stresseiweiße sind sich jedoch so ähnlich, dass das menschliche Abwehrsystem gleich doppelt getäuscht wird. Einmal, weil es annimmt, dass der Birkenpollen gefährlich sei, und somit heftig auf einen eigentlich harmlosen Stoff reagiert, und das zweite Mal, weil es ähnliche Eiweiße mit dem der Birke gleichsetzt. Das ist der Grund, warum viele Menschen, die eine Birkenpollen-Allergie entwickelt haben, auch auf Äpfel, Haselnüsse, Sellerie, Soja, Möhren, Pfirsiche und Kirschen allergisch reagieren. Birkenpollenallergiker kann es damit also besonders hart treffen.

Eine solche Kreuzreaktion zeigt sich übrigens anhand anderer Symptome als der Heuschnupfen selbst. Denn sie tritt beim Verzehr der entsprechenden Substanz auf. Vor allem wenn Sie solche pflanzlichen Stoffe roh verzehren, entwickeln diese bei den Betroffenen Schwellungen, Rötungen und Juckreiz der Schleimhaut in Mund und Rachenregion. Die Magensäure verändert dann meist das Eiweiß derart, dass in den Därmen keine allergischen Reaktionen mehr auftreten. Auch durch Kochen ist es oft möglich, dass die Stresseiweiße derart verändert werden, dass keine Reaktionen mehr auftreten. Ein stark vermindertes Wohlbefinden, ein umfassender Verzicht auf Lebensmittel, die eine Kreuzallergie auslösen, und das alles Jahr für Jahr: Dass Sie sich in solch einer Situation fragen, was Ihnen helfen kann, die Symptome zu mildern, kann man sehr gut nachempfinden.

Neben den Tipps, die Sie in diesem Ratgeber finden, ist es möglich, durch die Einnahme von bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln die überschießende Abwehrreaktion Ihres Körpers zu bremsen.

Ein natürlicher Stoff, der zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt, ist Vitamin C. Einen Teil Ihres Vitamin-C-Bedarfs können Sie sehr gut über frisches Obst und Gemüse decken. Als Heuschnupfenallergiker, dessen Immunsystem bei eigentlich harmlosen Stoffen völlig überreagiert, ist die zusätzliche Einnahme von Vitamin C über ein Nahrungsergänzungsmittel zu empfehlen. Ein weiterer gesundheitlicher Nutzen von Vitamin C ist, dass es den Zellen dabei hilft, sich vor oxidativem Stress zu schützen. Sie beugen damit vorzeitigen Alterungsprozessen vor. Auch Ihr Nervensystem profitiert von Vitamin C aus natürlichen Quellen wie zum Beispiel der heimischen Hagebutte.

In den letzten Jahren haben Wissenschaftler nicht nur an schulmedizinischen Medikamenten, die bei Heuschnupfen helfen, geforscht, sondern auch an naturheilkundlichen Alternativen. Die Ergebnisse dieser Studien sind vielversprechend.





Im Oktober des Jahres 2000 haben S. M. Thornhill et al.¹¹ unter anderem an Bromelain, einem Enzym, das aus der Ananas gewonnen wird, sowie **Quercetin** (ein Farbstoff, der in vielen Pflanzen vorkommt) geforscht.

**ER GEHÖRT ZU DER GRUPPE DER FLAVONOIDE,
PFLANZENSTOFFE, DIE VIELFÄLTIGE, POSITIVE WIRKUNGEN
AUCH AUF DEN MENSCHLICHEN KÖRPER HABEN**

Während an Bromelain geforscht wird, inwieweit seine entzündliche Wirkung auch Heuschnupfen-Patienten helfen kann, konzentriert sich die Forschung bei Quercetin auf die **antioxidativen und damit zellschützenden Eigenschaften**. Die Ergebnisse der Untersuchungen lassen die Vermutung zu, dass vor allem die Kombination von Vitamin C, Bromelain und Quercetin bei einer allergischen Rhinitis eine nebenwirkungsfreie Alternative zu herkömmlichen Therapieansätzen sein könnte.

Im Jahr 2013¹¹ wurde eine weitere Studie veröffentlicht. In dieser hat man an Mäusen untersucht, inwieweit Bromelain bei einer Neigung zu allergischen Reaktionen zu einer Verbesserung der Situation führt. Bei den Labortieren war festgestellt worden, dass sich allergisches Asthma sowie die Allergieneigung verbesserten, wenn den Tieren Bromelain verabreicht worden war. Das sind Ergebnisse, die Betroffene mit Heuschnupfen und Co. aufhorchen lassen. Idealerweise entscheiden Sie sich für ein Nahrungsergänzungsmittel, das auf die kombinierte Stärke von natürlichem Vitamin C sowie Bromelain und Quercetin setzt. So wie es bei dem **deutschen Produkt „Blütezeit“** der Fall ist.

In dieser gelungenen Kombination ergänzen sich die drei rein pflanzlichen Stoffe perfekt. So können Sie auf natürlichem Wege Ihr Immunsystem wieder ins Gleichgewicht bringen und sehr viel mehr Lebensqualität zurückgewinnen. **Dabei profitieren Sie von den kompromisslos hohen Qualitätsstandards dieses in Deutschland hergestellten Produkts.** „Blütezeit“ wurde als natürlicher Helfer bei Allergien, aber auch bei anderen entzündlichen Prozessen im Körper sowie Gefäßerkrankungen konzipiert. Der Hauptnutzen dieses Präparats ist die Verbesserung der Toleranz des Entzündungsmediators **„Histamin“**, der bei Heuschnupfen und anderen Allergien, vermehrt freigesetzt wird.



MASSNAHMEN AUSSER HAUS

Dass Sie besonders nach einem langen, kalten Winter den Drang verspüren, nach draußen zu gehen, um Licht, Luft und Duft der erwachenden Natur zu genießen, ist sehr menschlich. Doch der Heuschupfen kann Ihnen hier schnell einen Strich durch die Rechnung machen. Wie Sie trotzdem vor die Tür gehen können, auch wenn alle Pflanzen gerade in voller Blüte stehen, verraten wir Ihnen hier.

Planen Sie sorgfältig, wenn Sie Ihren Garten und Balkon begrünen. Denn Pflanzen, auf deren Pollen Sie allergisch reagieren, sollten Sie möglichst von sich und Ihrem Haus fernhalten. Pollenfilter vor Ihrem Fenster vermindern zwar Ihren Durchblick, ermöglichen Ihnen jedoch, Ihr Haus auch in der Pollensaison ausgiebig zu lüften. Neuerdings gibt es sogar Fenster, die es erlauben auch dann das Haus zu lüften, wenn sie geschlossen sind.

Solche Vorrichtungen bieten nicht nur Sicherheit vor ungebetenen Gästen, sondern schützen auch vor Allergenen. Pollenfilter gibt es übrigens auch für das Auto, so dass auch ein Job im Außendienst nicht zur Qual werden muss. Wenn Sie Sport und andere Aktivitäten im Freien lieben, ist ein gutes Timing alles. Sie sollten Zeiten vermeiden, in denen der Pollenflug besonders stark ist. Vor allem, wenn die Pflanzen blühen, die bei Ihnen den Heuschupfen auslösen, sollten Sie möglichst wenig im Freien verbringen.

Die jeweils aktuellen Pollenflug-Nachrichten helfen Ihnen beim Planen.

Tipp: Direkt nach einem Regen ist die Pollenkonzentration in der Luft deutlich niedriger als bei trockenem Wetter. Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, ein paar Runden um die Häuser zu drehen. Zum Abschluss des Tages sollten Sie sich unbedingt unter die Dusche stellen. Vor allem sollten Sie auch die Haare waschen, denn diese enthalten meist besonders viele Pollen. So verhindern Sie nachts, wenn der Organismus besonders schutzlos ist, ständig den allergieauslösenden Stoffen ausgesetzt zu sein. So sorgen Sie für einen erholsamen und ruhigen Schlaf.



SO SCHÜTZEN SIE SICH IN IHREM HEIM VOR HEUSCHNUPFEN

Vor allem die Atemluft sollte so pollenfrei wie möglich sein. Das ist jedoch in geschlossenen Räumen häufig nicht der Fall. Denn anstatt geringer, ist die Belastung mit Pollen und anderen allergieauslösenden Stoffen oft erheblich höher als in Außenbereichen. Abhilfe kann da ein Luftreiniger mit HEPA-Filter schaffen. Solch ein Gerät zieht dauernd die Raumluft in sein Inneres und führt ihn durch den erwähnten Filter. Dieser ist derart aufgebaut, dass selbst kleinste Partikel wie zum Beispiel Pollen nicht passieren können. Am anderen Ende des Luftreinigers tritt dann die gereinigte Luft aus.

Einen HEPA-Filter bieten auch spezielle Staubsauger für Allergiker an. Im Gegensatz zu Standardsaugern wirbeln sie nicht einen Großteil der Partikel im Raum auf. Stattdessen wird die eingesaugte Luft aus Teppichen und Polstern durch den Filter gereinigt und anschließend wieder an die Raumluft abgegeben. Wenn Sie Ihr Zuhause reinigen, sollten Sie dies – zumindest in der Pollensaison – nicht ohne Atemschutz erledigen. Denn gerade durch das Reinigen werden die Allergene aufgewirbelt und vermehrt eingeatmet. Um sich vor Ansammlungen von Pollen zu schützen, vermeiden Sie „Staubfänger“ als Dekoration in Ihrer Wohnung. Stofftiere, Dekostoffe und Teppichböden bilden Pollen einen wunderbaren Haftgrund. Jede Luftbewegung versetzt anschließend die Leichtgewichte wieder in Bewegung und sie führen Ihren Flug fort. Schlimmstenfalls landen Sie dann direkt in Ihrem Atemapparat.

VERMEIDEN SIE GENERELL ...

Ausgedehnte Spaziergänge über Felder und Wiesen, vor allem an trockenen und windigen Tagen in der Pollenflugsaison. Denn dann ist die Belastung durch die Heuschnupfenauslöser in der Atemluft besonders hoch. Das sollten Sie Ihrem Immunsystem nicht zumuten. Gerade bei solchem Wetter ist es auch nicht ratsam Ihre Wäsche im Freien zu trocknen. Denn der Wind fegt die kleinen Schwebeteilchen auf Ihre Kleidung, von wo aus sie dann beim Tragen ihren Weg in Ihre Atemwege finden.

Um die angesammelten Pollen des Tages nicht in Ihr Schlafzimmer zu bringen, sollten Sie Ihre Kleidung schon vor dem Betreten des Schlafraums ausziehen und bestenfalls auch gleich noch eine Dusche nehmen. Das Haarewaschen sollte auch zu solch einer abendlichen Routine gehören. Dann steht Ihrer wohlverdienten Nachtruhe nichts mehr im Wege.

Quellen

1] Seite 9 // Thornhill et al. „Natural treatment of perennial allergic rhinitis“, published in: Altern Med Rev. 2000 Oct;5(5):448-54; PMID: 11056414

2] Seite 9 // Eric R. Secor, Jr. et al. „Bromelain Inhibits Allergic Sensitization and Murine Asthma via Modulation of Dendritic Cells“, published in: Evid Based Complement Alternat Med., 2013 Dec 5; PMID: 24381635





HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrungen des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Zudem ist dieses Buch und dessen Anleitungen nicht als medizinischer Rat zu verstehen. Sprechen Sie gesundheitliche Themen und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bitte immer mit Ihrem Arzt ab.

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

© Copyright 2018 NATURTREU

ZENKOH GmbH // Pfirsichweg 4a // 22175 Hamburg Deutschland // E-Mail: service@naturtreu.net
Geschäftsführer: Albert Alexander Adlung, Alexander Jansen
Handelsregister: Amtsgericht Hamburg, HRB 149031

Alle weiteren Angaben finden Sie unter **NATURTREU.NET** – Alle Rechte vorbehalten.

