

# Heuschnupfen



**Definition:** Heuschnupfen ist eine angeborene oder erworbene Überempfindlichkeit gegenüber verschiedenen Stoffen. Durch Kontakt (meist Inhalation) mit dem Allergen werden die Krankheitserscheinungen ausgelöst. Der Pollen wird vom Immunsystem als Fremdkörper betrachtet und löst dadurch eine allergische Abwehrreaktion aus.

**Verursacher:** Schuld am Heuschnupfen ist, wie der Name schon sagt, eine Allergie auf Gräser (Heu) oder Blütenpollen. Die Symptome treten vorwiegend in der Blütezeit der Pflanzen auf d.h. etwa von Februar-September. Die meisten Pflanzen die Allergien auslösen, verbreiten ihrer Pollen mit dem Wind = Windbestäuber. Die häufigsten Heuschnupfen Verursacher sind: Haselnuss, Erle, Birke, Pappel sowie viele verschiedene Gräser und Getreidearten.

**Symptome:** Die ersten Anzeichen beim „Heufieber“ sind kribbeln und Juckreiz in der Nase, häufiges Niesen und ein wässriger Schnupfen. Die Augen sind oft gerötet, geschwollen und tränen. Viele Patienten fühlen sich abgeschlagen und haben Kopfschmerzen. In schweren Fällen kann es zu Husten, leichten Atembeschwerden oder sogar Asthmaanfällen kommen.

## Hauptpollenflugsaison in der Schweiz:

### Frühjahr: Baumpollen

Januar – Februar: Hasel und Erle

März – April: Birke und Esche

### Frühsommer: Gras- und Getreidepollen

Mai – Juli: Verschiedene Gräser und Roggen

## Spätsommer: Kräuterpollen

Ende Juli – September: Beifuss, Ambrosia

## Damit es IHNEN gut geht ein paar Heuschnupfentipps:

Verhaltenstipps können nützlich sein, auch wenn sie meistens mit einer Verhaltensänderung einhergehen:

- waschen Sie sich vor dem zu Bett gehen die Haare
- wechseln Sie möglichst oft die Bettwäsche
- geben Sie im Freien getragene Kleidung gleich in die Wäsche
- wischen Sie Küche und Tische häufig mit einem feuchten Tuch ab
- bitten Sie jemanden, möglichst häufig Staub zu saugen
- vermeiden Sie Sport im Freien
- tragen Sie immer eine Sonnenbrille
- fahren Sie während der Heuschnupfen-Hochsaison in die Ferien
- stressen Sie sich nicht, Stress kann die Symptome verschlimmern



## Vorbeugen:

Schwarzkümmelöl Kapseln  
Schüssler Salz Nr. 2 ,6 und 10  
Säuren-Basenhaushalt Kontrolle



## Akutbehandlung: Spagyrik Mischung

Similasan Heuschnupfen Präparate

Schüssler Salze Nr. 3,7 und 8

Rhinomer Nasenspülung; Emser Nasendusche

Otrivin / Triofan Heuschnupfen Präparate

Calcium 1000mg hochdosiert



Wir beraten Sie gerne persönlich und freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Welldro-Team

Natalia Pauletti; dipl. Drogistin HF

03-2016

