

## Heuschnupfen - Was tun?



Liebe KundInnen,

leiden Sie auch unter Heuschnupfen? Noch hat uns der Winter voll im Griff, aber die ersten warmen Tage waren schon spürbar, nicht mehr lange .... und die Pollen fliegen wieder!

Anbei ein paar hilfreiche Tipps, die Ihnen den Alltag erleichtern können und was Sie vorbeugend und unterstützend tun können, um sich Erleichterung zu verschaffen.

### Maßnahmen die den Alltag erleichtern

Die wichtigste Maßnahme bei allergischer Rhinitis ist die Allergenkarenz – also die Vermeidung des Kontakts mit den Allergie auslösenden Stoffen.

- Vermeiden sie an sonnigen und windigen Tagen zu lange Aufenthalte im Freien; keine Spaziergänge auf Wiesen und Feldern; eher in Laubwäldern aufhalten, da diese die Pollen filtern.
- Tragen Sie im Freien eine Sonnenbrille, am besten mit Seitenschutz
- Lüften Sie nur kurz – in der Stadt morgens, auf dem Land am Abend
- Schlafen Sie in der Nacht eher bei geschlossenen Fenstern.
- Waschen sie täglich Ihre Haare mit einem milden Shampoo
- Trocknen Sie Ihre Wäsche an Pollenintensiven Tagen nicht im Freien
- Ziehen Sie Ihre Straßenkleidung nicht im Schlafzimmer aus, um die anhaftenden Pollen dort nicht zu verteilen.
- Statten Sie Ihr Auto mit einem Partikelfilter aus
- Sie können in der Wohnung auch einen Luftreiniger aufstellen, diese lassen sich im Winter auch als Luftbefeuchter einsetzen.
- Meiden Sie das Rauchen – Rauchen schädigt die Atemwege und Schleimhäute und macht daher noch anfälliger für die Reizung durch Pollen.
- Mähen Sie Ihren Rasen VOR der Gräserblüte im Mai-Juni und halten Sie ihn dann immer kurz
- Pflanzen Sie in ihrem Garten anstelle von pollenstarken Pflanzen wie Birke und Hasel, lieber Rosen, Lavendel, Thymian, Muskatellersalbei, Salbei, Pfefferminze und Rosmarin.

### Vorbeugende & unterstützende Maßnahmen

In der einschlägigen Fachliteratur finden sich einige Beispiele für die Anwendung wirkstoffreicher fester Pflanzenöle und ätherischer Öle als Vorbeuge- und Begleitmaßnahme bei allergischer Rhinitis:

- **Kur mit Schwarzkümmelöl:**

Das honigfarbene Öl duftet würzig und erinnert etwas an Anis und Pfeffer. Es enthält auch Spuren des ätherischen Öls der Pflanze. Schwarzkümmelöl wirkt stark antiallergisch und antihistaminisch. Mit seinem Wirkstoff Nigellon, der gegen Bronchialkrämpfe wirksam ist, gilt es als idealer Helfer gegen allergisch bedingte Erkrankungen der Atemwege. Zudem stärkt es das Immunsystem und reinigt den Darm.

- Bereits einige Monate vor Beginn des Pollenflugs sollte mit der vorbeugenden Einnahme begonnen werden: 2-3 Mal täglich ½ - 1 Teelöffel Schwarzkümmelöl kbA.
- Einreibungen des Brustbereichs: ca. 1 Teelöffel Schwarzkümmelöl kbA mit 1 Tropfen Teebaumöl Wildwuchs vermischen und abends auf Brust verteilen.

ACHTUNG: Schwarzkümmelöl ist bei Schwangerschaft kontraindiziert. Nehmen Sie stattdessen Arganöl kbA ein.

- **Rosenhydrolat kbA**

Bei tränenden Augen - mit Rosenhydrolat kbA getränkte Wattepad auf die Augen auflegen!

- **Anti-Schnief-Spray** (Rezept nach Eliane Zimmermann)

50 ml Alkohol

20 Tropfen Zypressenöl

10 Tropfen Atlas Zedernöl

2 Tropfen Melissenöl

Etwa 8 Wochen vor der Pollensaison sollte der Anti-Schnief-Spray regelmäßig angewendet werden, als Dekolleté-Spray, Kragenspray, Raumspray, etc. besonders die enthaltenen Sesquiterpene und Sesquiterpenole wirken regulierend auf das Immunsystem.

- **Folgende ätherische Öle** haben positive Wirkungen im Zusammenhang mit allergischen Reaktionen auf Pollen gezeigt. Sie können daher vorbeugend in die tägliche Pflege durch Trockeninhalation, Duftlampe, Körperöl, Badeöl, Fußbäder, et. eingebunden werden.

- Atlas Zeder (*Cedrus atlantica*)
- Kanuka (*Kunzea ericoides*)
- Melisse (*Melissa officinalis*)
- Mryte (*Myrtus communis*)

### Wichtiger Hinweis:

Diese Informationen können den Besuch beim Arzt NICHT ersetzen. Die Diagnose des Arztes und die individuell richtige Behandlung im Krankheitsfall kann nur im persönlichen Gespräch zwischen Arzt und Patienten festgelegt werden!

Eine vorbeugende und begleitende Behandlung mit ätherischen Ölen ist möglich, aber sprechen Sie diese unbedingt vorher mit dem Arzt ab und kontaktieren Sie für die Auswahl der ätherischen Öle eine erfahrene AromapraktikerIn.

Verwenden Sie nur 100% naturreine ätherische Öle höchster Qualität, beachten Sie vor der Anwendung mögliche Kontraindikationen und Vorsichtsgebote (insbes. bei Schwangerschaft, Asthma, Kindern, Säuglingen, alten und gebrechlichen Menschen, Epileptikern, Bluthochdruck etc.!). Halten Sie die Dosierung ein – KEINESFALLS höher dosieren – weniger ist mehr!

Für Produkte höchster Qualität im Bereich ätherischer Öle, fetter Basisöle und natürlicher Hautpflegeprodukte empfehle ich die Firma [feeling GmbH](#). Sie zählt wegen Ihrer hervorragenden Qualität, Preis- und Lieferkonditionen zu meinen persönlichen Hauptlieferanten.

**Für Fragen und Produktinformationen stehe ich Ihnen gerne mit meinem Fachwissen als ärztlich geprüfte Aromapraktikerin zur Verfügung. Termine für Aromaberatungen nach telefonischer Vereinbarung unter +43 (0) 664 13 59 438.**



Ärztlich geprüfte Aromapraktikerin

Vereinigung ärztlich geprüfter  
AromapraktikerInnen

**Zertifizierung  
2011**