

Pollenexplosion erwartet: So gehen Allergiker entspannter durch die Heuschnupfenzeit

Wertvolle Tipps für mehr Lebensqualität in der Allergiezeit

Tübingen, Mai/2013. Heuschnupfen ist in den letzten Jahren zu einer Volkskrankheit geworden. In Deutschland leidet mittlerweile etwa jeder Fünfte daran. Von vielen nur als harmloses „Zipperlein“ abgetan, bedeutet Heuschnupfen für viele Betroffene eine eklatante Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität, die sich nicht nur auf das soziale Leben, sondern oft auch auf die körperliche Leistungsfähigkeit und die Arbeitsproduktivität auswirkt. Heuschnupfen ist eine Überreaktion des Immunsystems auf bestimmte, für andere Menschen harmlose Pollen. Der Körper von Allergikern behandelt diese wie Krankheitserreger und versucht, sie mit Antikörpern zu bekämpfen. Dabei wird in den Schleimhäuten unter anderem Histamin freigesetzt, das zu Reaktionen wie Niesen, Juckreiz, roten und verquollenen Augen oder sogar zu Atemnot führt. Wer allerdings frühzeitig vorsorgt, kann die meisten Symptome umgehen. Die Forschungsgruppe Dr. Feil hat in ihrem Blog einige Punkte zusammengestellt, die man beachten sollte, um die Heuschnupfenzeit einigermaßen entspannt genießen zu können.

Durch drei Schritte zu mehr Lebensqualität

Um den Symptomen des Heuschnupfens vorzubeugen, bedarf es einer gezielten **Histaminsenkung**. Dies können Kalzium und Zink bewirken, da diese Nährstoffe die Freisetzung von Juckreiz steigerndem Histamin verringern. Auch Mangan kann dabei helfen, den Juckreiz zu senken, da dieses Spurenelement einen schnelleren Histaminabbau fördert. Nüsse, Sesam und Brokkoli enthalten diese Inhaltsstoffe. Neben diesen Lebensmitteln sollten Allergiker die genannten Nährstoffe jedoch noch zusätzlich durch ergänzende Nährstoffpräparate zu sich nehmen, um die Histaminproduktion noch weiter zu senken.

Da die Symptome von Allergien nichts anderes sind als Entzündungsreaktionen des Körpers, sollten Betroffene diese **Entzündungen gezielt senken**. Sowohl Omega-3-Fettsäuren als auch Gamma-Linolensäure wirken entzündungshemmend und damit juckreizsenkend. Während die Omega-3-Fettsäuren hauptsächlich in Fisch und Speiseleinsöl stecken, kommt Gamma-Linolensäure besonders in Borretschsamenöl, Nachtkerzenöl oder Hanfnuss-Samen vor. Die Forschungsgruppe Dr. Feil empfiehlt daher 3 x pro Woche Fisch (besonders Hering und Makrele) zu essen sowie täglich Speiseleinsöl und Hanfnüsse dem Salat beizugeben.

Bei allergischen Reaktionen sind auch immer die Schleimhäute in Mitleidenschaft gezogen. Daher kann eine **Kräftigung der Schleimhäute** dabei helfen, Heuschnupfensymptome wie Niesen und Nasenfluss, aber auch Schleimbildung und Juckreiz, zu verringern. Stabilisierend auf die Schleimhäute wirken Magnesium sowie probiotische Lacto- und Bifido-Bakterien.

Mehr Informationen zu Heuschnupfen unter: <http://www.dr-feil.com/medizin/heuschnupfen.html>

Über Forschungsgruppe Dr. Feil

Die Forschungsgruppe Dr. Feil hat es sich zum Ziel gemacht, ihr Wissen über den Einfluss der Ernährung auf unseren Körper zum Wohle aller weiterzugeben. Die heute 17 Experten – darunter Fachärzte, Biologen, Ökotrophologen, Sportwissenschaftler und Leistungssportler – suchen neueste Forschungsergebnisse, diskutieren und bewerten diese intern und führen darüber hinaus auch eigene Studien und Anwendungsbeobachtungen durch. Alle Informationen, die auf der Plattform www.dr-feil.com in Blogs, Studien und Büchern weitergegeben werden, gründen auf der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnis. Abonnenten (kostenfrei) von Dr. Feil erhalten u.a. Wissensgrundlagen zur Abwägung und Ergänzung ärztlicher Ratschläge, Informationen für eine gezielte Ernährungssteuerung im Leistungssport, Informationen zur Aktivierung ihrer Selbstheilungskräfte sowie Tipps für Motivation und gute Gewohnheiten. Ein Nutzerforum bietet außerdem die Möglichkeit, Fragen direkt an die Experten zu stellen.

Pressekontakt: prBote – Agentur für crossmediale Kommunikation

Tahssin Asfour / Jonas Weissberg | Telefon: +49.30 417 639 09 | E-Mail: presse@pr-bote.de