



© fotolia.com/galitskaya

Wie Sie Allergien vermeiden

Autor: Susanne Meier

Fachärztliche Prüfung: Gert Dorschner

Aktualisiert: 19 Dezember 2020

Natürliche Heilmittel sind in der Lage, Allergien zu lindern oder sie bestenfalls ganz zum Verschwinden zu bringen. Normalerweise werden bei allergischen Reaktionen Antihistaminika verschrieben. Diese Medikamente verursachen jedoch häufig unerwünschte Nebenwirkungen und die Allergie heilen können sie - nebenbei bemerkt - noch lange nicht. Mit traditionellen Naturheilmitteln und einer gesünderen Ernährungsweise kann man Allergien nebenwirkungsfrei lindern.

Traditionelle Volksheilmittel gegen saisonabhängige Allergien

Ein traditionelles Volksheilmittel bei Heuschnupfen ist Honig. Allerdings muss der Honig von besonderer Qualität sein. Er muss von Honigbienen aus der Region gesammelt worden sein.

Ausserdem muss er roh, also unerhitzt sein, naturbelassen, unbestrahlt und auch ungefiltert. Regionaler Honig gewöhnt den Körper nach und nach an die Pollen aus der Umgebung und wirkt so als natürliches Mittel gegen Heuschnupfen.

Man nimmt täglich einen kleinen Löffel eines solchen Honigs mit ein wenig [Apfelessig](#) in einem Glass mit warmem Wasser.

Homöopathie gegen Allergien

Homöopathische Behandlungen haben sich bei der Bekämpfung von Allergien als sehr erfolgreich erwiesen.

Oft werden ganz pauschal diese oder jene homöopathischen Mittel bei dieser oder jener Allergie empfohlen.

Solche Mittel aber bekämpfen genau wie schulmedizinische Medikamente nur die Symptome, nicht aber die Ursache. Nur ein ausgebildeter Homöopath kann nach einer ausführlichen Anamnese für jeden Patienten ganz individuell die passende sog. antimiasmatische Kur zusammen stellen, die das Übel an der Wurzel packen und auf diese Weise eliminieren kann.

Aromatherapien gegen Allergien

[Ätherische Öle](#) können die Ausprägung von allergischen Reaktionen reduzieren. Ätherisches Melissenöl zum Beispiel kann (verdünnt) mit dem Zerstäuber im Raum verteilt werden. Bitte achten Sie beim Kauf von ätherischen Ölen auf bestmögliche Qualität. Echtes Melissenöl erkennen Sie schon am Preis.

Da es sich um ein sehr wertvolles Öl handelt, wird es nur in Kleinstmengen verkauft, wobei 1 Milliliter bereits um die 20 Euro kostet.

Oft wird eine Mischung aus ätherischem Melissenöl mit ätherischem Lavendelöl angeboten, was deutlich preiswerter ist und bei Allergien ebenfalls gut eingesetzt werden kann.

Gerade Lavendelöl - vermischt mit einem hochwertigen Basisöl wie z. B. Jojobaöl oder Avocadoöl - kann zur Reduzierung von Atembeschwerden in den Brustkorb massiert werden. Lavendel wirkt gleichzeitig schleimlösend, was auch bei Erkältungen und Grippe von Vorteil ist.

Kräuter zur Einnahme bei Allergien

Auch manche Kräuter können bei [Allergien](#) hilfreich sein. Es gibt Kräuter, die konkret gegen Allergien wirksam sind und solche, die das Immunsystem so stärken, dass es künftig für Allergien weniger empfänglich ist.

Vor einer übereilten Selbstmedikation mit Kräutern sollten Sie aber – falls Sie sich mit Heilpflanzen nicht so gut auskennen – einen Kräuterexperten um Hilfe bitten.

Erfahrungsgemäss haben sich folgende Kräuter bei Allergien bewährt: Kamille, Holunderblüten und Schafgarbe. Immunstärkend wirken dagegen Kräuter und Heilpflanzen wie Knoblauch, Engelwurz, Gurkenkraut (Borretsch) und die wilde Yamswurzel.

Natürlich leben reduziert Allergie-Anfälligkeit

Trinken Sie viel reines Quellwasser – nichts anderes. Viele Menschen, die mit Heuschnupfen zu kämpfen haben, bemerken bereits eine Linderung ihrer Symptome, sobald sie zwei oder mehr Gläser reines [Wasser getrunken](#) haben.

Ihr absolutes Hauptaugenmerk richten Sie bitte auf die Stärkung Ihres Immunsystems.

Industriell hergestellte Getränke und Fertig- oder Halbfertiggerichte schwächen das Immunsystem. Zucker, Süsstoffe und Süswaren sollten uninteressant für Sie sein. Nehmen Sie einfache, selbst zubereitete Mahlzeiten zu sich, die so natürlich wie möglich sein sollten und keinesfalls in der [Mikrowelle](#) erhitzt wurden.

Versorgen Sie sich ausreichend mit Vitalstoffen. Essen Sie

- Sprossen und Nüsse für mehr Magnesium
- Trockenfrüchte und frische grüne Blattgemüse oder grüne Smoothies (vom Bioladen) für mehr Calcium, Eisen und Vitamin A und
- frische Beeren und Zitrusfrüchte für mehr Vitamin C.

Lebensmittelunverträglichkeit statt Allergie?

Sie sind auf bestimmte Lebensmittel allergisch? Dann kann dahinter auch eine ganz einfache Lebensmittelunverträglichkeit stecken, die nichts mit einer Allergie zu tun hat, sondern mit dem

Signal eines sehr gesunden Körpers, der Ihnen begreiflich machen will, dass er dieses oder jenes Lebensmittel nicht als Lebensmittel betrachtet und es nicht in sich haben will.

Das können Milchprodukte sein, Getreidesorten und manche Früchte. Tausendfach behandelte Milchprodukte von geschundenen Tieren, die genmanipuliertes Futter fressen müssen, sind kein Lebensmittel.

Lesen Sie mehr über: [Laktoseintoleranz](#)

Mit Chemikalien und synthetischen Düngemitteln erzeugte Früchte sind ebenfalls kein geeignetes Lebensmittel und Getreide hat noch nie zu einer artgerechten Menschennahrung gehört. (Siehe Text „Getreide verhindert Gesundheit“). Achten Sie also auf Ihren Körper und respektieren Sie seine Wünsche.

Führen Sie dazu ein Lebensmitteltagebuch, um herauszufinden, welche Lebensmittel künftig gemieden werden müssen, damit sich ihr Körper wieder wohl fühlt. Wenn Sie auf Erdbeeren oder [Kiwis](#) allergisch sind, kann es übrigens durchaus sein, dass Sie zwar jene Früchte aus dem Supermarkt nicht vertragen, solche aus biologischer Erzeugung aber sehr wohl.

Hier finden Sie [Infos über Verdauungsprobleme](#)

(1)Antihistaminika: Medikamente, welche die typischen Allergiesymptome wie Hautrötung, Juckreiz, Bindehautentzündung und Schnupfen lindern sollen.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker