

Heuschnupfen – 10 Lebensmittel die Hilfe bieten

Heuschnupfen ist im Frühjahr Ihr ständiger Begleiter? Schütteln Sie ihn ab, indem Sie die richtigen Lebensmittel essen! So lindern beispielsweise Lebensmittel mit reichlich Vitamin C und Folsäure die allergiebedingten Entzündungsreaktionen. Bestimmte Kräuter sind darüber hinaus ähnlich wirksam wie die typischen Allergie-Medikamente. Lernen Sie jetzt die zehn besten Anti-Heuschnupfen-Lebensmittel kennen!

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 28. October 2019

Stand: 29. October 2019

Heuschnupfen – Die Frühlingsallergie

Beim Heuschnupfen handelt es sich um eine sog. saisonale allergische Rhinitis, die zwischen 15 und 40 Prozent der Bevölkerung betreffen kann – und immer dann auftritt, wenn die Jahreszeit wechselt und allergene Pflanzen zu blühen beginnen, was meist im Frühling der Fall ist.

Wenn der Pollenflug einsetzt und die Pollen – oft kilometerweit – durch die Luft fliegen, kommt es selbst bei Menschen, die weit weg von Wald und Wiesen leben, zu allergischen Reaktionen wie Schnupfen, Husten und Augenreizungen.

Anti-Heuschnupfen-Lebensmittel statt Medikamente?

Viele verschreibungsfreie Medikamente zur Behandlung solcher Frühjahrsallergien sind zu erschwinglichen Preisen erhältlich. Diese Medikamente können jedoch verschiedene Nebenwirkungen nach sich ziehen – und somit auch unnötige Folgekosten, vom zusätzlichen Leiden ganz zu schweigen.

Zu den am häufigsten auftretenden Nebenwirkungen solcher Pharmazeutika zählen Benommenheit, Kopfschmerzen und manchmal auch Appetitverlust. Warum sollte man aber diese Nebenwirkungen – oder gar nur das Risiko, dass diese eintreten könnten – auf sich nehmen, wenn es oft schon genügt, spezielle Lebensmittel in den persönlichen Speiseplan zu integrieren – Lebensmittel, die Allergien in die Flucht schlagen.

10 Lebensmittel gegen Heuschnupfen

1. Brokkoli gegen Heuschnupfen

Brokkoli kann Heuschnupfen gleich auf zwei verschiedene Arten lindern. Das Kohlgemüse kann – als Mitglied der Kreuzblütlerfamilie – aufgrund seines Gehaltes an antioxidativen Senfölglykosiden Entzündungen der Atemwege lindern, welche zu Heuschnupfen und anderen Atemwegserkrankungen führen können.

Brokkoli ist daher in der Lage verstopfte Nasenneben- und Stirnhöhlen zu befreien. Zudem ist Brokkoli reich an entzündungshemmendem Vitamin C. Forscher konnten zeigen, dass Vitamin C allergische Symptome bei Heuschnupfen lindern können.

Wussten Sie, dass Brokkoli nicht nur als Gemüse verzehrt werden kann, sondern auch in Form von herrlich würzig-frischen Brokkoli-Sprossen, die sich innerhalb von drei bis vier Tagen äusserst leicht auf der Fensterbank ziehen lassen?

- [Rezept: Brokkoli Detox-Suppe - basisch](#)
- [Rezept: Brokkoli mit Kartoffeln und Sprossen](#)

2. Zitrusfrüchte gegen Heuschnupfen

Zitrusfrüchte sind bekanntlich ebenfalls gute Vitamin-C-Lieferanten. Eine grosse Orange schenkt Ihnen bereits 100 Milligramm Vitamin C. Gemeinsam mit Broccoli sind Sie damit schon sehr gut versorgt.

Natürlich können Sie auch andere Zitrusfrüchte wie Grapefruits, Zitronen, Mandarinen, Limetten etc. für Shakes und Säfte verwenden. Entscheiden Sie sich jedoch für frische Früchte und frisch gepresste Zitrussäfte. Um Dosenfrüchte und gekaufte Säfte machen Sie besser einen Bogen. Informationen zum Unterschied zwischen gekauften und frisch gepressten Säften finden Sie beispielsweise in diesem Artikel: [Selbst gepresste Säfte](#)

Lesen Sie auch: Wie mache ich eine [Zitronenkur](#)?

- [Rezept: Cremiger Orangen-Dattelsaft](#)
- [Rezept: Zitrusfrucht-Granita](#)

3. Grüne Blattgemüse gegen Heuschnupfen

Grüne Blattgemüse sind u. a. reich an Carotinoiden und anderen Antioxidantien. Dabei handelt es sich um sekundäre Pflanzenstoffe, die allergische Symptome bekämpfen können.

Greifen Sie also – wenn immer möglich – zu Grünkohl, Spinat, Mangold und anderen dunkelgrünen Gemüsesorten und bereiten Sie diese mit ein wenig hochwertigem Olivenöl zu, um die Aufnahme der fettlöslichen Carotinoide zu fördern oder trinken Sie diese Gemüse genüsslich in einem grünen Smoothie.

Wenn Sie das Blattgemüse zusammen mit einer Quelle an Omega-3-Fettsäuren wie beispielsweise Leinöl verzehren, haben Sie gleich zwei Anti-Heuschnupfen-Mittel vereint. Neben den Antioxidantien wirken dann auch die Omega-3-Fettsäuren der allergischen Reaktion entgegen.

- Rezept: Grünkohlsalat mit Quinoa
- Rezept: Bunter Gartensalat - vegan und basisch
- Rezept: Spinatsalat mit Orangen-Sesam-Dressing

4. Brennnessel gegen Heuschnupfen

Ohne die Brennnessel ist eine Anti-Heuschnupfen-Ernährung keine Anti-Heuschnupfen-Ernährung. Die Brennnessel lindert gerade jene Entzündungsprozesse, die mit allergischen Symptomen einhergehen. Wie kann das sein, wo die Brennnessel höchstpersönlich eine Menge Histamine enthält, also gerade jene Substanz, die der Körper bei einer allergischen Reaktion im Übermass produziert?

Gerade aufgrund ihres Histamingehalts soll die Brennnessel offenbar einen überaus positiven Einfluss auf allergische Erkrankungen haben. Sie kann dadurch dem Organismus die Möglichkeit geben, sich an gewisse Histaminmengen zu gewöhnen.

Brennnesseln können frisch geerntet und entsaftet oder als Gemüse (wie Spinat) zubereitet werden. Brennnesseln können auch in Form von Tee getrunken oder als Brennnesselkapseln eingenommen werden. Auch Brennnesselsamen sind eine hervorragende Möglichkeit, um in den Genuss all der Vorteile zu gelangen, welche die Brennnessel uns bietet.

- Rezept: Brennnesselsuppe zum Entschlacken - basisch

5. Holunderbeeren gegen Heuschnupfen

Holunderbeeren stärken so gut das Immunsystem, dass sie oft als DAS natürliche Grippe-Heilmittel gelobt werden. Doch nicht nur bei Grippe sind die tiefschwarzen Beeren ein Segen, sondern offenbar auch bei Allergien. Die Holunderbeere enthält unfassbar hohe Mengen an verschiedenen Antioxidantien und Phytonährstoffen. Vermutlich ist es die einzigartige Komposition all dieser Stoffe und die grosse Menge an Flavonoiden in den Holunderbeeren, die sich so vorteilhaft auf Entzündungsprozesse auswirken, so dass allergische Symptome dadurch verbessert werden können. Trinken Sie entweder frischen Holundersaft oder stellen Sie aus den vollreifen Beeren eine zuckerarme Marmelade her.

6. Zwiebeln, Knoblauch und Äpfel gegen Heuschnupfen

Quercetin ist ein anderer kraftvoller Pflanzenstoff, der als Waffe gegen Allergien dienen kann und ganz ähnlich wie Antihistamine wirkt. Zu den Lebensmitteln, die besonders reich an Quercetin sind, gehören Zwiebeln, Knoblauch und Äpfel. Wenn man also regelmässig Quercetin zu sich nimmt, kann man dafür sorgen, dass der Frühling vorüberzieht, ohne dass man sich mit den anstrengenden Symptomen einer Allergie herumschlagen muss.

- [Rezept: Zwiebel-Pizza](#)
- [Rezept: Zwiebel-Lauch-Suppe](#)
- [Rezept: Knoblauch-Dip - vegan](#)

7. Petersilie gegen Heuschnupfen

Auch Petersilie gehört zu jenen Lebensmitteln, welche die Ausschüttung von allergieauslösenden Histaminen verhindern kann (Michael Castleman, *"The New Healing Herbs"* (Rodale, 2009)). Petersilie kann sehr gut in Suppen, Salaten und ganz besonders gut in grünen Smoothies eingesetzt werden.

- [Rezept: Petersilie-Hanf-Kichererbsen-Pesto](#)
- [Rezept: Petersiliensalat - vegan und basenüberschüssig](#)

8. Thymian gegen Heuschnupfen

Das Heil- und Würzkraut Thymian ist ein äusserst effektiver natürlicher Schleimlöser, der zu Beginn einer sich anbahnenden Frühlingallergie dafür sorgt, dass die Schleimproduktion abnimmt. Zu diesem Zweck befindet sich Thymian sogar in einigen pharmazeutischen Medikamenten. Zudem weist das Gewächs sehr effektive antimikrobielle Eigenschaften auf, die bei der Bekämpfung von Infektionen aufgrund von übermässiger Schleimbildung behilflich sind.

Um sich die positiven Auswirkungen des Thymians zu Nutzen zu machen, sollten Sie zweimal am Tag einen Tee aus frischem Thymian zubereiten.

- [Rezept: Kohlrabi gefüllt an Thymiansauce](#)
- [Rezept: Thymian-Zwiebel-Brot](#)

9. Anti-Heuschnupfen-Suppe

Aus fast allen zuvor genannten Zutaten lässt sich eine wunderbare Suppe mit hochgradig anti-allergischem Potential zubereiten. Die Anti-Heuschnupfen-Suppe wird folgendermassen hergestellt:

Kochen Sie eine Zwiebel mit Schale und eine Knoblauchzehe in einem Topf mit Wasser. Fügen Sie nun eine Tasse mit gehacktem Broccoli hinzu und kochen Sie die Mischung fünf Minuten lang. Geben Sie jetzt eine Tasse Brennnesselblätter hinzu, eine halbe Tasse mit gehacktem Staudensellerie, eine Tasse mit gemischtem grünem Blattgemüse sowie etwas frischen Thymian. Kochen Sie die Suppe erneut für 3 bis 5 Minuten. Entfernen Sie die Zwiebelschale. Fügen Sie zum Schluss gehackte Petersilie hinzu und würzen Sie die Suppe nach Geschmack mit Kräutersalz, schwarzem Pfeffer, Kurkuma, Curry oder was auch immer Sie mögen. Guten Appetit!

10. Pestwurz gegen Heuschnupfen

Während wir bisher die Lebensmittel besprochen haben, die Heuschnupfen lindern bzw. vorbeugen können, handelt es sich bei der Pestwurz um eine Heilpflanze, die lediglich in kleinen Dosen eingenommen wird. Die Blätter und Wurzeln der Pestwurz enthalten die sog. Petasine. Sie können allergieauslösende Reaktionen hemmen, sollten aber nicht bei kleinen Kindern und Personen über 65 Jahre eingesetzt werden. Bei der Wahl von Pestwurzpräparaten sollte man ausserdem darauf achten, dass diese frei von sog. Pyrrolizidinalkaloiden sind.

Bei einer grossen britischen Meta-Analyse stellte man fest, dass in fünf der sechs untersuchten Studien die Pestwurz Allergien mildern konnte. Schweizer und deutsche Forscher hatten in diesen Studien herausgefunden, dass die Pestwurz genauso wirksam war wie apothekenpflichtige Medikamente (Antihistaminika) mit dem Wirkstoff Cetirizin. Dabei linderte ein Pestwurzextrakt Niesanfälle, Juckreiz, Fliessschnupfen und tränende Augen in nur fünf Tagen - und zwar ohne die für Antihistaminika typischen Nebenwirkungen.

Lebensmittel, die Heuschnupfen fördern

Neben den empfohlenen Lebensmitteln, die Heuschnupfen lindern können, sollten Sie in jedem Fall auch die Lebensmittel meiden, die Heuschnupfen verstärken können. Generell ist bekannt, dass eine Ernährungsweise mit vielen tierischen Nahrungsmitteln wie Fleisch und Milchprodukten die Entstehung von Heuschnupfen und anderen Allergien fördert. Eine gesunde Ernährungsweise mit viel frischem Obst und Gemüse kann Heuschnupfen hingegen lindern.

Probiotika gegen Heuschnupfen

Wissenschaftliche Studien weisen zudem immer mehr darauf hin, dass die Entstehung von Allergien und Heuschnupfen mit einer gestörten Darmflora zusammenhängt. Eine gesunde Darmflora stärkt das Immunsystem und lässt Allergien und andere Krankheiten erst gar nicht entstehen. Eine Darmreinigung in Kombination mit der Einnahme eines Probiotikums ist daher eine natürliche Massnahme um Allergien zu bekämpfen.

Quellen

- Riedl MA et al., "Oral sulforaphane increases Phase II antioxidant enzymes in the human upper airway." *Clin Immunol.* 2009 Mar;130(3):244-51. (Oral verabreichtes Sulforaphan erhöht die antioxidativen Phase II Enzyme in den menschlichen oberen Atemwegen.)
- Seo JH et al., "Association of antioxidants with allergic rhinitis in children from seoul." *Allergy Asthma Immunol Res.* 2013 Mar;5(2):81-7. (Verbindung zwischen Antioxidantien und allergischer Rhinitis bei Kindern von Seoul.)
- Patel S et al., "Dietary antioxidant intake, allergic sensitization and allergic diseases in young children." *Allergy.* 2009 Dec;64(12):1766-72. (Antioxidantienverzehr, allergische Sensibilisierung und allergische Erkrankungen bei Kindern.)
- Hoff S et al., "Allergic sensitisation and allergic rhinitis are associated with n-3 polyunsaturated fatty acids in the diet and in red blood cell membranes." *Eur J Clin Nutr.* 2005 Sep;59(9):1071-80. (Allergische Sensibilisierung und allergische Rhinitis sind mit n-3-mehrfach ungesättigten Fettsäuren in der Ernährung und in der roten Blutkörperchen Membranen assoziiert.)
- Roschek B Jr et al., "Nettle extract (*Urtica dioica*) affects key receptors and enzymes associated with allergic rhinitis." *Phytother Res.* 2009 Jul;23(7):920-6. (Brennnessel-Extrakt (*Urtica dioica*) beeinflusst wichtige Rezeptoren und Enzyme in Bezug auf allergische Rhinitis.)
- Thornhill SM, Kelly AM. "Natural treatment of perennial allergic rhinitis." *Altern Med Rev.* 2000 Oct;5(5):448-54. (Natürliche Behandlung von jährlicher allergischer Rhinitis.)
- Michael Castleman, "The New Healing Herbs" (Rodale, 2009)
- Phyllis Balch "Prescription for Herbal Healing" (2002)
- Basch E et al., "Thyme (*Thymus vulgaris* L.), thymol." *J Herb Pharmacother.* 2004;4(1):49-67. (Thymian (*Thymus vulgaris* L.), Thymol.)
- Brattström A. et al., "Petasites extract Ze 339 (PET) inhibits allergen-induced Th2 responses, airway inflammation and airway hyperreactivity in mice" *Phytother Res.* 2010 May;24(5):680-5. (Pestwurz-Extrakt hemmt allergen-induzierte Th2-Antwort, Entzündung der Atemwege und Hyperreaktivität bei Mäusen)
- Schapowal A; Petasites Study Group. "Randomised controlled trial of butterbur and cetirizine for treating seasonal allergic rhinitis." *BMJ.* 2002 Jan 19;324(7330):144-6. (Randomisierte kontrollierte Studie von Pestwurz und Cetirizin zur Behandlung von saisonaler allergischer Rhinitis.)
- Rosenkranz RR et al., "Dietary factors associated with lifetime asthma or hayfever diagnosis in Australian middle-aged and older adults: a cross-sectional study." *Nutr J.* 2012 Oct 12;11:84. (Eine Querschnittsstudie: Ernährungs-Faktoren, die mit lebenslangem Asthma oder einer Heuschnupfen-Diagnose in Australiern mittleren Alters und älteren Erwachsenen zusammenhängen.)
- Ismail IH et al., "Probiotic effects in allergic disease." *J Paediatr Child Health.* 2013 Apr 11. (Probiotische Auswirkungen auf allergische Erkrankungen.)

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/lebensmittel-gegen-heuschnupfen-ia.html>