**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 52 (1995)
**Heft:** 3: Neurodermitis und Naturheilkunde : ein Weg aus der Sackgasse

**Artikel:** Die Behandlung beginnt nicht erst bei triefender Nase
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-557674

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 08.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Die Behandlung beginnt nicht erst bei triefender Nase

**Eine Million Menschen in der Schweiz würden den Frühling, auf den wir uns alle doch so freuen, am liebsten überspringen. Es sind die Heuschnupfen-Geplagten, deren Zahl angesichts der zunehmenden Umweltbelastung stetig im Steigen begriffen ist. Kein Wunder! Wer möchte sich schon, während es draußen blüht, im stillen Kämmerchen einsperren müssen! Die umgangssprachliche Bezeichnung Heuschnupfen stimmt allerdings nicht. Der Patient leidet nicht unter dem Heu, sondern unter den Pollen, also den Samenzellen blühender Bäume, Sträucher und Gräser, seltener auch unter ihren Duftstoffen. Wer nicht erst bei triefender Nase und schmerzhaft geröteten Augen zur chemischen Keule greifen will, muß jetzt mit vorbeugenden, biologischen Maßnahmen beginnen.**

Je nach persönlicher Überempfindlichkeit reagiert der Pollenallergiker auf wenige oder nahezu alle Pollen, die sich in der Luft befinden. Bei besonders stark empfindlichen Menschen kann das im Spätwinter beginnen und bis in den späten Herbst andauern. Gewöhnlich stellt sich anfangs ein starker, andauernder Niesreiz mit wäßrigem Schleim ein, die Nase schwillt zu, und man kriegt kaum noch Luft. Dann tränen und brennen die Augen, und man kann fast nicht mehr ins Licht schauen. Begleitet wird das Leiden häufig von Kopfschmerzen und leichter Temperaturerhöhung. Wenn ein solch starker Heuschnupfen nicht ausheilt, kommt bei rund einem Drittel aller Patienten nach einigen Jahren Bronchialasthma hinzu.

Die allergischen Symptome treten meist zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr am stärksten auf. Mit zunehmendem Alter läßt der Heuschnupfen wieder deutlich nach. Er kann in höherem Alter sogar ganz verschwinden. In jüngster Zeit wird nun allerdings von Jahr zu Jahr eine deutliche Zunahme der Pollenallergiker festgestellt. Nach Auffassung der Ganzheitsmedizin spielen dabei die Umweltgifte, die wir nicht nur aus der Luft, sondern auch über die Nahrung und das Trinkwasser im Körper aufnehmen, eine wesentliche Rolle, ebenso der übermäßige Streß und die Reizüberflutung des modernen Alltags. Dagegen helfen weder Tropfen noch Pillen, sondern nur die Veränderung falscher Einstellungen, Erwartungen und Gewohnheiten.

## Organismus stärken – Ernährung anpassen

Schon in den ersten Frühjahrstagen wird mit vorbeugenden Maßnahmen begonnen. Der Organismus muß in seiner Abwehrbereitschaft gestärkt werden. Einfach und wirksam ist, als Einstieg, das regelmäßige Barfußlaufen, jeweils während etwa 3 bis 5 Minuten, bei gut durchwärmten Füßen. Vom Speisezettel gestrichen werden

müssen Fleisch sowie raffinierte Kohlenhydrate (Zucker, Teigwaren, Weiß- und Graubrot), und der Salzkonsum ist stark zu reduzieren. Demgegenüber ist auf eine regelmäßige ausreichende Zufuhr an Kalzium (z.B. über das homöopathische Präparat Urticalcin, das die Kalzium-Resorption begünstigt) und Magnesium zu achten. Die beiden Mineralstoffe können Allergien zwar nicht heilen, genügen bei leichteren Beschwerden aber oft, um die Symptome deutlich zu lindern.

**Lieber rechtzeitig vorbeugen, als sich im Sommer nach dem Winter sehnen!**

### Die homöopathische Vorbeugung

A.Vogels Pollinosan ist eine homöopathische Wirkstoffkombination zur Vorbeugung und Behandlung bei akutem und chronischem allergischem Schnupfen, Heuschnupfen sowie bei nervösem Schnupfen. Es lindert, wenn die Behandlung frühzeitig einsetzt, die Entzündung der Nasen-, Augen- und Rachenschleimhäute und fördert darüber hinaus die körpereigene Abwehrreaktion. Ärztliche Erfahrungsberichte wiesen bei regelmäßiger Einnahme bei mehr als der Hälfte der befragten Patienten eine Beschwerdefreiheit oder zumindest eine deutliche Besserung nach – aber ein frühzeitiger Beginn ist notwendig, um die volle Schutzwirkung zu erreichen. Der Heuschnupfen kann nicht in einem Jahr vollends zum Verschwinden gebracht werden. Seine erfolgreiche biologische Behandlung braucht meist mehrere Jahre – und deshalb viel Geduld.

## Tee gegen Heuschnupfen

Auch gegen die Heuschnupfen-Symptome hat die Natur einige gute Kräutlein bereitgestellt, die als begleitende Therapie verwendet werden.

Für die **Nasenspülung** 1/2 EL *Zinnkraut* mit 3/4 l kaltem Wasser langsam zum Kochen bringen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Den Tee abseihen und in einen speziellen Nasengießer (aus der Drogerie oder dem Sanitätsgeschäft) oder eine Teekanne mit «Schnauze» füllen. – Den Kopf weit zurücklegen und den Tee in kleinen Portionen mal rechts, mal links in die Nasenlöcher gießen. Er rinnt durch die Nase in den Nasen-Rachen-Raum und wird dann ausgespuckt. Bei akuten Beschwerden täglich bis zu fünfmal spülen, vorbeugend und zur Nachbehandlung bis dreimal.

Für die **Inhalation** 4 EL *Zinnkraut* mit je 2 EL *Kamille* und *Thymian* mischen. 1 EL dieser Mischung mit 1/4 l kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit 1 l Wasser zum Kochen bringen und den Tee abgeseiht hinzufügen. – Zum Inhalieren setzt man sich vor den Tisch, stellt den Dampftopf darauf und hüllt Kopf, Schultern und Topf in eine große Decke, damit kein Dampf nach außen entweicht. Man öffnet den Deckel des Dampftopfs und atmet 10 bis 15 Minuten lang den Kräuterdampf tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Inhaliert wird täglich zwei- bis dreimal.