

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 1: Schmerzmittel aus der Natur

**Artikel:** Heuschnupfen jetzt vorbeugen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557460>

### **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:** 02.05.2026

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

# Heuschnupfen jetzt vorbeugen

**Zwar:** Der Heuschnupfen geht erst von Februar bis September um, mit Spitzen im Mai und Juni. **Doch:** Wer frühzeitig, schon im Winter, etwas gegen die lästige Pollenallergie unternimmt, hat grössere Chancen, im Frühling und Sommer dagegen gefeit zu sein. Dies vor allem deshalb, weil natürliche Heilmittel Zeit brauchen, um ihre nachhaltigeren und nebenwirkungsfreien Kräfte voll zur Entfaltung zu bringen.

Jahr für Jahr eine regelrechte Epidemie: Zehn bis 15 Prozent der Bevölkerung leiden unter Heuschnupfen. Die Nase tropft, die Augen tränen, dazu kommen Niesanfalle, Atemnot und Husten sowie Asthma. Die Ursachen sind vielfältig: Sie reichen von der Luftverschmutzung, dem herumwirbelnden Blütenstaub – und der fatalen Kombination beider – bis zu seelischen Belastungen und vererbten Schwächen. Es beginnt meist im März, oft schon Ende Februar, wenn Haselnuss-Stauden und Erlen blühen, und erreicht in den Frühsommer-Monaten den Höhepunkt, wenn neben den Birken-, Buchen-, Eichen-, Holunder-, Roggen- und Weizen- auch die Gräserpollen durch die Lüfte tollen. Tatsache ist: Stadtmenschen sind von Heuschnupfen in grösserem Ausmass betroffen als Bewohner ländlicher Gebiete. Angeblich sollen Angehörige akademisch-theoretischer Berufe mehr darunter leiden als Handwerker.



**Oben:** Mikroaufnahmen von Pollen.  
**Unten:** Ein Weidenkätzchen enthält ein paar Millionen Pollen – aber schon 20 Körner genügen, um eine allergische Reaktion auszulösen.

## Was tun gegen Pollenallergien?

Die Pollinosis oder allergische Rhinitis, wie der Heuschnupfen im Fachjargon heisst, wird schulmedizinisch mit den klassischen Antihistaminika behandelt. Diese Medikamente (z.B. Teldane, Zytrec, Hismanal, Cetrizin u.a.) sind nicht immer frei von Nebenwirkungen wie etwa Müdigkeit und verlangsamte Reaktionsfähigkeit – was gerade für Autofahrer nicht ungefährlich ist. Ihre Wirkung besteht darin, dass sie die allergischen Reaktionen des Körpers unterdrücken. In Einzelfällen und kurzfristig mag das zwar sinnvoll sein, grundsätzlich und auf längere Sicht aber nicht, da es sich bei den Antihistaminika um reine Symptomunterdrückungs-Präparate handelt.

Anders die natürlichen Behandlungsmöglichkeiten, die nicht Symptome bekämpfen, sondern Ursachen behandeln. Unter den natürlichen Heilmethoden nehmen die Homöopathie sowie eine magnesiumreiche Ernährung eine besondere Stellung ein. Auch die Immuntherapie, bei der Heuschnupfenpatienten Schritt für Schritt an höhere Dosierungen der problematischen Stoffe angepasst werden, verspricht, sofern man die Behandlung nicht frühzeitig abbricht (was leider oft der Fall ist), gute Resultate. Darüber hinaus gibt es spagyrische Essenzen für Heuschnupfenkranke, wie z.B. *Galphimia*, und auch die Akupunktur kann bei der Bekämpfung der Pollenallergie hilf-

reich sein. Egal für welche Therapieform man sich entscheidet, wichtig ist, dass die Behandlung von einer Fachperson durchgeführt wird.

### Zwei Möglichkeiten: Homöopathie

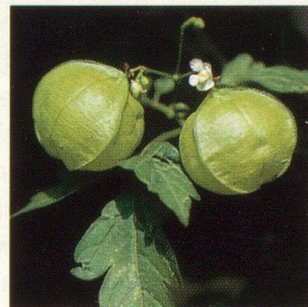
Homöopathische Präparate sollten individuell auf den Patienten abgestimmt werden. Besonders für chronische Allergiker empfiehlt sich deshalb der Besuch bei einem Homöopathen. Für die Selbstmedikation eignen sich, je nach Symptom(en), folgende Präparate: *Allium cepa* - bei reichlichem Tränenfluss, dieser ist im Gegensatz zum Nasenfluss mild; *Arsenicum album* - bei Entzündung und Brennen der Augen, Tränen scharf, wundmachend; *Euphrasia officinalis* - bei Bindehautentzündung mit scharfem, schleimigem Tränenfluss, Trockenheit der Lider und Nase, Brennen und Beissen der Augen, vermehrter Tränenabsonderung, leicht fließendem Schnupfen, milder Nasensekretion; *Kalium bichromium* - Stirn-Kopfschmerz, zuerst wässrige Nasensekretion, dann klebrige, zähe, gelbgrüne Sekretion, übler Geruch in der Nase; *Kalium jodatum* - bei scharfem Tränenfluss, dicker, grünlicher Absonderung der Bindehaut, Verschlimmerung durch Kälte, Besserung durch Bewegung; *Pulsatilla pratensis* - bei chronischem Nasenkatarrh, dicker, gelber, übelriechender Schleim, Auswurf dick, zäh, gelb, bitter; *Luffa operculata* - bei Nasenentzündung, Fließ-Schnupfen, Trockenheitsgefühl, Sekrete morgens gelblich, tagsüber farblos; *Galphimia glauca* - zur Umstimmung bei Allergien der Schleimhäute des Atemtraktes.

### und Magnesiumtherapie

Amerikanischen Forschern zufolge soll die für den Heuschnupfen problematische Histamin-Produktion im Körper durch einen niedrigen Kalziumspiegel gesenkt werden. Um Kalzium zu neutralisieren, wird Magnesium verabreicht - allerdings macht bereits eine magnesiumreiche Ernährung die Abgabe künstlicher Produkte überflüssig. Neben Bananen, Johannisbeeren, Gurken und Radieschen enthalten Kopfsalat und Pumpnickel (ein Brot aus Roggenvollkornschrot, das in einem speziellen Verfahren mit Sauerteig produziert wird) Magnesium. Zur Vorbeugung und Linderung hilft übrigens auch eine Teemischung aus je 20 g Faulbaumrinde, Melisse, Odermennigkraut und Pfefferminz. Bei asthmatischen Beschwerden empfiehlt sich auch ein Kräutertee aus Eibisch, Goldrute, Salbei oder Dost (Oregano).

Alle Empfehlungen für Heuschnupfenkranke gipfeln, wenn alles nichts hilft, darin, während der Gräserblüte Felder und Wiesen zu meiden sowie die Fenster und Türen zur Zeit des grössten Pollenflugs verschlossen zu halten. Auch Brillen mit seitlichen Schutzklappen werden unter Heuschnupfen Leidenden während der Gräserblüte ans Herz bzw. vor die Augen gelegt. Darüber hinaus sollte man darauf achten, keine Pollen ins Schlafzimmer zu tragen, d.h. die Kleider vor dem Schlafraum ausziehen und vor dem Schlaf die Haare sicherheitshalber mit einer Dusche vom Blütenstaub zu befreien.

• CU



Zwei von vielen homöopathischen Substanzen gegen Heuschnupfen: Augentrost (*Euphrasia*, oben) und Ballonrebe (*Cardiospermum halicacabum*, unten).

#### LITERATUR:

*Die Schweiz. Meteorolog. Anstalt SMA, Krähenbühlstr. 58, 8044 Zürich, unterhält unter der Nummer CH 157 126 215 eine Hotline mit Polleninformationen (für pers. Auskünfte 157 52 625). Für sFr. 50.- kann man das wöchentlich erscheinende Pollen-Bulletin abonnieren.*

*In D empfiehlt sich der «Pollenkalender» von E. Stix, WVG Wissenschaftliche Verlagsges.mBH, Stuttgart, 56 S., DM 58.-, ISBN 3-8047-1500-1.*

*Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild wird POLLINOSAN von A. VOGEL bei Heuschnupfen mit seinen Begleitscheinungen sowie allergischem Schnupfen angewendet. Durch die Beeinflussung der Schleimbäute können die lästigen Symptome verschwinden.*