

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 2: Wenn die Pollen plagen

**Artikel:** Wenn die Pollen plagen  
**Autor:** Chiarella, Assunta  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554225>

### **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:** 12.01.2026

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



Heuschnupfensymptome schon im Februar? Das kann vorkommen, wenn milde Wetterlagen den Pollenflug von Frühblühern wie Hasel oder Erle fördern.



## Wenn die Pollen plagen

**Fast jeder Fünfte leidet unter Heuschnupfen, Tendenz zunehmend. Mit einfachen Strategien lässt sich der Plage präventiv entgegenwirken. Besonders mit einer bewussten Ernährung wird das Immunsystem gezielt gestärkt.**

Das milde Wetter Anfang 2007 brachte zahlreiche Pflanzen früher zum Blühen. Hasel- und Erlenpollen flogen bereits im Februar, so dass sich bei vielen Menschen erste Heuschnupfensymptome schon im Winter zeigten. Auch wenn nicht jeder Winter so mild ist wie der im letzten Jahr, sollten Heuschnupfenge-

plagte rechtzeitig etwas tun, um sich zu schützen.

### **Unschädlich oder gefährlich?**

Die Pollen fliegen mit dem Wind in die Nase oder die Augen. Dort lösen sich Bestandteile aus dem Pollenkorn. Tränkende Augen, tiefende, gereizte Nasen



und wiederholtes Niesen sind die üblichen Reaktionen.

Heuschnupfen ist eine sehr spezielle Allergieform, die sich unterschiedlich manifestiert. Die Betroffenen reagieren nur auf eine spezielle Pollenform allergisch, während andere Pollenarten bei ihnen keine Symptome auslösen. Diese Tatsache ist auf das individuelle Immunsystem zurückzuführen.

Das Immunsystem von Allergikern stuft harmlose Substanzen als gefährlich ein und bekämpft diese heftigst: Mit Überempfindlichkeitsreaktionen gegen Eiweissbestandteile in Pollen von Bäumen, Sträuchern oder Gräsern. Die Ursache liegt unter anderem in der Unfähigkeit des Immunsystems, zwischen harmlosen und schädlichen Stoffen zu unterscheiden; deshalb der Begriff Allergie, der aus dem Griechischen stammt und übersetzt «andere Reaktion» bedeutet. Verschiedene Faktoren beeinflussen teilweise schon im Kindesalter, ob jemand später mit Allergien zu kämpfen haben wird. Erwiesen ist zum Beispiel, dass bei Kindern, die in den ersten sechs Monaten gestillt werden, Allergien viel seltener auftreten als bei jenen, die bald nach der Geburt schon Babynahrung erhalten. Die Muttermilch ist entscheidend für ein gut funktionierendes Immunsystem. Auch reagiert das Immunsystem von Kindern, die dem Passivrauchen ausgesetzt sind, eindeutig geschwächt.

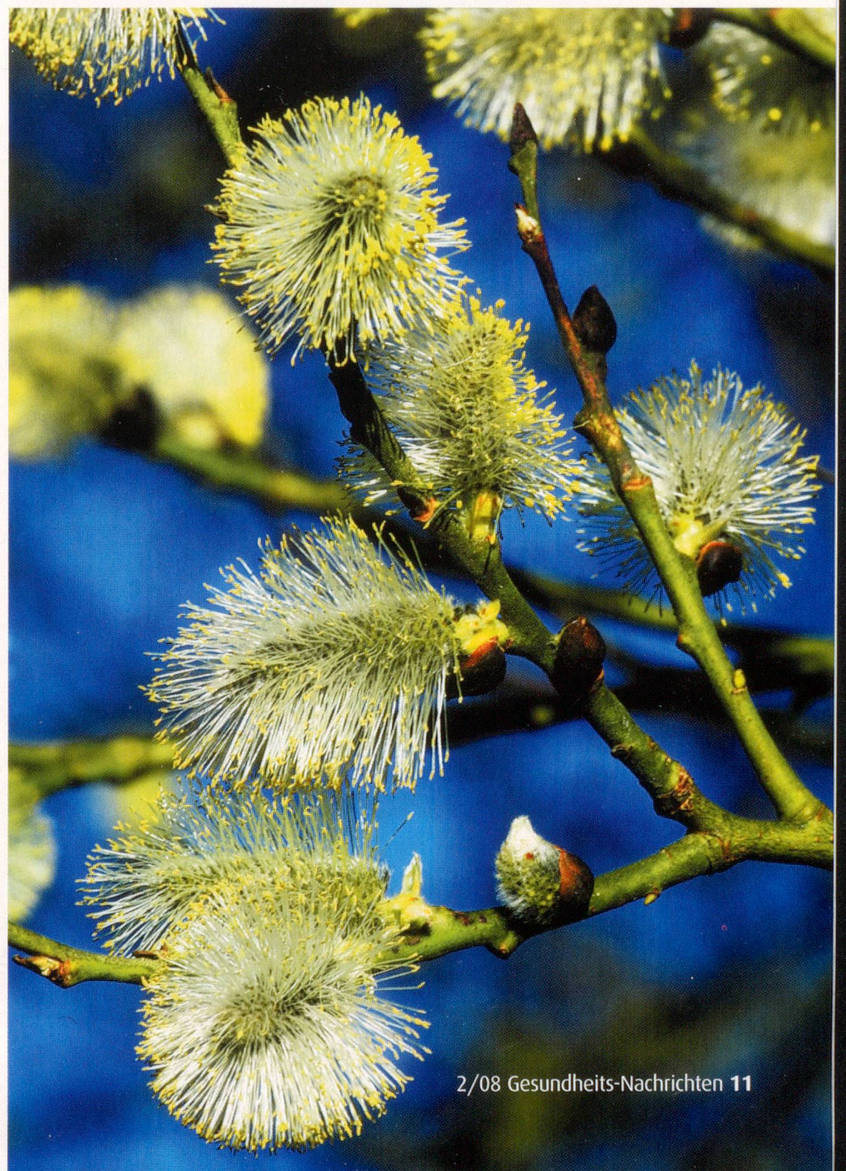
#### **Mehr in der Natur – weniger Allergien**

Kinder, die sich viel in der Natur aufhalten oder auf Bauernhöfen leben, leiden im Vergleich zu Stadtkindern, die sich selten im Grünen bewegen, viel weniger unter Allergien. Der regelmässige Kontakt zu den Tieren und der natürlichen Umgebung stärkt das Immunsystem. Der Körper lernt sich anzupassen und bildet auf natürliche Art und Weise Abwehrkräfte.

Achtzig Prozent der fürs Immunsystem wichtigen Prozesse spielen sich im Darm ab. Deshalb sollten Symptome wie Verstopfung, Blähungen und Durchfall als ernst zu nehmende Signale für einen ausbrechenden Heuschnupfen frühzeitig beachtet werden, genauso wie überdurchschnittliche Müdigkeit, die wegen dieser Verdauungsprozesse entstehen kann.

Viele Pollenallergiker haben eine geschwächte Verdauungskraft. Sie sind daher auch potenzielle Nahrungsmittelallergiker. Wenn diese Entwicklung einsetzt, dann beginnt sie häufig mit Allergien auf Lebensmittel mit einem hohen allergischen Potenzial, wie zum Beispiel Fleisch, Milch und Eier, und endet nicht selten bei Gemüse und Obst.

Weidenkätzchen – hübsch, aber für so manche Nase nur «reizend».







Zitrusfrüchte – natürlich ungespritzt und wenn möglich aus Bio-Anbau – enthalten viel Vitamin C, das das Immunsystem unterstützt.

#### Naturliebende Lebensmittel helfen

Allergiker sollten auf eine naturliebende Ernährung mit einem geringen allergischen Potenzial achten. Besonders eine vielseitige, vitaminreiche, tierisch-vegetarische Ernährung mit hohem Frischkostanteil zeigt bei Heuschnupfenpatienten positive Wirkungen. Gemüse und Früchte wie etwa Orangen, Heidelbeeren, Kartoffeln oder Broccoli gehören deshalb öfters auf den Speiseplan.

Tierisches Eiweiß dagegen kann die Schleimbildung und die Entzündungsanfälligkeit im Bereich der Schleimhäute (Augen/Nase) verstärken. Eine vorübergehende Reduktion oder das Weglassen von tierischem Eiweiß verringert die Heuschnupfensymptome oder kann sie sogar beseitigen.

#### Das Immunsystem stärken

- Mit Vitamin C: Ist wichtig für den Aufbau von Bindegewebe und Knochen, stärkt die Abwehrkräfte und verbessert die Eisenaufnahme. Vorkommen: Kartoffeln, Broccoli, Paprika/Peperoni, Rosenkohl, Zitronen, Kiwi, Mango, Orangen, schwarze Johannisbeeren.
- Mit Zink: Wird benötigt für die Insulinspeicherung und schützt die Lunge (vgl. GN 1/08). Vorkommen: Haferflocken, Weizenkeime, Weizen-Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, Linsen, Kürbiskerne, Emmentaler, Brie.
- Mit Vitamin E: Zellschutzvitamin. Vorkommen: Fenchel, Brombeeren, Mandeln, Oliven-, Weizenkeim-, Raps-, Erdnuss- und Sonnenblumenöl.

#### Tipps zum Vorbeugen

- Als vorbeugende Massnahme kann man sechs bis acht Wochen lang Echinacea-Frischpflanzenpresssaft (A.Vogel Echinaforce bzw. in D Echinacea-Tropfen) einnehmen.
- Sich über Pollenflüge in Apotheken oder Drogerien, beim Wetterbericht und im Internet informieren.
- Lüften: Ganz früh am Morgen und nach Sonnenuntergang ist die Pollenkonzentration am geringsten. Fenster morgens nur kurz öffnen. Nachts mit geschlossenen Fenstern schlafen.
- Niesen: Beim Niesen sollte man sich nicht die Hand vor den Mund halten, da die Hand die Bakterien weiterleitet – entweder zu anderen Menschen oder zurück zu einem selbst. Lieber ins Taschentuch niesen oder auch «um die Ecke» (den Kopf abdrehen).
- Genügend Schlaf: Im Schlaf bilden sich Abwehrkräfte, der Körper tankt neue Kraft und Energie. Deshalb ist ausreichender Schlaf sehr wichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem. Wer die Möglichkeit dazu hat, kann mit einem kurzen Mittagsschlaf



(15 bis 20 Minuten), einem so genannten Power napping, das Herz-Kreislauf-System stärken und die Leistungsfähigkeit steigern.

- Tee / Teemischungen: Bei den ersten Anzeichen eines Heuschnupfens oder einer Erkältung können zwei bis drei Tassen warmer Holunderblütentee wahre Wunder bewirken. Wirksame Zutaten sind: Schafgarbe mit Pfefferminze oder zerkleinerte Ingwerwurzeln. Als traditionelle Erkältungsmischung gilt: Hagenbutten, Holunder, Hibiskus, Kamillen, Lindenblüten, Brombeerblätter und Weidenrinde (als Fertigmischung in Apotheken).
- Meridiane massieren: Falls ein Schnupfen im Anmarsch sein sollte: mit beiden Daumenballen immer wieder 10- bis 15-mal sanft an den Nasenseiten hinunterstreichen.
- Nasenspülungen: In Absprache mit dem Apotheker oder der Ärztin.

- Schwitzkur: Ein wöchentlicher Saunabesuch mit abschliessender kalter Dusche regt die Selbstheilungskräfte an. Kaltes Wasser allein, ohne Sauna, wirkt ebenfalls vorbeugend. So kann man zum Beispiel ein kaltes Armbad nehmen.

- Akupunktur: Durch die kleinen dünnen Akupunkturnadeln, beispielsweise am Ohr, wird der Energiefluss der Meridiane gefördert und die dazugehörenden Organe entsprechend gestärkt. Patienten, die schon seit Jahren unter Heuschnupfen leiden, sollten bereits einen Monat vor der Saison mit der Behandlung beginnen, um das Immunsystem frühzeitig zu stärken.

- Lachen ist gesund: Lachen wirkt nicht nur entspannend, es erhöht auch die Anzahl natürlicher Killerzellen und den Antikörperspiegel im Blut.

• Assunta Chiarella

## «Immun-Mahlzeiten»

### Frühstück: Fruchtmandelmus

100 ml (1 dl) lauwarmes Wasser (abgekocht)

1 EL Mandelmus

2 EL Mango-Vollfrucht oder Kiwi

Alle Zutaten zu einem Brei verrühren – und fertig ist das Frühstück.

### Mittag- oder Abendessen:

#### Polenta-Plätzchen

250 g Maisgriess

1 l Gemüsebrühe

80 g Käse (Ziege/Schaf)

milchfreie Reformhausmargarine

Zubereitung: Maisgriess in die kochende Brühe einstreuen, unter Rühren fünf Minuten köcheln lassen (Vorsicht Spritzgefahr). Geriebenen Käse unterrühren und etwa 15 Minuten bei geringster Ener-

giezufuhr quellen lassen. Auf einem mit kaltem Wasser abgespülten Backblech ausstreichen und auskühlen lassen. Mit Ausstechförmchen nach Belieben Formen ausstechen. Margarine-Flöckchen darauf setzen und im Backofen bei 175 °C etwa 10 Minuten überbacken. Sehr empfehlenswert als Beilage zu Gemüse und Salat.



Autorin:

Assunta Chiarella ist Redaktorin, diplomierte Ernährungs-Coach mit Weiterbildung in Chinesischer Ernährungslehre sowie Kindergärtnerin. Ihr Artikel über bewusste Ernährung zur Heuschnupfenzeit erschien in «fit im job» April-Mai 2007.