

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 4: Unverblümt Neinsagen können

**Artikel:** Frühlingszeit : Pollenzeit  
**Autor:** Rawer, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557906>

### **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:** 22.01.2026

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



# Frühlingszeit – Pollenzeit

Die Pollensaison hat schon begonnen – mit allen negativen Begleitscheinungen für Allergiker. Tipps zur Reduzierung der Symptome und zur Ernährung sowie unser Pollenkalender helfen Ihnen, sich vorzubereiten und zu schützen.

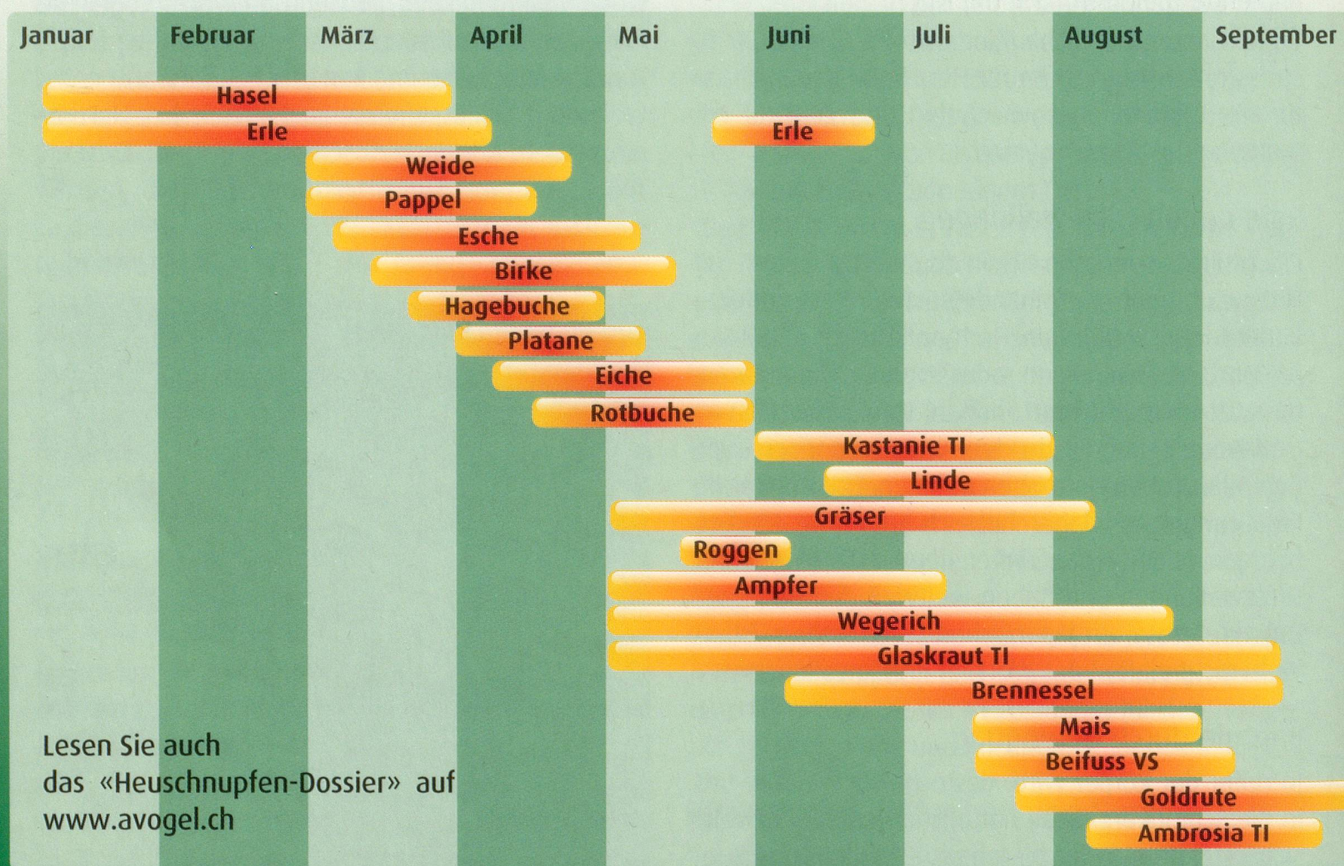
Claudia Rawer

Heuschnupfen ist eine Plage, von der immer mehr Menschen betroffen sind. Die Nase läuft, die Augen sind gerötet, und im Hals kratzt es wie bei einer Erkältung. Besonders der ständige Juckreiz, der die anderen Symptome begleitet, macht eine Pollenallergie fast unerträglich. Auch Atemnot, Husten,

Schluckbeschwerden, Schwellungen und Rötungen der Haut oder Magen-Darm-Beschwerden können auftreten.

Verschiedene Behandlungsmethoden können helfen, von der klassischen Desensibilisierung bis zu einer inzwischen entwickelten Impfung. Viele Menschen

Der Pollenflugkalender zeigt, wann welche Pflanzen blühen. Er kann jedoch nur Anhaltspunkte bieten, da sich Pollenflugzeiten abhängig von Region und Wetterlage unterscheiden können. Achten Sie auch auf die Pollenflugvorhersagen von Lokalmedien.





mit einer Pollenallergie sprechen aber auch auf homöopathische Mittel und auf die Traditionelle Chinesische Medizin ausgesprochen gut an. Beide Behandlungsarten sind im Übrigen gut mit der Schulmedizin kombinierbar.

### Symptome lindern

Mittel auf homöopathischer Basis bieten sich an, um die überschiessende Reaktion des Körpers zu regulieren und die lästigen Symptome zu reduzieren. Eine kurzfristige Selbstbehandlung ist am besten mit so genannten Komplexmitteln möglich, die verschiedene, bei einer bestimmten Gesundheitsstörung wirk-same homöopathische Einzelmittel kombinieren. Wichtig ist, die Schleimhäute in den Atemwegen feucht zu halten. Sind die Nasenschleimhäute entzündet, kann man kurzfristig abschwellende Nasentropfen benutzen. Bei geröteten Augen können Augentropfen gegen Bindehautentzündung helfen, aber auch diese sollten nur für kurze Zeit angewendet werden. Bei starken, akuten Beschwerden kann der Arzt Antihistaminika verordnen, d.h. antiallergisch wirkende Tabletten oder Tropfen.

### Immunsystem fit halten

Von besonderer Wichtigkeit für Allergiker ist die Gesunderhaltung und Stärkung des Immunsystems. Halten Sie sich fit mit verstärkter Zufuhr von natürlichen Vitaminen aus Gemüse und Früchten, die man im frühen Frühjahr frisch bekommt.

Besonders viel Vitamin C enthalten die «Exoten» Camu-Camu (eine peruanische Beerenart), Acerolakirsche und Guave sowie Hagebutten und Sanddornbeeren. Aber auch Grün- bzw. Federkohl, Rosenkohl, Rot- und Weisskraut, Brokkoli, Paprika, Spinat, Kiwi, Mango und Orange haben noch stattliche Mengen des wichtigen Vitamins zu bieten.

Vitamin E ist am reichhaltigsten in Getreidekeimen und Keimölen vertreten. Die Spurenelemente Zink und Selen aktivieren das Immunsystem: Zink ist reichlich in Fleisch, Eiern, Milch, Käse, Weizen und Linsen enthalten; Selenquellen sind Fleisch und Fisch, Weizen, Roggen und Hafer sowie Nüsse.

Und noch ein Tipp: Wenn Sie zu «Ihrer» Pollensaison Ferien machen können, tun Sie es: Im Gebirge ab 1500 Meter oder am Meer ist die Pollenbelastung deutlich geringer. ■

### A. Vogel-Tipp Heuschnupfen-Tabletten

#### A.Vogel Heuschnupfen-Tabletten

sind ein homöopathisches Komplexmittel, das angewendet werden kann bei Heuschnupfen und bei allergischem Schnupfen, mit Symptomen wie Niesreiz, Kitzeln im Hals, Reizhusten sowie Brennen und Tränen der Augen.

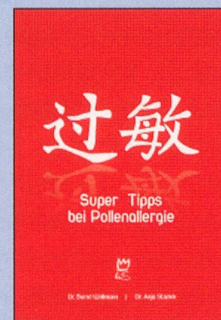
In der Schweiz erhältlich in Apotheken und Drogerien.

(Dies ist ein Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.)



### Lese-Tipp

#### «Super-Tipps bei Pollenallergie»



«Super-Tipps bei Pollenallergie» haben Dr. Bernd Wollmann und Dr. Anja Stamm zu bieten. Die beiden Mediziner und TCM-Spezialisten haben in dem handlichen Büchlein viele gute Tipps aus langjähriger Praxiserfahrung zusammengetragen. Sie geben guten Rat für die Gesunderhaltung des Immunsystems und der Lunge und zeigen für jedermann anwendbare Heilkräuter, Heilmittel und Ernährungstipps aus der chinesischen wie aus der westlichen Medizin auf.

GN-Leser können das Buch (64 S., CHF 16.90/ Euro 9.90 + Versandkosten) bestellen über Tel. +41 91 649 8330 oder Fax +41 91 649 8304 sowie über das Internetportal [www.medicinatradizionalecinese.it](http://www.medicinatradizionalecinese.it)