

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 1-2: Heuschnupfen : hilft Akupunktur?

**Artikel:** Hilft Akupunktur bei Heuschnupfen?  
**Autor:** Zehnder, Ingrid  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-594401>

#### 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:** 10.01.2026

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



# Hilft Akupunktur bei Heuschnupfen?

Kann die seit Jahren vielgelobte Nadeltherapie bei Pollenallergie tatsächlich helfen? Die aktuellste wissenschaftliche Untersuchung brachte nur eine eingeschränkt positive Antwort.

Ingrid Zehnder

Verquollene, juckende Schleimhäute, triefende Nasen, häufiger Niesreiz, brennende Augen – Pollenallergiker wissen davon ein trauriges Lied zu singen. Heuschnupfen (saisonale allergische Rhinitis) ist die häufigste Allergie, und die Zahl der Betroffenen steigt stetig. In der Schweiz rechnet man mit 1,2 Millionen Betroffenen, vom Schulkind bis zum

älteren Menschen; in Deutschland und Österreich leidet jeder Sechste unter den Symptomen eines allergischen Schnupfens.

Verursacht wird er vom Blütenstaub windbestäubter Pflanzen. Die wichtigsten Auslöser sind im Vorfrühling Pollen von Hasel, Erle und Birke, im Frühsommer von Gräsern und Roggen sowie bis in



Noch haben die Pollen nicht Hochsaison. Doch auch wenn man es kaum für möglich hält: Je nach Wetterlage und Region können schon im Januar Haselpollen (Bild) durch die Luft fliegen.

den späten Herbst hinein von Beifuss und den besonders aggressiven Pollen des Traubenkrauts (Ambrosia). Blütenpollen von Nadelhölzern, die im Frühling als gelbe Wölkchen zu sehen sind, lösen keine Allergie aus.

### Ursache und Therapie

Heuschnupfen ist laut Definition die «unangemessene und gesteigerte Reaktion des Immunsystems» auf normalerweise harmlose Pollenarten (eine oder mehrere). Die Veranlagung dazu wird oft vererbt. Durch Kontakt mit den Pollen wird bei Allergikern Histamin ausgeschüttet, das zu einer Entzündung der Augenbindehaut und der Nasenschleimhaut führt.

Als einzige ursächliche Behandlung gilt die Hypo-sensibilisierung. Sie beginnt im Herbst und verlangt sehr geduldige und sehr zuverlässige Patienten. In der mindestens drei, manchmal aber auch fünf Jah-

re dauernden Therapie wird den Allergikern das jeweilige Pollenallergen in steigender Dosis gespritzt – zunächst wöchentlich und später monatlich. Ziel ist, das Immunsystem «umzuprogrammieren», will sagen: gegen das Allergen unempfindlich zu machen. Als Alternative gilt eine ähnliche, ebenso lange dauernde Form der Hypo-sensibilisierung: Die seit 2011 auch in der Schweiz zugelassene sublin-guale Immuntherapie. Dabei bringt der Patient täglich mittels Tropfen oder Schmelztabletten das Allergen unter der Zunge. Die Betroffenen können nach einer Eingewöhnungszeit und unter regelmäßigen Arztkontrollen die Behandlung selbst zu Hause durchführen.

«Leider funktioniert diese Behandlung (Hypo-sensibilisierung) häufig nicht mit dem erhofften Erfolg», stellt die deutsche Betriebskrankenkasse fest. Experten von «aha! Allergiezentrum Schweiz» sagen hingegen: «Eine deutliche Linderung der Beschwer-

den kann bei rund 80 bis 90 Prozent der behandelten Patienten erreicht werden.» Die Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur e.V., wiederum erklärt: «Doch meist kommen die allergischen Reaktionen später wieder oder es entstehen Allergien gegen andere Stoffe!»

Um die Symptome in den Griff zu bekommen und wenigstens zu lindern, nehmen die Betroffenen jedes Jahr von Neuem verschriebene oder rezeptfreie Antihistaminika in Form von Tabletten, Nasensprays und Augentropfen, auch in Kombination mit Kortisontabletten oder -nasensprays. Früher machten die Antihistaminika oft müde, dieses Problem ist inzwischen weitgehend behoben.

## Alternativen

Die Nebenwirkungen dieser Medikamente bewegen viele Menschen dazu, (zusätzlich) Massnahmen wie Ernährungsumstellung, die Einnahme von Vitamin E, homöopathische Mittel, Schwarzkümmelsamen(-öl) und Akupunktur, möglicherweise kombiniert mit chinesischen Kräutern, in Anspruch zu nehmen.

Für das homöopathische Mittel Galphimia glauca (Thryallis) – übrigens auch in den A.Vogel Heuschnupfen-Tabletten enthalten – belegen sieben placebokontrollierte Doppelblindstudien die überzeugende Wirkung auf Augen- und Nasen-Symptome bei Heuschnupfen.

## Was kann die Akupunktur?

Im Februar 2013 veröffentlichten die «Annals of Internal Medicine» die Ergebnisse einer kontrollierten, randomisierten (Probanden werden zufällig ausgewählt) Studie unter Leitung von Prof. Dr. Benno Brinkhaus von der Hochschulambulanz für Naturheilkunde der Berliner Charité. 46 spezialisierte Ärzte untersuchten die Frage, ob sich die saisonale allergische Rhinitis mit Akupunkturnadeln behandeln lässt.

Je nach Interessenlage wurden die Studienresultate recht kontrovers zusammengefasst. So schrieb die ÄrzteZeitung: «Auf die Nadeltherapie sollten Patienten mit Heuschnupfen also keine grossen Hoffnungen setzen. Wer sich stechen lassen will, sollte besser zur Hyposensibilisierung gehen.»

Auf der anderen Seite formulierte die Deutsche



Wer sich für Akupunktur entscheidet, kann sie als vorbeugende Therapie (gleich am Jahresanfang) oder als akute Behandlung während des Pollenflugs wahrnehmen.

Akademie für Akupunktur kurz und knapp: «Neue Studie belegt positiven Akupunktureffekt bei Heuschnupfen-Patienten.»

Die Studien-Autoren selbst waren in ihren Schlussfolgerungen viel vorsichtiger.

## Studien-Anordnung

Ärzte in sechs Kliniken und 32 ambulanten Einrichtungen betreuten 422 Personen mit Allergien auf Birken- und Gräserpollen, die mit Hilfe eines statistischen Codes in drei Gruppen eingeteilt wurden.

In der ersten Gruppe erhielten 212 Allergiker zwölf fachgerechte Akupunkturbehandlungen in acht Wochen. In einer zweiten Gruppe bekamen 102 Personen in acht Wochen eine sogenannte Sham-Akupunktur, das ist eine Schein-Akupunktur bzw. eine nur oberflächlich oder an «falschen» Punkten ausgeführte Setzung der Nadeln.

Beide Gruppen durften bei Bedarf auf das Antihis-

taminikum Cetirizin und gegebenenfalls Kortison-tabletten zurückgreifen. Die dritte Gruppe mit 108 Personen wurde im gleichen Zeitraum nur mit den Medikamenten behandelt.

### Das Dilemma der Scheinbehandlungen

Obwohl die Studie insgesamt als gut gemacht gilt, monieren Kritiker vor allem die Scheinakupunktur. So sollten die Probanden im Unklaren gelassen werden, zu welcher Akupunkturgruppe sie gehörten, jedoch liess es sich nicht vermeiden, dass die Therapeuten Bescheid wussten.

Ein allgemeiner Grundsatz in der Medizin ist, dass die Wirkung einer (Schein-)Behandlung auch von der Qualität der Arzt-Patient-Beziehung abhängt. Es ist nicht auszuschliessen, dass die Ärzte, welche die falsche Behandlung vornahmen, unwillkürlich ihre Körpersprache sowie ihre Haltung gegenüber der Wirksamkeit der Massnahme veränderten und so unbewusst auch die Patienten beeinflussten. Dazu kommt, dass auch das Stechen an falschen Punkten eine gewisse Wirkung hat.

### Ergebnisse der Studie

Nach acht Wochen wurden alle Teilnehmenden nach ihrem Medikamentenkonsum und anhand eines spezifischen Fragenkatalogs (Rhinitis Quality of Life Questionnaire) nach ihrer Lebensqualität in Bezug auf die Allergie befragt. Dabei stellte sich heraus, dass sich die Akupunkturgruppe besser fühlte und weniger Antihistamika nehmen musste als die Gruppen mit Scheinakupunktur bzw. mit den Medikamenten. Die Unterschiede wurden als «statistisch signifikant»<sup>\*</sup> eingestuft.

Weitere acht Wochen später waren alle Unterschiede zwischen den Gruppen verschwunden. Zu diesem Zeitpunkt war die Pollensaison allerdings weitgehend vorüber. Bei einer weiteren Nachunter-

\* Der Ausdruck signifikant bedeutet in der Statistik, anders als in der Alltagssprache, nicht bedeutsam oder wesentlich, sondern sagt aus, wie gross die Wahrscheinlichkeit ist, dass die Messungen nicht durch Zufall zustande kommen. Statistische Signifikanz ist also ein notwendiges, aber noch kein hinreichendes Kriterium für eine relevante (ausreichend starke) Wirkung einer Therapie.

suchung nach einem Jahr zeigten sich (signifikante) kleine Vorteile der «richtigen» Akupunktur gegenüber der Scheinakupunktur, da diese Pollenallergiker weniger Medikamente benötigten.

Insgesamt gesehen, waren die Unterschiede im Befinden zwischen den Gruppen nicht so gross, als dass die Wirksamkeit von Akupunktur zweifelsfrei bestätigt werden konnte.

Daher wurden die Studienergebnisse von Prof. Dr. Brinkhaus folgendermassen zusammengefasst: «Nach acht Wochen Behandlung führte Akupunktur im Vergleich mit Scheinakupunktur und mit alleiniger Medikation zu statistisch signifikanten Verbesserungen in der krankheitsspezifischen Lebensqualität und dem Verbrauch von Antihistaminika, doch waren die Verbesserungen nicht klinisch relevant.»

### Fazit

Möglicherweise ist Akupunktur bei Pollenallergie eine zusätzliche Option – zusätzlich zu Antihistaminika oder sogar der Hypo sensibilisierung, wie einer der Mitautoren der Studie, Dr. Florian Pfäb von der TU München, meint. In Deutschland müssen die Kosten für Akupunktur aus der eigenen Tasche bezahlt werden. In der Schweiz zahlt die Grundversicherung 180 Minuten Akupunktur pro sechs Monate, sofern die Akupunktur von einem Arzt ausgeführt wird. Sind mehr Behandlungen nötig, übernimmt bei Patienten, welche eine Zusatzversicherung für Komplementärmedizin haben, diese einen Teil der anfallenden Kosten.

### A.Vogel-Tipp Homöopathie

A.Vogel Heuschnupfen-Tabletten sind ein homöopathisches Komplexmittel. Es kann von Erwachsenen und Kindern ab 10 Jahren bei allergischem Schnupfen angewendet werden.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
Bioforce AG,  
Roggwil TG  
[www.bioforce.ch](http://www.bioforce.ch)

