

allergien

Heuschnupfen? Nein danke!

Alternative Medizin kann effektiv helfen. Von Lichttherapie bis Enzymkur – wir stellen fünf Therapien vor, die in Deutschland noch neu oder kaum bekannt sind



© gettyimages

Verwandte Artikel

[Das ganze Jahr gesund](#)

[Wo liegt Ihr wunder Punkt?](#)

[Sanfte Medizin für Frauen](#)

[Ist das noch normal?](#)

Mit Beginn der Pollensaison will jeder, den wieder Triefnase, Augenjucken und Atemnot plagen, nur noch eins: seinen Heuschnupfen schnellstmöglich loswerden. Aber wie kommt es überhaupt zur Allergie? Das aus der Balance geratene Immunsystem stuft plötzlich an sich harmlose Stoffe als Feinde ein und bekämpft sie mit übermäßiger Histaminausschüttung. Und dieses Hormon löst dann die typischen Symptome aus. Schulmedizinisch lässt sich das Übel mit der sogenannten spezifischen Immuntherapie an der Wurzel packen. Dabei wird über drei Jahre das Allergen gespritzt – für Gräserallergiker gibt es sogar schon eine Impftablette. Akute Beschwerden lindern Cortison oder Antihistaminika. Doch viele Patienten wollen keine Pillen mit Nebenwirkungen schlucken, und die Immunimpfung dauert lange. Homöopathie und Akupunktur haben sich bereits als effektive Alternativen etabliert. Auf den folgenden Seiten finden Sie noch mehr sanfte Methoden, die Erfolg versprechen.

Mentaltherapie

Stress ist sicher nicht an jedem Heuschnupfen schuld, Fakt ist aber: **Steht die Seele unter Druck, verschlimmert das bei ca. 30 Prozent der Patienten die Allergie** oder löst sie sogar aus! Erklären lässt sich das über eine Wechselwirkung zwischen Gehirn, Nervenzellen, Hormon- und Immunsystem. Sie gehören zu den Menschen, bei denen sich Augentränen, Niesen und Schnupfen unter Stress verschlimmern? Dann hilft das "Hildesheimer Gesundheitstraining". Dabei wird das Immunsystem unter anderem durch Wahrnehmungsschulung, Selbsthypnose und Visualisierungstechniken dazu gebracht, in Zukunft nicht mehr falsch zu reagieren. Dr. phil. Klaus Witt, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Psycho-Allergologie e. V., hat die Therapie mitentwickelt und erläutert: **"Der Patient kann sich zum Beispiel eine gläserne Wand vorstellen, die ihn vor Pollen schützt."** Klingt simpel, doch nach einer Umfrage des hannoverischen Lungenfacharztes Ingo Wilcke ging es 79 Prozent der Teilnehmer auch Jahre nach dem Gesundheitstraining noch deutlich besser. Bei manchen verschwanden die Symptome sogar ganz. Wie lange dauert das Training? Es sind acht dreistündige Gruppensitzungen in wöchentlichen Abständen, ergänzt durch Übungen für zu Hause. Kosten: ca. 350 Euro. Einige Krankenkassen übernehmen mehr als 50 Prozent davon. Infos: www.hildesheimer-gesundheitstraining.de

Aus Freundin 07/2009