

Pollenallergie

Natürlich lindern und kurieren

Auch die Psyche spielt mit – das Hildesheimer Gesundheitstraining

Nicht jeder, der einmal einen Heuschnupfen hatte, bekommt ihn jedes Jahr. Nicht jeder, dessen Immunsystem einmal bestimmte Pollen als Feinde erkannt hat, muss sie immer wieder bekämpfen. Was der Körper gelernt hat, kann er auch wieder verlieren. Davon geht man bei der allergologischen Sensibilisierung aus, aber auch beim Hildesheimer Gesundheitstraining

Das Hildesheimer Gesundheitstraining wurde unter der Leitung von Professor Dr. Gerhart Unterberger entwickelt. **Entspannungsübungen gehören dazu, Visualisierungstechniken und die Schulung der individuellen Wahrnehmung** der Umwelt. Das Training zielt auf die Fähigkeit jedes Menschen, seine eigene Gesundheit zu schützen und zu erhalten. Ein solches Trainingsprogramm gibt es auch für den Bereich Allergie/Asthma. Der Hannoveraner Lungenfacharzt Dr. Ingo Wilcke hat 160 Teilnehmer des Trainings befragt. 79 Prozent von ihnen ging es nach eigener Einschätzung auch Jahre nach dem Training besser als zuvor. Bei vielen verschwanden die Symptome sogar vollständig, die meisten benötigten wesentlich weniger Medikamente als vorher.

Das Hildesheimer Gesundheitstraining umfasst acht Gruppensitzungen von je drei Stunden Dauer, die im wöchentlichen Abstand stattfinden. An den jeweiligen Sitzungen können bis zu 15 Personen teilnehmen. Dabei lernen sie, potenziell bedrohliche Situationen „umzudeuten“ und ihrem Organismus durch Selbsthypnose neue Reaktionsmöglichkeiten beizubringen.

Bei jeder Sitzung werden schriftliche Anleitungen und eine Hör-CD verteilt, damit die Teilnehmer auch zu Hause üben können.

Angeboten wird auch eine spezielle Mentaltherapie bei Heuschnupfen und anderen Allergien. Hier geht man davon aus, dass Allergien auch unbewusst „erlernt“ werden können. Der Zusammenhang zwischen Baum- oder Gräserblüte und Niesreiz ist so eng, dass schon beim Bild einer blühenden Wiese die Nase zu laufen beginnt.

Um diese verhängnisvolle Verknüpfung wieder zu lösen, wird in einer medizinisch-psychologischen Schulung mit den Betroffenen geübt. Sie lernen, sich die falschen Wahrnehmungs-Strategien bewusst zu machen und durch neue Reiz-Reaktionsmuster zu ersetzen. Das Immunsystem lernt zum Beispiel Birkenpollen als ebenso harmlos einzuschätzen wie andere Blütenpollen oder natürliche Substanzen. Für diese Art der Desensibilisierung hat Dr. Klaus Witt, Vorsitzender der DGPA, den Begriff „Psychische Impfung“ geprägt.

Einige Kassen, beispielsweise die AOK Schleswig-Holstein, beteiligen sich mit 50 Prozent an den Kosten des Mentaltrainings, zu dem ebenfalls vier CDs und schriftliche Anleitungen gehören, mit denen zu Hause weiter geübt wird.

Infos: • DGPA (Deutsche Gesellschaft für Psycho-Allergologie e.V.), 63517 Rodenbach, Tel. 06184-99 03 85, www.psychos-allergologie.de

• Adressen von Therapeuten nach Postleitzahl: Institut für Therapie und Beratung an der HAWK Hildesheim, 31134 Hildesheim, Tel. 05121-881-421, www.hildesheimer-gesundheitstraining.de

Buchtipps

- Dr. med. Norbert Enders: „Enders'Homöopathie bei Atemwegserkrankungen“, ISBN 978-3-8304-2083-3, Haug Sachbuch, € 14,95
- Jürgen Flügge: „Die biologische Behandlung der Nasennebenhöhlen-Entzündung“, ISBN 978-3-8370-6784-2, Books on Demand, € 10,80
- Gerhard Leibold: „Pollenallergie, Heuschnupfen, Asthma & Co.“, ISBN 978-3-0350-5068-4, Jopp Werner Verlag, € 12,90
- Vera Rosival: „Das natürliche Allergie-Stopp-Programm“, ISBN 978-3-8304-2242-6, Haug Sachbuch, € 14,95
- Schwalfenberg/Lämmel/Spinne/Voigtmann: „Antworten auf die 111 häufigsten Fragen zu Allergie und Asthma“, ISBN 978-3-8304-3126-8, Trias Verlag, € 12,95
- Maria Treben: „Allergien. Vorbeugen, erkennen, heilen“, ISBN 978-3-8506-8813-0, Ennsthaler, € 12,60
- Dr. Klaus Witt: „Wenn das Immunsystem verrückt spielt: „Psychische Impfung“ gegen Allergien“, ISBN 978-3-9809907-1-4, € 22,50

