

Als (ehemals) Betroffener:

8 Tipps gegen Heuschnupfen:

TIPP DES
MONATS



1. Verzicht auf reine Kuhmilch (es sei denn, ihr habt Eure eigene Kuh im Garten). Kuhmilch enthält deutlich mehr Eiweiß als Muttermilch. Die Milch in einem Tetrapak stammt in der Regel von einigen Tausend Kühen, so dass unser darmgebundenes Immunsystem hier oft überreizt wird. 80 % unserer Immunzellen liegen im Darm.
2. Möglichst weniger glutenhaltiges Brot essen. Der Brotteig kommt in Großbäckereien meist nach der Produktion in einen Gärofen und wird danach gebacken. Somit kann das Klebereiweiß (Gluten) nicht richtig fermentiert werden und belastet so ebenfalls unser Immunsystem.
3. Zeolith - bindet Histamin, dichtet die Darmschleimhaut ab und entlastet die Leber, in der die Diaminoxidase (DAO) gebildet wird, welche wiederum Histamin abbaut.
4. Eigen-Urintherapie. Kostet nix - nur Überwindung. 2-3 ml Eigenurin (Mittelstrahl) gemischt mit etwas Procain intramuskulär oder subkutan injiziert wirken wie eine körpereigene Hyposensibilisierung. Beginn der Behandlung mit Beginn der ersten Symptome. Häufigkeit 2-3 x die Woche. In schweren Fällen auch täglich. Mit der Zeit werden die Symptome immer schwächer. Wiederholt man diese Therapie jährlich, nimmt der Heuschnupfen kontinuierlich ab. Bei Kindern mischen wir häufig den Urin mit Kochsalm und verwenden ihn als Nasenspray. Auch in der Nasenschleimhaut sitzen eine Vielzahl von Immunzellen.
5. Abends Haare waschen, um die Pollenlast zu reduzieren. Nasenduschen und die Nasenschleimhaut mit Vaseline einzufetten, kann auch Linderung bringen.
6. Auf einen guten Vitamin D - Spiegel achten. Ich strebe bei mir einen Spiegel von > 50-60 ng/ml an.
7. Ausreichende Zufuhr von Omega 3, Vitamin C und Quercetin. Diese wirken antientzündlich und gegen Histamin.
8. Verzehr von Honig und Pollen aus der Region. Wirkt auf Dauer ebenfalls wie eine Hyposensibilisierung.

Herzlichst Ihr Dr. Martin von Rosen, Präsident DNB