

RATGEBER GESUNDHEIT

ARUNA M. SIEWERT

Natürliche
ANTI-ALLERGIKA

*Schnell symptomfrei
mit Supermitteln
aus der Natur*



GU

NATÜRLICHE ANTI-ALLERGIKA

DAS KÖNNEN SIE DAMIT ERREICHEN:

- Einfache und rasche Selbstbehandlung bei akuten Symptomen
- Weniger Beschwerden beim nächsten Allergenkontakt
- Natürliche, effektive Linderung ohne Nebenwirkungen
- Starkes und stabil laufendes Immunsystem
- Das Leben wieder unbeschwert genießen
- Auch den mentalen Aspekten der Allergie auf den Grund gehen
- Extra: Schnelle Hilfe bis zum Eintreffen des Arztes bei einem anaphylaktischen Schock

Atmung	Haut	Insektenstiche	Verdauung	Starkes Immunsystem
	x	x		
x	x			
x				
x				
	x			
x				
			x	
x	x			
x	x			
x				
	x			
		x		
			x	
		x		x
x				
	x			x
		x		
x	x			
x	x		x	x
x	x	x		
			x	x





	Allergie allgemein	Nase	Augen
Homöopathie			
Allium cepa (Seite 61, 91, 93)		x	x
Apis mellifera (Seite 61, 96, 102)			
Arsenicum album (Seite 61, 91, 93, 94, 96)		x	x
Arundo (Seite 62, 93, 94)			x
Carbo vegetabilis (Seite 62, 91, 94)		x	
Cardiospermum (Seite 62, 96)			
Euphrasia officinalis (Seite 63, 91, 93)		x	x
Galphimia glauca (Seite 63, 91, 93, 94)		x	x
Luffa operculata (Seite 63, 91)		x	
Nux vomica (Seite 64, 91, 94)		x	
Sabadilla officinalis (Seite 64, 91, 93, 94, 96)		x	x
Sulfur (Seite 65, 91, 93, 94, 96)		x	x
Wyethia helenoides (Seite 65, 91, 94)		x	
Viola tricolor (Seite 96)			
Urtica urens, Ledum, Arnica (Seite 102)			
Asa foetida, Argentum nitricum, Lycopodium (Seite 104)			
Schüßler-Salze			
Nr. 2 Calcium phosphoricum (Seite 67)	x		
Nr. 3 Ferrum phosphoricum (Seite 67, 102, 108)	x		
Nr. 4 Kalium chloratum (Seite 67, 94)			
Nr. 6 Kalium sulfuricum (Seite 68, 91, 96, 108)		x	
Nr. 8 Natrium chloratum (Seite 68, 91, 93, 102)		x	x
Nr. 10 Natrium sulfuricum (Seite 68, 93, 94, 96)			x
Nr. 17 Manganum sulfuricum (Seite 69, 94, 96, 104, 108)			
Nr. 24 Arsenum jodatum (Seite 69, 91, 93, 94, 96, 102)		x	x
Nr. 7 Magnesium phosphoricum (Seite 104, 108)			



THEORIE

Gesundheit!	5
WENN DAS IMMUNSYSTEM ÜBERREAGIERT	7
Zahlen, Fakten, Grundbegriffe	8
Was ist eine Allergie?	9
Das volle Programm: Allergene	12
»Warum ich?« Mögliche Ursachen	13
Allergiesymptome von Kopf bis Fuß	17
Allergietypen	18
Extra: Autoimmunerkrankungen	20
Gleich und gleich: Kreuzallergien	21
Etagenwechsel und Erweiterung	22
Formen der Allergie und ihre vielfältigen Auslöser	24
Allergisches Asthma bis Zöliakie	25
Extra: Allergien bei Babys	35
Diagnose und Behandlung in der Schulmedizin	36
Der Test gibt Klarheit	37
Karenz: große Pause	38
Medikamente erleichtern	39
Hyposensibilisierung	39
Extra: Anaphylaktischer Schock	40

PRAXIS

VIER GEWINNEN GEGEN ALLERGIEN	43
Eins: Entlasten, entgiften und dann neu starten	44
Fasten: Urlaub für Körper und Seele	45
Extra: Es lebe der Darm!	47
Darmflora neu aufbauen	48
Zwei: Natürliche Arzneimittel gegen leidige Beschwerden	50
Die wirksamsten Heilpflanzen:	
Augentrost bis Weihrauch	51
Extra: Verboten potent	57
Homöopathie: Allium cepa bis Wyethia	60
Schüßler-Salze: Eine Auswahl feinsten Mineralstoffe	66
Drei: Nahrung für eine stabile Immunabwehr	70
Vitamine	71
Mineralstoffe	74
Sekundäre Pflanzenstoffe	75
Besonders hilfreiche Lebensmittel	75



Vier: Gute Gewohnheiten und hilfreiche Anwendungen	80
Vorbeugen ist die beste Selbsthilfe!	81
Wirksame Therapien:	
Akupunktur bis Homöosiniatrie	82

AKUTE ALLERGIESYMPTOME LINDERN 89

Leisten Sie Widerstand mit bewährten Mitteln	90
Laufende / verstopfte Nase	91
Extra: Hilfreich gegen	
Pollenbelastung	92
Gerötete, juckende Augen	93
Kratzen im Hals, Schwellung und Atemnot	94

Extra: Tierhaare im Zaum halten	95
Juckende, gereizte Haut	96
Extra: Kampf dem Hausstaub!	98
Extra: Schimmel ade	101
Insektenstiche	102
Magen-Darm-Beschwerden	104
Extra: Allergietagebuch	106
Reaktion auf Sonnenlicht	108
Extra: Stress und Allergien	109
Extra: Strategien der Seele	110

SERVICE

Glossar	117
Bücher und Adressen	120
Register	122
Impressum, Leserservice, Garantie	127



VIER GEWINNEN GEGEN ALLERGIEN

Wir können einiges dafür tun, dass wir uns wohlfühlen und dass unser Leben nicht von einer Allergie beherrscht wird. In diesem Kapitel finden Sie hierzu ein kompaktes Programm aus vier Elementen.

EINS: ENTLASTEN, ENTGIFTEN UND DANN NEU STARTEN

44

ZWEI: NATÜRLICHE ARZNEIMITTEL GEGEN LEIDIGE
ALLERGIEBESCHWERDEN

50

DREI: NÄHRSTOFFE UND LEBENSMITTEL FÜR EINE
STABILE IMMUNABWEHR

70

VIER: GUTE GEWOHNHEITEN UND HILFREICHE
ANWENDUNGEN VOM PROFI

80



Die Wurzel der buschigen Süßholzpflanze ist nicht nur Lakritzlieferant, sondern auch wertvolles Heilmittel.

SÜSSHOLZ

GLYCYRRHIZA GLABRA L./INFLATA

Diese Pflanze gehört zur Familie der *Fabaceae* (Hülsenfrüchtler, Unterfamilie Schmetterlingsblütler) und ist in der Natur im Mittelmeerraum zu finden, angebaut wird sie in kleinem Umfang auch bei uns. Sie liebt Sonne und humusreiche Erde und kann bis zu 1,50 Meter hoch werden. Das enthaltene Glykosid Glycyrrhizin ist etwa 50-mal so süß wie Rohrzucker und für den typischen Lakritzgeschmack verantwortlich. 2012 wurde Süßholz als »Arzneipflanze des Jahres« ausgewählt.

Wirkung: Süßholz wirkt ähnlich wie Kortison, also entzündungshemmend. Das geschieht, indem Inhaltsstoffe der Pflanze den Abbau von körpereigenem Cortisol einschränken. Außerdem hemmen sie die Mastzellen (siehe Seite 11), die an einer allergischen Reaktion beteiligt sind, und bremsen so die Freisetzung von Histamin. Parallel bremst Süßholz das unspezifische Immunsystem, sodass dieses nicht bei jedem körperfremden Eiweiß Alarm schlägt. Diese Wirkungen kommen uns bei einem allergischen Geschehen sehr zugute. Süßholz wirkt zusätzlich krampflösend, antibakteriell, antimykotisch, antioxidativ sowie schleimlösend, und die wohlschmeckende Wurzel erhöht den Blutdruck (siehe Nebenwirkungen) und schützt die Leber.

Einsatz: Allergien, Asthma bronchiale, Hautleiden wie Entzündung und Jucken.

Nebenwirkungen: Bei längerer Anwendung (auch bei übermäßigem Lakritzverzehr) kann es zu Allergien kommen, zu Bluthochdruck, Kaliumverlust und Ödemen. Daher maximal vier Wochen am Stück anwenden und Dosierungsempfehlung (des Apothekers) beachten!

Kontraindikationen: Leber- und Gallenkrankungen, Bluthochdruck, Nierenstörungen, Hypokaliämie, Herzbeschwerden, Einnahme von Schleifendiuretika und Digitalisprodukten. Außerdem in Schwangerschaft und Stillzeit und bei Überempfindlichkeit gegen Anis.

Fertigpräparate: Süßholz gibt es als Wurzel geschnitten oder pulverisiert und es wird als Tee oder Flüssigextrakt genutzt.

WEIHRAUCH

BOSWELLIA SACRA

Weihrauch ist das Harz des Weihrauchbaums (Olibanum), der zur Familie der *Bursaceae* (Balsamgewächse) gehört. Er war wegen seines Einsatzes zu religiösen Zwecken kostbar und früher Königen, Göttern und den Ahnen vorbehalten. Einer der Heiligen Drei Könige brachte Weihrauch als Gabe zu Jesu Geburt. Auch in der ayurvedischen Medizin hat Weihrauch eine jahrtausendlange Tradition.

Wirkung: Bisher geht man davon aus, dass Weihrauch ein überschießendes Immunsystem beruhigt, auch wenn die Studien in dieser Richtung mit wenigen Teilnehmern gemacht wurden. Schwellungen klingen ab und Entzündungsfolgen werden abgemildert. In der Ayurvedischen Medizin wird Weihrauch als Salbe oder Paste bei Hautkrankheiten eingesetzt. Außerdem hemmt Weihrauch die Leukotriene (siehe Seite 18).

Einsatz: Äußerlich wird es bei juckenden, geröteten oder entzündeten Hauterkrankungen genutzt, innerlich bei Asthma bronchiale. Weihrauch möglichst während oder kurz nach einer Mahlzeit einnehmen.

Nebenwirkungen: Es kann zu Beschwerden im Magen-Darm-Bereich wie Durchfall oder Bauchschmerzen kommen. Sehr selten sind auch allergische Reaktionen möglich.

Kontraindikationen: Nicht während einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit und nicht bei Kindern anwenden.

Fertigpräparate: Je reiner das verarbeitete Harz ist, desto höher ist der Preis des Präparats. Im Handel finden Sie Lotionen und ätherisches Öl, dieses muss aber zum Auftragen in ein Trägeröl wie Jojoba- oder Mandelöl gemischt werden (wenige Tropfen auf 1 Esslöffel fettes Öl). Weihrauchkapseln oder -tabletten (zum Beispiel H15) sind in Deutschland als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich.

Der Weihrauchbaum hat es gern karg. Große Trockenheit überdauert er, indem er seine Blätter abwirft.



JUCKENDE, GEREIZTE HAUT

Auslöser: Medikamente, Nahrungsmittel, Lebensmittelzusatzstoffe, Insektengifte, Kosmetika/Waschmittelzusatzstoffe; bei Schuppenflechte, Nesselsucht (siehe Seite 17).

Heilpflanzen

- Aloe (Seite 53) als Gel oder Creme, unbedingt Produkte aus biologischem Anbau verwenden.
- Creme mit Süßholzwurzel (Seite 58), zum Beispiel von Eucerin.
- Creme mit Weihrauch (Seite 59), zum Beispiel von der Maienfesler Naturkosmetik Manufaktur.
- Stiefmütterchencreme, zum Beispiel von der Maienfesler Naturkosmetik Manufaktur.
- Badesud aus Haferstroh: 2 Hand voll Haferstroh (aus der Apotheke) 10 Minuten lang in 1 Liter Wasser köcheln (Stroh bereits dem kalten Wasser zugeben), abseihen und einem nicht zu warmen Bad zugeben. 10–20 Minuten baden.
- Hautpflegeprodukte mit Hafer und/oder Hamamelis (Zaubernuss).

HAFERMASKE

... für das Gesicht: Aus sehr fein gemahlenem Hafer, Heilerde und gemahlenden Mandeln mit etwas lauwarmem Wasser einen Brei rühren, auftragen und einige Zeit einwirken lassen, lauwarm abspülen.

Homöopathie

Apis mellifera D6 (Seite 61), Arsenicum album D12 (Seite 61), Cardiospermum D6 (Seite 62), Sabadilla officinalis D6 (Seite 64), Sulfur (Seite 65), außerdem: Viola tricolor D6 (wird aus dem Stiefmütterchen hergestellt).

Schüßler-Salze

Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 (Seite 68),
Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 (Seite 68),
Nr. 17 Manganum sulfuricum D12 (Seite 69),
Nr. 24 Arsenum jodatum D12 (Seite 69).

Sonstiges

MSM, als Pulver oder Kapseln (Seite 78).

Fertigpräparate

Dermatodoron® von Weleda, innerlich als Tropfen, äußerlich als Salbe, Halicar® Salbe N von DHU, Calcium Quercus Globuli velati von WALA.

Maßnahmen im Alltag

- Kühlen mit kaltem Wasser, einem Coolpack oder einem Kühlgel aus der Apotheke – wenn Sie einen Waschlappen nutzen, achten Sie darauf, ihn jedes Mal nach der Anwendung in die Wäsche zu geben, damit sich keine Bakterien auf ihm bilden.
- Baden und duschen Sie nur lauwarm, das schont die Haut; davon abgesehen wirkt es erfrischender als eine heiße Dusche.
- Trocknen Sie sich nach dem Duschen oder Baden am besten durch leichtes Klopfen

oder Abtupfen ab, lieber nicht mit dem Handtuch trocken rubbeln.

- Statt zu kratzen lieber vorsichtig die Hautstellen reiben oder klopfen.
- Die Haut regelmäßig mit einer unparfümierten Creme behandeln, nach dem Waschen nicht länger als drei Minuten mit dem Eincremen warten, so nutzen Sie noch die Restfeuchtigkeit.
- Fingernägel immer kurz halten und auch mit der Feile glätten, damit Sie Ihre Haut nicht versehentlich verletzen.
- Verzichten Sie auf parfümierte Seifen und Zusätze, greifen Sie lieber auf das große Angebot von natürlichen, wohlriechenden

Hüllen Sie sich nach dem Duschen nur in Ihren (mit neutralem Waschmittel gewaschenen) Bademantel.



FÜR ALLE (NOT-)FÄLLE

Als Allergiker kann es lebenswichtig sein, dass andere Menschen von unserer Allergie wissen und im Notfall auch die beste Erstmedikation für uns kennen. Haben Sie – wenn nötig – immer ein Notfallset (siehe Seite 41) in der Schublade und scheuen Sie sich nicht, Ihren Kollegen von Ihrer Allergie zu erzählen. Kommunizieren Sie, welche lebenswichtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen Sie im Falle eines Falles benötigen.

Wirkstoffen zurück. Als Anhaltspunkt gilt: Je mehr eine Seife schäumt, desto mehr trocknet sie die Haut aus.

- Am besten nicht zu enge, aber weiche und hautfreundliche Kleidung aus Baumwolle oder Leinen tragen.
- Ziehen Sie bei Socken Baumwolle dem synthetischen Mischgewebe vor; lassen Sie viel frische Luft an Ihre Füße, gehen Sie wenn möglich auch mal barfuß. Damit beugen Sie trockener, rissiger Haut an den Füßen vor. Der »atopische Winterfuß« mit trockener, pergamentartiger, schuppender Haut betrifft vor allem Neurodermitiker.
- Verzichten Sie auf Desinfektionstücher (siehe auch übertriebene Sauberkeit, Seite 14). Die Wirkung ist im Kontakt zu scharf für Ihre empfindliche Haut. Eine milde Seife und Wasser reichen im Alltag aus.

ALLERGIETAGEBUCH

Es kann hilfreich sein, festzuhalten, welche Faktoren zu allergischen Symptomen führen – nicht nur wenn Nahrungsmittel im Verdacht stehen.

Das Tagebuch dient auf der einen Seite dazu, Auslöser zu ermitteln und die entsprechenden Maßnahmen zu ergreifen. Zum anderen hat auch unsere psychische Verfassung Einfluss auf unsere Allergie beziehungsweise deren Symptome. Sie kann die Symptome verschlimmern, aber auch erleichtern.

Je nach der Art Ihrer Allergie wird das eine oder das andere im Vordergrund stehen. Führen Sie das Tagebuch mit Freude. Nehmen Sie ein schönes Schreibbuch, in das Sie mit einem Stift schreiben, den Sie besonders mögen – und der nicht stibitzt werden darf! Schreiben Sie dann jeden Abend auf, wie es Ihnen an diesem Tag in Bezug auf Ihre Allergie gegangen ist.

FAKTEN SAMMELN

Um nach einigen Tagen oder Wochen einen Verlauf zu erkennen, kann es hilfreich sein, immer die gleichen Fragen zu beantworten, zum Beispiel:

- Hatten Sie heute Symptome?
- Wenn ja, welche?
- Was haben Sie heute alles gemacht (zum Beispiel spazieren gehen, Sport, Putzen, Arbeit, Freizeit ...)?

- Bei (Verdacht auf) Nahrungsmittelunverträglichkeit: Was haben Sie heute wann gegessen und getrunken?
- Wie stark waren Ihre Symptome von einer Skala von 1 bis 10? (Zum Beispiel aufgeschlüsselt nach Nase / Augen / Atmung / Juckreiz / Verdauung.)
- Welche Symptome waren vorrangig spürbar beziehungsweise besonders belastend?
- Waren die Symptome je nach Tageszeit unterschiedlich? Wann waren sie am stärksten und wann am schwächsten?
- Wie war das Wetter (vor allem für Pollenallergiker)?
- Waren Sie heute eher gestresst oder eher entspannt?

Bald werden so Zusammenhänge sichtbar. Das hilft Ihnen, den Alltag so zu gestalten, dass die Allergie Sie möglichst wenig belastet. Dabei können Faktoren eine Rolle spielen, die Sie bisher vielleicht gar nicht auf dem Zettel hatten. Ich selbst habe zum Beispiel festgestellt, dass selbst ein kleines Glas Sekt oder ein halbes Glas Wein am Abend meine Allergiesymptome am nächsten Tag verstärkt. Achten Sie auch auf mögliche Zusammenhänge mit Medikamenten.

TAGEBUCH DER SEELE

Die notierten Fakten bieten Ihnen eine gute Grundlage, um sich auch die Zusammenhänge zwischen Ihrer Allergie und Ihrem Seelenleben anzuschauen – wenn Sie möchten.

Welche Themen sind gerade vorrangig? Haben Sie sich gestritten oder geärgert? Hatten Sie Stress oder fühlen Sie sich gar dauernd gestresst? Waren Sie großem Lärm oder großer Hektik ausgesetzt? Sind Sie gemütlich aufgestanden und konnten in Ihrem Tempo den Tag beginnen oder waren Sie schon morgens aus der Puste? Haben Sie gut geschlafen oder sind Sie öfter aufgewacht? Über was haben Sie sich heute besonders gefreut?

Setzen Sie die Liste einfach fort.

Hilfreich ist es, gedanklich am Abend zu beginnen. Sie starten also in Ihrer Rückschau von dem Moment kurz bevor Sie sich zum Schreiben hingesezt haben und wandern gedanklich an einer imaginären Zeitlinie den Tag entlang. Es fällt leichter, den Tag von hinten nach vorne zu notieren, aber probieren Sie es ruhig auch mal andersherum und finden Sie Ihren eigenen Weg. Wenn Sie das einige Wochen machen, erkennen Sie vielleicht selbst ein Muster von Begebenheiten in Ihrem Tag und Ihrem allergischen Geschehen.

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Achten Sie darauf, niemandem die Schuld für Ihre Allergie zu geben: »Wenn der mich nicht ärgern würde ...« oder »Wenn nicht alle dauernd was von mir wollten ...«.

Solchen Gedanken nachzuhängen führt in eine Spirale der Wut und Verzweiflung – mit das Schlimmste, was Sie Ihrem Immunsystem antun können! Hilfreich dagegen:

- Bewegung, etwa ein ruhiger Spaziergang oder ein kurzes Muskelworkout. Oder tanzen Sie doch mal Ihre Wut heraus.
- Lachen, ob zusammen mit anderen oder ob Sie einfach still vor sich hin grinsen – auch wenn sich das zuerst seltsam anfühlt, die Information kommt im Gehirn an!
- Eigene Ziele formulieren, die Ihnen wichtig sind, sowohl kurz- als auch langfristige. So stellen Sie Ihre eigenen Wünsche wieder über das Ärgern.



Wo Aschenbrödel ihre Ballkleider fand, wartet auf manchen Allergiker weniger Angenehmes.

NATÜRLICH BESCHWERDEFREI

Klare Sicht

Freie Nase

Gute Laune

Weite, entspannte
Atemwege

Intakte Haut

Verdauung im Lot

ÖFFNEN





Augen	Atmung	Haut	Insektenstiche	Verdauung	Starkes Immunsystem
93	94	96	103	105	
x					
	x	x	x	x	
					x
	x				
	x	x			
	x	x			
					x
	x				
		x			
			x		
				x	
					x
x	x				x
x	x	x			x
x					
		x	x	x	
			x		
				x	



ANTI-ALLERGIKA AUS DER NATURAPOTHEKE

Hier und in der hinteren Umschlagklappe finden Sie eine Übersicht über alle im Buch empfohlenen Mittel sowie Ergänzungsmittel und ihre Einsatzgebiete.

	Allergie allgemein	Nase
Übersicht der Fertigpräparate siehe Seite >		91
Heilpflanzen als Fertigpräparate		
Augentrost (Seite 52, 93)		
Brennnessel (Seite 52, 91)		x
Echte Aloe (Seite 53, 102, 96)		
Eukalyptus (Seite 54, 91)		x
Mongolischer Tragant (Seite 55, 91, 108)	x	x
Pestwurz (Seite 56, 91, 94)	x	x
Süßholz (Seite 58, 91, 94, 96)	x	
Weihrauch (Seite 59, 94, 96)		
Weitere Kräuter für Tee & äußerliche Anwendungen		
Teemischung zur Entgiftung (Seite 46)	x	
Thymian, Spitzwegerich, Lungenkraut, Quendel, Rosmarin (Seite 46, 94)	x	
Stiefmütterchen, Haferstroh, Hamamelis (Seite 96)		
Arnika, Spitzwegerich (Seite 102)		
Schafgarbe, Kamille, Pfefferminze, Anis, Dill, Fenchel, Kümmel, Blutwurz, Heidelbeerblätter, ODERMENNIG, Gänsefingerkraut, Walnuss, Melisse (Seite 104)		
Taigawurzel, Angelikawurzel, Ginseng (Seite 108)		
Sonstige Mittel aus der Naturapotheke		
Honig (Seite 76, 91)		x
Schwarzkümmelöl (Seite 77, 91, 93, 94, 108)		x
MSM (Seite 78, 91, 93, 94, 96, 108)		x
Quercetin (Seite 79, 91, 93)	x	x
Heilerde (Seite 96, 102, 104)		
Retterspitz flüssig, Quark, Rescue Remedy®, Nelken-, Lavendel-, Pfefferminzöl, feuchtes Stück Würfelzucker (Seite 102, 103)		
Flohsamen (Seite 104)		



NATUR IM EINSATZ!



Alles über Entstehung, Symptome, Risikofaktoren und verschiedene Allergieformen.

Schnell und sicher zum richtigen Mittel – ohne chemische Substanzen.

Sofort die Heilkraft der Natur spüren: Aufatmen und sich wieder wohlfühlen.

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-7118-4



9 783833 871184



PEFC®
PROGRAMM ZUR
FÖRDERUNG DURCH
SICHERHEIT

€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de