



# SHI Homöopathische Praxis

Steinhauserstrasse 51 • CH-6300 Zug

Tel. 041 748 21 71 • Fax 041 748 21 88

praxis@shi.ch • www.shi.ch

## HAUS DER HOMÖOPATHIE

### Was ist Heuschnupfen?

Heuschnupfen, auch Pollenallergie oder saisonale, allergische Rhinitis genannt, ist eine überschüssige Immunreaktion auf Eiweisse verschiedener Pollen von Blüten und Gräsern (z.B. Haselstrauch, Birke, Buche, Edelkastanie, Ambrosia).

Eine wichtige Rolle beim Entstehen von Heuschnupfen aus homöopathischer Sicht spielen zahlreiche Ereignisse, sogenannte Auslöser. Dies können unter anderem ein Klassenwechsel, Wohnortwechsel, Heirat, Trennung, Freude, Trauer, Ärger, Ängste, Stress, eine neue Arbeitsstelle und vieles mehr sein. Verschiedenste Lebensumstände/Ereignisse schwächen unsere Lebenskraft und lassen uns empfindlicher auf unsere Umwelt reagieren.

Oder wir wurden bereits mit einer erhöhten Allergie-Tendenz geboren, es sind bereits andere Familienmitglieder mit Allergien, Hautekzemen, Neurodermitis, Heuschnupfen, Asthma oder anderem belastet.

Heuschnupfen kann aber auch als Folge von jahrelang vorausgegangenen unterdrückenden Behandlungen durch Salben bei Hautausschlägen, wiederholte Antibiotika Behandlungen oder in Folge einer operativen Entfernung der Gaumenmandeln (Tonsillen) auftreten.

### Homöopathisches Behandlungskonzept

Der Ursprung der Allergie ist nicht in Pollen oder Tierhaaren zu finden, sondern in einer inneren, konstitutionellen Schwäche. Der Mensch ist durch etwas abgeschwächt und reagiert dann plötzlich „allergisch“ auf seine Umgebung. Deshalb bringt eine sinnlose Jagd auf Pollen und Katzen nichts. Denn wir können nur gereizt werden, wenn wir reizbar sind.

Es gilt, diese Schwäche, in der Homöopathie konstitutionelle Anfälligkeit genannt, zu beheben. So sollte eine Allergie nicht mit äusseren Anwendungen oder mit lokal wirkenden Arzneien unterdrückt werden. Durch eine konstitutionelle homöopathische Behandlung wird die Wurzel des Problems angegangen und versucht, die Allergietendenz zu beseitigen. Aus diesem Grunde erhält jeder Patient das homöopathische Mittel, das zu seiner Konstitution passt. Das passende Mittel wird die gewünschte Wirkung erzielen. Man kann nicht einfach ein Kügelchen **gegen** eine Allergie geben, eine Art „Anti-Allergiemittel“. In der klassischen Homöopathie gibt es Kügelchen **für** den Menschen, und zwar für jeden das seine.

### Wann beginnt man am besten mit einer homöopathischen Behandlung?

Kommt der Mensch in einer akuten Phase während der Heuschnupfen-Saison zum Homöopathen, werden zuerst die momentanen Symptome behandelt. Diese Akutbehandlung wird anschliessend durch eine Konstitutionsbehandlung vervollständigt.

Der beste Zeitpunkt, um eine konstitutionelle homöopathische Behandlung von Heuschnupfen zu beginnen, ist im Herbst, nach der Heuschnupfen-Saison.

Wenn der Patient bereits schulmedizinische Medikamente gegen Heuschnupfen und Heuasthma einnimmt, so wird der Homöopath anfänglich nichts an dieser Medikation ändern. Die homöopathische Behandlung wird parallel dazu begonnen. Sind klare Zeichen einer positiven Wirkung der homöopathischen Behandlung eingetreten, so werden behutsam und in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt die Asthma-Medikamente allmählich reduziert bzw. gestoppt.

Auch die Bereitschaft des Patienten, den vom Homöopathen angestrebten Heilungsverlauf zu verstehen, ist massgebend für den Erfolg. Wenn z.B. die Heuschnupfensymptome während einer Saison stärker werden, so darf der Patient sie nicht erneut mit schulmedizinischen oder anderen natürlichen Arzneien unterdrücken. Der Homöopath wird ihn in dieser Phase begleiten und beraten und eventuell akute homöopathische Mittel einsetzen.



# SHI Homöopathische Praxis

Steinhauserstrasse 51 • CH-6300 Zug

Tel. 041 748 21 71 • Fax 041 748 21 88

praxis@shi.ch • www.shi.ch

## HAUS DER HOMÖOPATHIE

### Ein Beispiel aus der Praxis

Herr M. leidet an Heuschnupfen, seit er vor 5 Jahren seine Stelle gewechselt und einen verantwortungsvollen Job übernommen hat. Mit Spray und Tabletten hat er es recht gut im Griff. Seit dem letzten Jahr ist aber Heuasthma dazu gekommen. Homöopathisch gesehen wurde der Heuschnupfen unterdrückt und von der Oberfläche (Augen, Nase, Gaumen) in die Tiefe (Lunge) gestossen. Herr M. entscheidet sich im September für eine konstitutionelle Behandlung und erhält eine auf ihn abgestimmte homöopathische Arznei. Bei der Nachkontrolle nach 4 Wochen fühlt sich Herr M. frischer und verspürt mehr Energie. Er nimmt die Dinge gelassener und ist nach einem Arbeitstag nicht mehr so müde wie vorher. Während 3 Wochen musste er nachts mehr schwitzen. Er spürte einige Symptome von Beschwerden, die er früher gehabt hatte. Sie sind nach ein paar Tagen von alleine wieder verschwunden. Der Behandlungsverlauf zeigt, dass die Lebenskraft durch das homöopathische Mittel aktiviert wurde. Herr M. macht in den folgenden Monaten eine persönliche Entwicklung: er beginnt wieder Sport zu treiben, nimmt sich mehr Zeit für sich und kann sich besser von seinem Job abgrenzen.

Im nächsten Frühling ist der Heuschnupfen sehr stark, die Asthmasymptome sind praktisch weg. Dieser Verlauf zeigt, dass die Lunge als erstes besser wurde und der Patient vor allem noch Beschwerden der oberen Ebene der Schleimhäute hat (Nase/Gaumen/Rachen). In den folgenden zwei Jahren wird der Heuschnupfen sukzessiv milder, das Asthma tritt nicht mehr auf und nach drei Jahren ist er frei von Heuschnupfen-Symptomen.

Die Allergietendenz nimmt durch eine Konstitutionsbehandlung von Jahr zu Jahr ab. Manchmal ist der Patient bereits im ersten Jahr beschwerdefrei. Der erste Erfolg ist sichtbar, wenn während der sonst üblichen Beschwerdezeit weniger heftige Symptome auftreten, diese in der Saison später beginnen oder früher aufhören. Wichtig ist auch die Besserung von innen nach aussen, vom lebenswichtigen Organ Lunge zu den oberen Atemwegen.

Die Dauer der Heilung ist abhängig davon, wie lange der Patient bereits unter Heuschnupfen leidet, ob er seine Symptome mittels Medikamenten behandelt hat und ob in seiner Familiengeschichte Allergiker (Neurodermitis, Asthma, Tierhaarallergie) vorkommen. Je nachdem kann die Dauer der Therapie variieren.

Wenn der Allgemeinzustand deutlich besser ist, der Patient sich zufriedener fühlt und mehr Energie verspürt, wirkt das homöopathische Mittel gemäss homöopathischen Gesetzmässigkeiten von innen nach aussen.

### Allgemeine Massnahmen

- Vermeiden Sie möglichst den Allergenkontakt, Allergenkontakt reduzieren
- Fenster möglichst geschlossen halten. Lüften Sie am besten früh morgens oder spät abends
- Täglich duschen und Haare waschen
- Bettwäsche, vor allem Kopfkissenbezug häufig waschen
- Entkleiden Sie sich nicht im Schlafzimmer sowie getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer belassen
- Wäsche nicht im Freien, sondern im Haus trocknen



# SHI Homöopathische Praxis

Steinhauserstrasse 51 • CH-6300 Zug

Tel. 041 748 21 71 • Fax 041 748 21 88

praxis@shi.ch • www.shi.ch

## HAUS DER HOMÖOPATHIE

### Entlasten Sie ihr Immunsystem durch:

- sich Ruhe und Erholung gönnen, ausreichend schlafen
- reduzieren Sie den Konsum von Kaffee, Alkohol, Nikotin
- sorgen Sie für eine gute Verdauung → regelmässige Darmentleerung
- bevorzugen Sie eine vollwertige, basenreiche Ernährung → viel frisches Obst und Gemüse
- reduzieren Sie vor allem tierisches Eiweiss (Fleisch, Fisch, Milch- und Milchprodukte, Eier enthalten viel artfremdes Eiweiss, welches das Immunsystem zusätzlich belastet)
- in Akutfällen histaminreiche Lebensmittel meiden (z.B. Käse, Rotwein, Wurstwaren, Fisch- und Krustentiere, Erdbeeren)
- trinken Sie viel, bevorzugen Sie Wasser (bevorzugt calciumreiches Mineralwasser) und Kräutertees, die den Stoffwechsel anregen

### Ergänzende Tipps und Produkte aus unserer Homöosana Drogerie

#### Gemmotherapie:

Ribes nigrum - Knospenauszug von schwarzer Johannisbeere

- Reguliert übermässige Histaminausschüttung
- Reduziert Allergiesymptome wie laufende Nase, Niesanfalle, gerötete Augen, Juckreiz, Kitzeln im Mund- Rachenraum, Atemnot
- 3x täglich 2 Sprühstösse in den Mund

### Burgerstein Dolomit plus mit Calcium, Magnesium und Vitamin D3

- Vorbeugende Anwendung bei Allergien empfohlen

### Augen

- Schützen Sie Ihre Augen vor Zugluft und vor intensivem Sonnenlicht, setzen Sie eine Sonnenbrille auf
- Machen Sie Augenpads/ Auflagen mit Wasser oder Euphrasia-Tee oder Fencheltee, diese wirken beruhigend, entzündungshemmend und desinfizierend
- **Weleda-Euphrasia-Augentropfen** lindern die Beschwerden bei Reizungen und Rötungen
- Eine Tränenersatzlösung ist bei trockenen Augen angezeigt (z.B. Tears naturale)
- **Optrex-Augen-Bad** mit Hamameliswasser → wirkt beruhigend, kühlend

### Nase

- **Nasenspülung** → befreit die Nase gründlich von **Pollen**, aber auch von Schmutz, Schleim oder Krusten



# SHI Homöopathische Praxis

Steinhauserstrasse 51 • CH-6300 Zug

Tel. 041 748 21 71 • Fax 041 748 21 88

praxis@shi.ch • www.shi.ch

## HAUS DER HOMÖOPATHIE

z.B. mit „Prof. Schmidts JALA NETI oder **Emser Nasendusche** (auch für Kinder sehr gut geeignet), am besten am Abend angewendet

oder mit der EMSER-Nasendusche mit **Emser Nasenspülsalz**

→ Wirkt reinigend, schleimlösend, entzündungshemmend und abschwellend

- **Nasentropfen/ Nasenspray** mit physiologischer Kochsalzlösung zum Reinigen und Befeuchten der Nasenschleimhaut
- Schutz der Nasenschleimhaut durch Mandelöl, Butter, Olivenöl oder **Trisomer Nasensalbe**
  - Mit einem Wattestäbchen oder dem kleinen Finger aufgetragen verhindert/reduziert die Schutzschicht das Anhaften der Pollen
  - Produkte: „Nasaleze“ , „**Prevalin**“- **Allergy Spray** oder „Drossa-Nose“

### Mund-Rachen

- Bei Juckreiz am Gaumen hilft **Gurgeln**. So werden die Reizstoffe von der Schleimhaut gespült. Ausserdem wirkt es entzündungshemmend und abschwellend.
  - Am besten mit Salz-, Apfelessig-, Basensalz-, oder Zitronenwasser

### Buchempfehlung

Anleitungen für Nasenspülungen, Nasenspüllösungen und vieles mehr:

- Brigitte Kurath „Natürliche Heilmittel“

Judith Egli/Julia Emmenegger „Förderung der Eigenheilkräfte“