

Nelly Richina ist Apothekerin und Geschäftsführerin der Berg-Apotheke in Zürich am Stauffacher. Die Apotheke war ursprünglich ein Kräuterhaus und ist heute die grösste Kräuterapotheke der Schweiz, spezialisiert auf Naturheilmittel.

«Symptomfrei durch die Heuschnupfensaison dank Heilpflanzen?»

Heuschnupfen muss nicht mit Schulmedizin bekämpft werden. Welche Alternativen empfehlen Sie?

In unserer Apotheke arbeiten wir seit Jahren erfolgreich mit pflanzlichen Heilmitteln, die das Leben von Pollenallergikern erleichtern. Wir unterscheiden zwischen akuten und vorbeugenden Hausmitteln:

Akut

Pestwurz

Der Extrakt aus dem frischen Wurzelstock und den Blättern ist zur Behandlung der angeschwollenen Nasenschleimhäute. Er soll laut neuester Studie bei allergischen Symptomen ähnlich gut wirken wie herkömmliche Medikamente.*



Schwarze Johannisbeere,

Knospenmazerat

Das süssliche Mundspray wirkt entzündungshemmend auf gereizte Schleimhäute im Hals und in den Bronchien.



Vorbeugend

Schwarzkümmelöl

Als altbewährtes Hausmittel zur Regulierung des Immunsystems wird das Öl als Kur einen Monat lang vor der Pollensaison eingenommen.



Cromoglycinsäure-Präparate

Ursprünglich aus dem Bischofskraut (Ammi visnaga) gewonnen, dichtet die Substanz die Schleimhäute ab und unterbindet die Freisetzung von Histamin. Erhältlich als Nasenspray (Cromodyn®) oder als Augentropfen (z.B. Cromooph a Sandoz®). Wichtig ist, mit der Behandlung 1 Woche vor dem Blühen der reizenden Pflanzen zu beginnen.



* vgl. Nebel S; Kobi C; Zahner C. (Zeller Medical AG, Effektive Behandlung der frühen allergischen und späten entzündlichen Symptome der allergischen Rhinitis mit Ze 339 (tesalin®n): Ergebnisse eines Praxiserfahrungsberichtes).



Wirken pharmazeutische Produkte nicht effektiver als Pflanzen?

Pharmazeutische Produkte verfolgen meist nur ein Ziel: Sie wollen die Symptome der Pollenallergie unterdrücken. Pflanzliche Heilmittel behandeln den Körper weniger spezifisch, dafür ganzheitlich und zeigen nur selten Nebenwirkungen. Diese Erkenntnis führt zu einer Renaissance der Naturheilmittel. Damit auf die individuellen Bedürfnisse jedes Kunden eingegangen werden kann, wird eine spezifische Fachberatung mit Berücksichtigung des allgemeinen Gesundheitszustandes, anderen Erkrankungen und weiterer Medikationen durchgeführt.

Nach der Saison ist vor der Saison. Wie bereite ich mich als Allergiker am besten vor?

Wer ein intaktes Immunsystem aufweist, zeigt meist schwächere Symptome auf allergene Pollen. Deshalb zahlt es sich aus, auf den eigenen Vitamin-C-, -B- und Zinkspiegel zu achten. Eine Nahrungsergänzungs-Mischung aus unserer Apotheke kann Sie dabei unterstützen. Stress wirkt sich übrigens negativ auf das Immunsystem aus! Bei Personen mit beschädigter Darmstruktur ist es lohnenswert, die Darmflora wieder aufzubauen, denn ein intakter Darm nimmt weniger Pollen auf. Schon diese zwei Hinweise zeigen, dass eine ganzheitliche Betrachtung des Körpers für eine erfolgreiche Behandlung unumgänglich ist.

Haben Sie noch einen persönlichen Tipp an Betroffene?

Haut und Haare brauchen während der Pollensaison eine besondere Behandlung. Durch das vermehrte Waschen können sie austrocknen. Jojobaöl und spezielle Shampoos können da weiterhelfen.