

# Hausmittel gegen Pollen- und Gräser-Allergie

Schnupfen, Ausschlag, tränende Augen, Asthmaanfälle und Juckreiz – Pollen und Gräser haben wieder Hochsaison. Für die Allergiker unter uns beginnt jetzt die schwerste Zeit des Jahres. Auch wenn es bereits viele verschiedene Möglichkeiten gegen Allergiebeschwerden gibt, können auch Hausmittel helfen die Beschwerden zu lindern.

## Duschen und frische Kleidung

Wer unter einer Pollen- und Gräser-Allergie leidet, sollte am besten gleich die Kleidung wechseln, wenn er nach Hause kommt. So können Sie ein Verbreiten der Pollen in der ganzen Wohnung vermeiden. Außerdem ist es sinnvoll abends eine ausgiebige Dusche zu nehmen und Haut sowie Haare gründlich zu waschen und von Pollen zu befreien.

## Eukalyptusöl befreit von Schnupfen

Eukalyptus kann aufgrund seiner Inhaltsstoffe wie natürliches Kortison angewandt werden. Denn es hemmt die Ausschüttung von allergieauslösenden Botenstoffen und schwächt so die Allergiesymptome ab. Dazu beispielsweise einfach 10 Tropfen Eukalyptusöl aus der Apotheke ins Badewasser geben oder mit Kokosöl oder einem anderen hautfreundlichen Öl zu einem Nasenöl mischen.

## Salzspülungen und Dampfbäder wirken desinfizierend

Wenn Sie unter Schnupfen und einer verstopften Nase leiden, können Salzspülungen wahre Wunder wirken. Dazu handelsübliches Kochsalz in einem Viertelliter warmem Wasser auflösen und diese Mischung durch die Nase laufen lassen. Auch Dampfbäder mit kochendem Salzwasser helfen die Nasenschleimhaut zu befeuchten und zu desinfizieren. Kochen Sie hierfür etwa 1,5 l Wasser auf, fügen Sie 2-3 TL Salz hinzu und lösen Sie dieses in einer großen Schüssel auf. Anschließend können Sie die heißen Dämpfe für etwa 20 Minuten mit einem Handtuch über dem Kopf inhalieren.

## Honig als natürliches Heilmittel

Honig enthält von Haus aus eine geringe Menge an natürlichen Pollen. Nehmen Sie täglich etwa zwei Teelöffel naturbelassenen, unerhitzten Honig zu sich, kann sich Ihr Immunsystem langsam an die Allergiebelastung gewöhnen. So kommt es bei regelmäßigem Konsum zu einer schrittweisen Immunisierung.

## Kühle Umschläge gegen juckende Augen

Leiden Sie unter juckenden, tränenden und geröteten Augen kann ein Umschlag mit Augentrost helfen. Kochen Sie dazu aus etwa einem Teelöffel Augentrost einen Sud und lassen Sie diesen im Kühlschrank abkühlen. So können Sie bei Bedarf jederzeit kühle Kompressen auflegen.

## Schwarzkümmelöl wirkt entzündungshemmend

Vorbeugend aber auch bei akutem Bedarf wirkt Schwarzkümmelöl. Dieses wirkt antiallergisch und entzündungshemmend. Eingenommen wird das Öl aufgrund des starken Eigengeschmacks meistens in Kapselform.

## Propolis zur Vorbeugung

Propolis wird von Bienen dazu verwendet ihren Bau vor Keimen zu schützen. Was in der Natur gute Dinge leistet, sollte auch für uns gut sein, oder? Richtig! Denn Propolis kann sowohl vorbeugend gegen Heuschnupfen oder auch bei akuten Beschwerden eingenommen werden.

## Kräutertee gegen Heuschnupfen

Eine altbewährte Teemischung aus Schafgarbe, Mariendistel und Brennnessel zu je gleich großen Teilen kann wahre Wunder im Kampf gegen Heuschnupfen bewirken. Dazu einen Teelöffel der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen und etwa 5 Minuten ziehen lassen.

## Salbeitee gegen eine wund Nase

Leiden Sie bereits länger unter Heuschnupfen und haben sich bereits Ihre Nase wundgeschnäuzt? Dann hilft es abgekühlten Salbeitee auf die offenen Stellen zu tupfen.

Sie sehen also, Mutter Natur hat auch bei Allergiebeschwerden eine große Auswahl an Hausmitteln bereitgestellt. Dennoch sollten Sie eine Allergie unbedingt ärztlich abklären lassen und gegebenenfalls auf verschriebene Medikamente zurückgreifen.