



HEUSCHNUPFEN MIT RICHTIGER ERNÄHRUNG LINDERN

Die Nase läuft, die Augen jucken und der Aufenthalt in der freien Natur ist im Frühling für Allergiker kein angenehmes Unterfangen: Menschen, die an einer Gräser- und Pollenallergie leiden, wissen, wovon die Rede ist. Mit der Wahl bestimmter Lebensmittel, können Allergiker die Symptome zumindest etwas lindern.

Zunächst sollte man unbedingt mit dem Arzt oder Apotheker seines Vertrauens reden und mittels eines Allergietests abklären, warum es sich konkret handelt. Steckt wirklich eine Allergie dahinter? Worauf ist man eigentlich allergisch? Was rät der Experte? Keines der nachfolgenden Lebensmittel wird je wirksam eine ernsthafte Allergie bekämpfen. Im Zweifelsfall solltest du also immer Rat beim Arzt deines Vertrauens suchen. Je nach Schwere der Allergie können Allergien gefährlich werden und chronische Symptome auslösen.

LEBENSMITTEL, DIE ALLERGIEN LINDERN

Es gibt auch vorbeugende Maßnahmen gegen unliebsamen Heuschnupfen, die man vor der Pollensaison treffen kann. Einen maßgeblichen Einfluss hat auch die Ernährung – wir verraten dir, welche Lebensmittel zur Linderung eines Heuschnupfens gegessen bzw. vermieden werden sollten.

Generell ist bekannt, dass eine Ernährung mit vielen tierischen Nahrungsmitteln wie Fleisch und Milchprodukten die Entstehung von Heuschnupfen und anderen Allergien fördert. Eine gesunde Ernährungsweise mit viel frischem Obst und Gemüse kann Heuschnupfen hingegen lindern. Dabei genügt es schon, die empfohlenen Lebensmittel in den Speiseplan zu integrieren.

- **Omega 3 Fettsäuren:** Fisch, [Pflanzenöl](#) oder Omega-3-Kapseln enthalten Omega-3-Fettsäuren, die das Immunsystem stärken. Vorsicht ist jedoch bei Räucherfisch geboten – dieser ist oft histaminhaltig.
- **Ingwer:** Nicht nur im Winter ein wahrer Allrounder für das Immunsystem! Ingwer hemmt die Histaminausschüttung. Und je weniger Histamin im Körper ausgeschüttet wird, desto milder sind die Symptome der Allergie. Zudem unterstützt Ingwer dein gestresstes Immunsystem auf eine natürliche Art und Weise.
- **Vitamin C:** Lebensmittel, die viel Vitamin C enthalten wie z.B. Zitronen, Brokkoli oder Äpfel binden ebenfalls Histamin, so dass es keine allergenen Wirkungen mehr hat. Vor allem Zitronen enthalten auch Bioflavonoide, die die Resistenz gegen Allergien fördern. Brokkoli enthält zum Beispiel auch viel Selen, das Überreaktionen im Körper hemmt.
- **Magnesium:** Sonnenblumenkerne, Hirse, Spinat oder Karfiol sind magnesiumhaltig und können bei einer Frühjahrsallergie Abhilfe schaffen. Magnesium reguliert Calciumionen, die die Ausschüttung von Histamin verursachen und so zu juckenden Augen, laufender Nase und Niesen führen.
- **Honig aus deiner direkten Umgebung:** Heimischer Honig sorgt für eine natürliche Desensibilisierung des Körpers, da er die Blütenpollen aus deiner Region enthält. Wichtig ist vor allem, wann der Honig geschleudert wurde. Frühjahrsallergiker sollten Honig von April oder Mai wählen, während Sommerallergiker besser auf Honig zurückgreifen sollten, der im Herbst des Vorjahres produziert wurde.
- **Wasser:** Viel Flüssigkeit hält die Schleimhäute feucht. So wird vermieden, dass sich Pollen in den Atemwegen festsetzen bzw. werden sie einfach weggespült. Also: Regelmäßig Trinken, mindestens 2-3 Liter über den Tag verteilt ist schon ein guter Anfang, um es den Pollen zu erschweren, sich in deinem Körper festzusetzen.

Wie stark derzeit die aktuelle Pollenbelastung ist, darüber gibt der Pollenwarndienst Auskunft - [mehr Informationen HIER](#)