



Allgemeinarzt - Naturheilkunde - Chirotherapie - Umweltmedizin

**Dr. med. Mathias Kropf, Allgemeinarzt,
Naturheilkunde, Chirotherapie, Umweltmedizin
Falkenstraße 2, 91244 Reichenschwand**

Suchen

Tipps gegen Allergien

Home

▼ Aktuelles

Details

Galerie

▶ Wir über uns

▶ Therapie

Kosten

▶ Fragen & Antworten

▶ Empfehlenswerte Bücher

▶ Links

Gästebuch

▶ Kontakt / Organisation

Impressum

 Druckansicht


Die größten Allergieauslöser sind die Ausscheidungsprodukte der Hausstaubmilben bzw. die toten Milbenkörper. Danach kommen Pollen von außen ("Heuschnupfen") und Schimmelpilze!

Wichtig: Ihr Heim sollte ein Schutzgebiet sein, an dem Sie der Allergie entfliehen können - wenigstens einen Raum gegen Allergieauslöser abschotten (am besten Schlafzimmer): dafür Luft so trocken wie möglich halten (Luftentfeuchter) - unter 45% Luftfeuchtigkeit überleben die Milben nur schwer (bei sensiblen Personen kann kleiner Luftbefeuchter am Bett trockene Schleimhäute lindern) !

Putzen Sie feuchte Stellen (z.B. Badezimmer) regelmäßig(!) mit einem Mittel gegen Pilzbefall (=Fungizide)! Denken Sie auch an die Auffangbehälter unter Ihrem frostfreien Kühl- und Gefrierschrank (am besten mit Chlorbleiche gemischt mit Wasser auswischen + frische Chlortablette in Auffangbehälter). Die Chlorbleiche tötet den Schimmelpilz sofort ab !!

Kein Haustier (Katze, Hund etc.) ins Schlafzimmer hinein lassen !

Bei starker Hausstaubmilbenallergie kann Bettdecke, Kissen und Matratze in Plastik eingeschweißt werden (=Encasing) !

Entfernen Sie den Teppichboden - wenigstens im Schlafrum ! (mögliche Alternative grobgewebte Läufer) Nutzen Sie synthetische Kissen, die heißer gewaschen werden können. Das ist die einzige Möglichkeit, Milben abzutöten ! Waschen Sie Ihre Matratzenschoner wöchentlich in heißem Wasser !

Tragen Sie einen Mund- und Nasenschutz, wenn Sie z.B. Staubsaugen, da hierbei riesige Mengen Staub in die Luft wirbeln. Mögliche Alternative die in der Erstanschaffung etwas teureren Staubsauger mit Hepa-Filter bzw. andere Filtersysteme (z.B. Hyla/Vedasan/Big Power).

Mittel gegen Allergien wirken nicht, solange noch Pollen etc. an Ihnen haften! Deshalb sollten Allergiker öfters die Hände waschen nach Umgang mit Haustieren, Lebensmitteln u.a. Problemsubstanzen; außerdem regelmäßige Haarwäsche mit einem guten Shampoo wichtig, da sich hier viele Pollen festsetzen!



Zusätzliche naturheilkundliche Tipps bei Allergien:

- Wenn Sie Ihren Teppich nicht entfernen, versuchen Sie es mit Tanninsäure (in Apotheken). Diese sprühen Sie auf Ihren Teppichboden. Tanninsäure lindert Allergien durch chemische Reaktion mit den Antigenen von Pollen, Hausstaub + Schimmel !
- Bei tränenden Augen + laufender Nase: einen Tropfen Ysop-Öl mit Fingerspitzen auf Zungenrücken geben - alle 2-3 Stunden möglich!
- Desgleichen kann Einatmen von ätherischem Estragonöl wirksam einen Heuschnupfenanfall stoppen! Allergiker sollten nach Prüfung der Wirksamkeit immer ein Fläschen Estragonöl bei sich haben!
- Versuchen Sie zusätzlich unseren Tee Nr.121! Die Zusammensetzung können Sie unter **Tel.: 09151-6760** bei meinen Sprechstundenhelferinnen erfragen!
- Auch ein Vitamin C Bad kann allergische Symptome lindern: dazu 3 Eßlöffel Ascorbinsäure (Apotheke) in das warme Badewasser; bis zwei Stunden Badedauer möglich - auch für Kinder!

- **Nährstoffempfehlungen für Allergiker im Rahmen einer zusätzlichen Ergänzung:**

Vit.C: 2-4g (ist ein natürliches Gegenmittel)

Vit.A: 10.000 IE (nur unter ärztlicher Kontrolle): unterstützt Abwehrfunktion Verdauungstrakt / Haut, optimiert Immunsystem

Vit.B3(Niacin) 100mg: verlangsamt Histamin-Freisetzung

Vit.B6 100mg und **Vit.B12** 1mg oral: beide vermindern

Lebensmittelunverträglichkeiten

Kalzium 500mg: Allergien werden vermindert

Magnesium 250mg: Mangel erhöht Allergien

Zink 45mg: vermindert Lebensmittelunverträglichkeiten

Gamma-Linolensäure (Nachtkerzen-, Schwarzkümmel- und Zwergleinöl) und

Omega 3 Fettsäuren (z.B. Fischöl- oder Borretschöl-Kapseln) vermindern

Entzündungen und bringen Ihr Immunsystem wieder ins Gleichgewicht.

Zwei hilfreiche biologische Präparate, die Sie schon v o r der Allergiesaison gezielt einnehmen sollten: Damit können Sie erfolgreich Ihre allergischen Beschwerden in der Saison lindern und dies **ohne** Nebenwirkungen!

- Symbioflor 1 Tropfen (kassenüblich!) mit zwei - drei Tropfen Eigenblut (aus Ohr oder Fingerbeere): 2 - 3 x 10 - 20 Trpf. / Tag
- Zink 20mg Tbl.: 2 x 1 - 2 Tbl. / Tag

Bei der Erstellung Ihres individuellen Therapieplans sind wir gern behilflich! Fragen Sie mich und mein Praxisteam:

Tel.: 09151-6760 oder **Fax:** 09151-862876 oder [e-mail](#) !

[Zurück zu "Aktuelles"](#)

[nach oben](#)