

# ALLERGIEN, HEUSCHNUPFEN UND CO.



ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Bald beginnt wieder die Heuschnupfensaison, und vielleicht spüren Sie schon die Pollen der Frühblüherpflanzen wie Birken, Weiden oder Haselnuss.

Heuschnupfen gehört zu den allergischen Erkrankungen wie die meisten Hautausschläge, Ekzeme, Neurodermitis oder Psoriasis. Aber auch die weitverbreiteten Rheumaerkrankungen entwickeln sich auf dem Nährboden der Allergien.

Am Anfang stehen Verdauungsstörungen im Darmbereich. Manchmal bemerken Sie nur Verstopfungsprobleme oder Blähungen oder Sie spüren nichts davon. Gründe sind immer eine falsche Ernährung und Lebensweise. Die Lebensmittel passen nicht zu Ihrem Verdauungstyp, sind zu süß, zu fettig oder zu alkoholhaltig. Verändern Sie jetzt nicht Ihre Ernährung und Lebensweise, so verändert sich Ihr Darm, und die Darmwand wird durchlässig für Nährstoffe, die dann diese allergischen Reaktionen auslösen und unser Lymphsystem überlasten. Die Folge davon sind die sichtbaren Zeichen der Allergie wie Heuschnup-

fen, Hautausschläge oder Muskel- und Gelenkschmerzen. Was können Sie tun, um diese Folgeerscheinungen zu vermeiden?

Verzichten Sie als erstes auf Milchprodukte, Hühnereier und Produkte daraus. Lassen Sie Süßigkeiten weg, reduzieren Sie den Kaffee- und Alkoholkonsum und trinken Sie zwei bis drei Liter Wasser und Tee pro Tag. Um Ihre Darmflora und Ihr Lymphsystem unterstützend aufzubauen, vermeiden Sie Stress, Kummer und Sorgen. Stärken Sie Ihre Leber, Bauchspeicheldrüse und Milz. Lindern Sie mit gezielten Naturheilmitteln die Nebenwirkungen.

Bewegen Sie sich mehr und regelmässig. Wenn Sie nicht genau wissen, wie Sie den Darm oder das Lymphsystem aufbauen können, lassen Sie sich von einem kompetenten Naturarzt oder in der Drogerie beraten.

So vorbereitet, wird sich Ihre Allergie, oder rheumatische Erscheinung schon nach kurzer Zeit weniger stark zeigen und später ganz verschwinden.