

? ! LESERFRAGEN

Leser: Können Sie homöopathische Arzneimittel gegen

Heuschnupfen empfehlen?

Ira Tucker: In der Klassischen Homöopathie ist ein direkter Patientenkontakt unbedingt erforderlich, um das für diesen Patienten ähnlichste Arzneimittel zu finden. Es kommen selbst im akuten Fall mindestens 30–40 verschiedene Arzneimittel in Frage. Unter diesen

besser reduziert. Manche Patienten beobachten auch sogenannte Kreuzallergien. So können Pollenallergiker z.B. auf Nahrungsmittel wie Karotten, Äpfel oder bestimmte Nussorten ebenfalls allergisch reagieren. Achten Sie auf ausreichende Bewegung. Sport hilft die sog. Stresshormone abzubauen. Versuchen Sie es einmal mit Schwimmen, durch die hohe Luftfeuchtigkeit klappt es sogar oft selbst im Freibad

Leser: Was halten Sie von Nahrungsergänzungsmitteln und Vitaminen im Zusammenhang mit Heuschnupfen?

Ira Tucker: Auf dem Gebiet bieten sich einige gute Möglichkeiten an, z.B. kann Vitamin C als Antihistaminikum wirken. Probieren Sie eine Dosierung von 500–1000 mg täglich bis zu 6 Wochen. Ebenso kann das Bioflavonoid Quercetin der Freisetzung des Histamins entgegenwirken. Hier reicht eine Dosis von 500 mg oft aus.

Leser: Gibt es Kräutertees gegen Heuschnupfen?

Ira Tucker: Brennnesseltee, *Urtica dioica*, gilt als „der Blutreinigungstees“ und kann zur Entlastung des Stoffwechsels beitragen. 1 TL auf eine Tasse kochendes Wasser, 3 Tassen täglich bis zu 6 Wochen.

KONTAKT

Similila Centrum

für Klassische Homöopathie,
Ira Tucker, Grashofstraße 84,
45133 Essen,

Tel. 02 01 / 75 14 48,

Fax 02 01 / 76 20 22,

www.iratucker.de

muss anhand der individuellen Patientensymptome gemäß den homöopathischen Gesetzmäßigkeiten das einzig richtige Arzneimittel herausgearbeitet werden. Mit vielen Hausmitteln können Sie sich selber Linderung verschaffen, die Wahl eines homöopathischen Arzneimittels und der richtigen Potenzierung gehört in die Hände eines erfahrenen Homöopathen.

Leser: Was kann man selbst vorbeugend tun, um die Heuschnupfensymptome zu lindern?

Ira Tucker: In der Allergiezeit zahlt es sich aus, bestimmte Nahrungsmittel mäßig zu sich zu nehmen. Sie entlasten den Organismus in dieser Zeit deutlich, wenn Sie tierische Eiweiße, wie Milchprodukte und Fleisch reduzieren. Auch Zucker kann eher belasten und wird

Unser Thema im Mai:

HNO-Arzt Dr. Hans-Jakob Ravens beantwortet Fragen zum Thema Allergien

Schicken Sie Ihre Fragen an: [Comport61 Verlagsgesellschaft mbH, Steubenstraße 61, 45138 Essen, Stichwort Leserfragen](mailto:Comport61VerlagsgesellschaftmbH@Steubenstrasse61.de) oder an VI-Leserfrage@c61.de