

Fragen und Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Heuschnupfen (1)

F: Bei mir haben Symptome von Heuschnupfen angefangen mit Augenjucken und Niesen. Ich fühle mich aber gleichzeitig so schlapp und habe Gliederschmerzen, als würde ich eine Grippe bekommen. Was habe denn nun?

A: Das gibt es immer wieder, so eine Hin und Her zwischen Allergie und Infekt - als könne sich der Körper nicht entscheiden, ob er in den Infekt gehen soll – was ja noch sinnvoll wäre - oder gegen die Pollen kämpfen. Vielleicht ist er aber auch von diesem sinnlosen Kampf geschwächt und hat dann mehr Schwierigkeiten mit Keimen. Prinzipiell ist da eine Art Verwirrung, wo die Unterscheidung zwischen Freund und Feind schwer fällt.

F: Hat das denn miteinander zu tun?

A: Ja, beides betrifft das Immunsystem. Dieses hat eigentlich die Aufgabe, uns vor Schädlichem zu schützen. Stattdessen geht es beim Heuschnupfen in die Überreaktion und wehrt sich gegen Harmloses.

F: Wie kommt es zu dieser Erkrankung?

A: Das ist ein großes Rätsel. Der Beginn der Krankheit liegt in der Zeit der Industrialisierung. Manche sagen daher, es hänge mit Schadstoffbelastungen zusammen. Vielleicht hat es aber auch damit zu tun, dass wir Menschen zunehmend fremdbestimmt und von unserer Verbindung zur Natur getrennt wurden.

F: Das ist doch aber schon so lange her; sind wir das nicht inzwischen gewohnt? Und wieso betrifft es mich jetzt?

A: Ja, das ist oft eine wichtige Frage: wieso bekomme ich jetzt gerade diese Krankheit? Immunsystem hat viel mit Abgrenzung zu tun. Man sagt auch im übertragenen Sinne, z.B. ich bin ich allergisch auf laute Musik. Oder auf Menschen mit bestimmten Eigenschaften. Das heißt, etwas geht mir nahe, und ich halte es schlecht aus. Ich schaffe es nicht, meine begrenzenden Denkmuster aufzugeben und die anderen so zu nehmen, wie sie sind. Allergiker sind oft kritisch mit sich und anderen. Sie meinen es natürlich gut damit, auf Fehler aufmerksam zu machen und zu verbessern. Häufig klappt das aber nicht – und der Ärger macht noch allergischer. Trotzig kämpft man dann weiter.

F: Das kenne ich schon von mir, wie kann ich das ändern?

A: Genau das führt wieder in dieselbe Schiene – diesmal in das sich selber Bekämpfen. Ich kann immer nur dort sein, wo ich gerade bin. Alles andere führt zu Stress, und der schwächt das Immunsystem. Versuchen Sie, einfach nur wahrzunehmen, was in Ihnen vorgeht, und sich dabei in Ruhe zu lassen. Sozusagen freundlich auf sich schauen. Wenn Sie das bei sich können, werden Sie es automatisch auch bei anderen tun. Und dann kann es friedlicher werden. Zunächst ist es wichtig, sich zu fragen: Was brauche ich, um mit dieser für mich schwierigen Situation umzugehen?

F: Und da bin ich erst mal bei meinen körperlichen Beschwerden, die mir sehr zusetzen ...

A: Ja genau. Die Gliederschmerzen verlangen vielleicht nach einer warmen Badewanne. Die Schlappeheit nach nach langsamerem Tempo, nach Ausruhen. Den Schleimhäuten tut es möglicherweise wohl, mit Wasser gespült und ausgewaschen zu werden. Und allgemein ist es vielleicht gut, mir Hilfe zu suchen bei jemandem, wo man sich verstanden fühlt – um gemeinsam herauszufinden, welche Therapie das Beste ist.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie