

[besserlaengerleben.at](https://www.besserlaengerleben.at)

# Beschwerdefrei durch die Allergiesaison - besser länger leben AT

5-6 Minuten



Foto: Dr. Ingrid Hobusch, Fachärztin für Innere Medizin, Ärztin Für Allgemeinmedizin und Akupunktur im medizinischen Zentrum Trinicum ©Trinicum/Stöcher

**In Österreich leidet jede/r Dritte unter einer Allergie. Medikamente können in akuten Phasen Symptome lindern, sie bekämpfen aber nicht die Ursachen und haben oft heftige Nebenwirkungen.**

Mit der richtigen Allergievorsorge werden nicht nur Beschwerden reduziert, sondern auch das Immunsystem nachhaltig gestärkt.

Bei einem integrativen Therapieansatz werden nicht nur die durch die Allergie auftretenden Beschwerden behandelt, sondern auch das Immunsystem nachhaltig gestärkt. Somit wird der Körper resistenter gegen Einflüsse von außen. Ein guter Erfolg kann mit Akupunktur und ergänzender Vitalstoff- und Ernährungsmedizin erreicht werden. „PatientInnen die zu mir kommen, haben in der Regel schon sehr vieles ausprobiert und sind erstaunt, wie gut die Akupunktur bei ihnen anspricht“, so Dr. Ingrid Hobusch, Fachärztin für Innere Medizin, Ärztin für Allgemeinmedizin und Akupunktur im medizinischen Zentrum Trinicum.

## **Akupunktur gegen allergische Beschwerden**

Eine Akupunkturbehandlung kann sowohl als Vorbereitung auf die Pollensaison, als auch zur Behandlung allergischer Reaktionen eingesetzt werden. „Um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen, empfehle ich etwa zwei bis drei Monate vor der persönlichen Allergiesaison mit der Akupunkturtherapie zu beginnen“, rät Dr. Hobusch. „Für eine Symptomvermeidung bei Heuschnupfen ist es etwa ideal in den Monaten Jänner, Februar und März mit der Therapie zu starten. Zur Linderung der Symptome kann die Therapie auch während der Allergiesaison gestartet werden.“ Wichtig ist, dass das Immunsystem zum Therapiestart nicht geschwächt ist. Sollte ein Infekt vorliegen, muss die Behandlung verschoben werden.

Im Rahmen der Behandlung werden nach einem ausführlichen Anamnesegespräch mehrere Nadeln an unterschiedlichen Stellen am Körper gesetzt – diese verbleiben dort für ca. 20 Minuten.

Obwohl die Behandlung nicht schmerzhaft ist, gibt es für PatientInnen mit hoher Empfindlichkeit oder Angst vor Nadeln auch die Möglichkeit einer Laserakupunktur.

Zum Therapieablauf rät Dr. Hobusch: „Bei Therapiestart in der ersten Allergiesaison empfehle ich je nach Schweregrad zwischen zehn und 15 Sitzungen. In den Folgejahren kann die Therapie aufgefrischt werden.“

## **Vitalstoffmedizin zur Stärkung des Körpers**

Je nach Ausprägung der Allergie kann es sinnvoll sein, die Akupunktur mit Therapien der Orthomolekularen Medizin (Vitalstoffmedizin) zu kombinieren. Im Zuge der Vitalstoffmedizin wird ein individuelles Nährstoffprofil erstellt und dem Körper lebensnotwendige Mikronährstoffe, die ihn gegen die nahende Allergiesaison wappnen, zugeführt. Dadurch wird der Körper sowie dessen Immunsystem nachhaltig gestärkt und weniger anfällig für allergische Beschwerden.

Je nach Allergie gibt es bestimmte Mikronährstoffe, die den jeweiligen Symptomen positiv entgegenwirken können. Bei einer Histaminintoleranz empfiehlt sich etwa die Gabe von Vitamin C. Dieses wird in der orthomolekularen Mikronährstofftherapie auch als „natürliches Antihistaminikum“ bezeichnet. Es senkt den Histaminspiegel im Blut und reduziert damit das Verengen der Bronchien, das für Atemnot sorgt.

## **Ernährungsmedizin zur nachhaltigen Besserung**

Auch mit einer bewussten Ernährung kann eine wertvolle Vorsorge und Therapiebegleitung getroffen und der Körper gestärkt werden.

Bei einer Ernährungstherapie für Allergiker wird insbesondere darauf geachtet, den Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen, die das Immunsystem nachhaltig aufbauen. Zudem wird auf mögliche Kreuzreaktionen, die bei Allergikern häufig auftreten, geachtet. Diese können oft unwissend allergische Beschwerden zusätzlich verstärken.

Als Faustregel gilt:

- Histaminbomben wie Wurst, Erdnüsse und Blauschimmelkäse meiden
- Kreuzallergene wie Stein- und Kernobst mit Birkenpollen oder Meeresfrüchte mit Hausstaubmilben können durch Kochen zerstört werden
- Vitamine und Mineralstoffe für den Histaminabbau: Kapern, Zwiebeln, Tee sowie kalziumreiche Lebensmittel wie Nüsse, Brokkoli und Rucola

Alle Informationen zum medizinischen Angebot von Trinicum auf

<https://www.trinicum.com/>