

Bevor die Pollen blühen – Heuschnupfen-Prävention beginnt jetzt

Niesanfälle, juckende Augen und eine verstopfte Nase – viele kennen die Beschwerden bei Heuschnupfen. Millionen Menschen leiden darunter, wenn die Pollen fliegen. Doch nicht jeder möchte wegen Nebenwirkungen zu herkömmlichen Medikamenten greifen. Pflanzenextrakte bieten eine wirksame und natürliche Möglichkeit, die Beschwerden zu lindern.

Was passiert da genau?

Bei Heuschnupfen reagiert das Immunsystem überempfindlich auf eigentlich harmlose Stoffe wie Pollen. Kommt eine allergische Person mit diesen Pollen in Kontakt, produziert das Immunsystem bestimmte Botenstoffe. Der bekannteste davon ist Histamin. Dieser löst eine sofortige Entzündungsreaktion aus, die zu Beschwerden wie Niesen, Jucken und tränenden Augen führt. Bei manchen Menschen kommt es Stunden später erneut zu einer Entzündungsreaktion, die lang anhaltende Beschwerden wie eine verstopfte Nase und Atemprobleme verursacht. Je nach Stärke der Beschwerden stören diese den Schlaf, erschweren das Arbeiten und beeinträchtigen die Lebensqualität. Zudem steigt das Risiko, mit der Zeit zusätzlich Asthma zu entwickeln.

Was sagt die Forschung zur Wirksamkeit?

Das Institut für Komplementäre und Integrative Medizin (IKIM) der Universität Bern hat die derzeitigen Forschungsergebnisse zur pflanzlichen Behandlung bei Heuschnupfen zusammengetragen ([Braunwalder et al., 2024](#)). Ziel war es, die Wirksamkeit und Sicherheit dieser Mittel genauer zu beleuchten.

Die Ergebnisse der systematischen Übersichtsarbeit sind vielversprechend: Pflanzliche Mittel erwiesen sich nicht nur als wirksam, sondern auch als gut verträglich. Die in der Übersichtsarbeit gefundenen Studien zeigen, dass bestimmte Pflanzenextrakte Entzündungen im Körper verringern und das Immunsystem positiv beeinflussen können.

- **Zitronen-Quitten-Extrakte:** In Studien mit einem Nasenspray zeigte sich, dass diese Extrakte besonders schnell wirken. Betroffene berichteten oft schon nach kurzer Zeit von einer Erleichterung beim Atmen. Zudem können die pflanzlichen Stoffe die Freisetzung von Histamin hemmen. In einer anderen Studie wurde der Extrakt als Injektion unter die Haut verabreicht, die die Betroffenen selbst durchführen können. Dabei zeigten sich langfristige Verbesserungen, insbesondere der morgendlichen Beschwerden.
- **Pestwurz:** Dieser Pflanzenextrakt hat sich vor allem bei einer verstopften Nase bewährt. Studien zeigten, dass Pestwurz die Atmung verbessert und dabei ähnlich gut wirkt wie herkömmliche Medikamente.

Pflanzliche Behandlungen setzen auf die entzündungshemmenden und immunregulierenden Eigenschaften bestimmter Pflanzenstoffe. Zitronen und Quitten enthalten zum Beispiel Stoffe, die die Freisetzung von Histamin verhindern. Pestwurz reduziert Entzündungsstoffe wie Interleukin-8, die für die Beschwerden verantwortlich sind. Die AutorInnen der Übersichtsarbeit empfehlen, in Zukunft noch weitere Studien durchzuführen, um die genauen Wirkweisen und Einsatzmöglichkeiten detaillierter zu untersuchen.

Vorbeugen statt leiden mit einem Arzneimittel aus Zitronen-Quitten-Extrakt

Eine weitere interessante Möglichkeit ist die Vorbeugung oder Behandlung mit einem Präparat aus einem Zitronen-Quitten-Extrakt, das von den Betroffenen selbst unter die Haut gespritzt wird. Idealerweise sollten dies bereits vor Beginn der Heuschnupfen-Saison, also am besten bereits im Januar oder Februar, angewendet werden. Die regelmässigen Injektionen sollen das Immunsystem frühzeitig beruhigen und so allergische Reaktionen abmildern, bevor die ersten Pollen fliegen.

Was bedeutet das für Allergikerinnen und Allergiker?

Die Forschungsergebnisse zur pflanzlichen Behandlung bei Heuschnupfen sind ermutigend. Menschen mit Heuschnupfen haben damit weitere Möglichkeiten, ihre Beschwerden zu behandeln. Besonders wer auf herkömmliche Medikamente empfindlich reagiert, unter Nebenwirkungen wie Müdigkeit leidet und eine sichere Behandlung sucht, könnte von pflanzlichen Präparaten profitieren. Wichtig ist dabei, geprüfte Produkte von ÄrztInnen verordnen zu lassen oder sich in Apotheken beraten zu lassen, da die Qualität der Extrakte eine entscheidende Rolle spielt.

Heuschnupfen pflanzlich behandeln

Pflanzliche Mittel wie Zitronen-Quitte und Pestwurz haben in Studien ihre Wirksamkeit bei Heuschnupfen gezeigt. Ihre Vorteile:

- Sie wirken natürlich und gezielt.
- Sie sind gut verträglich und machen nicht müde.
- Sie könnten eine Ergänzung zu herkömmlichen Medikamenten sein.

Forschungswissen aus der Komplementären und Integrativen Medizin

Das Institut für Komplementäre und Integrative Medizin (IKIM) der Universität Bern hat weitere Forschungsergebnisse aus der Komplementären und Integrativen Medizin in [Factsheets](#) zusammengefasst und auf seiner Website publiziert. Die Forschung einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen, schaffe einen Mehrwert für das Gesundheitssystem und die Gesellschaft, schreibt das Institut.

Medienkontakt:

- Prof. Dr. Ursula Wolf (Direktorin IKIM)
ursula.wolf@unibe.ch, +41 (0)31 684 15 50
- Dr. med. Patrick Gutschner (Hausarzt für Allgemeine Innerer Medizin (FMH) mit Zusatzausbildung in Anthroposophischer Medizin; Gemeinschaftspraxis Worblental, Ittigen)
p.gutschner@gmail.com, +41 (0)31 660 40 00



Quelle: Adobe Stock