

## Natürliche Helfer gegen Heuschnupfen: So besiegen Sie die Allergie!

Heuschnupfen wird zur Frühjahrssaison zum Kampf für viele. Entdecken Sie natürliche Hausmittel zur Linderung der Symptome in Österreich.



**Österreich, Österreich** - Der Frühling kündigt sich an, und für viele Allergiker beginnt der leidenschaftliche Kampf gegen die Beschwerden des Heuschnupfens. Etwa eine Million Menschen in Österreich sind von diesen lästigen Symptomen betroffen, die von juckenden, tränenden Augen über ständiges Niesen bis hin zu Halskratzen und Atembeschwerden reichen. Als Lösung greifen viele zu chemischen Tabletten, die Nebenwirkungen wie Müdigkeit mit sich bringen. Dabei können natürliche Hausmittel eine effektivere und risikoärmere Alternative bieten, wie **oe24** berichtete.

Die Liste der bewährten Hausmittel gegen Heuschnupfen ist lang, aber einige zählen besonders zu den Favoriten. Die

Nasendusche etwa reinigt die Atemwege effektiv von Pollen, Staub und anderen Allergenen. Dazu einfach einen Teelöffel Nasenspülsalz in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen und die Lösung verwenden, um die Nasengänge zu spülen. Auch der Augentrost erfreut sich wachsender Beliebtheit – er wirkt als natürliche Kompresse und lindert gereizte Augen. Zudem ist der heiße Malventee ein sanfter Helfer gegen Halsschmerzen, während Schwarzkümmel, oft als „Wundermittel“ bezeichnet, entzündungshemmende Eigenschaften besitzt. Ingwer ist ebenfalls ein kraftvoller Verbündeter mit seinen entzündungshemmenden Wirkungen, die die Histamin-Ausschüttung senken und somit allergische Reaktionen dämpfen.

## Wichtige Hausmittel im Überblick

Die Verwendung von lokal produziertem Honig kann dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken und eine Toleranz gegenüber Pollen zu entwickeln. Dies untermauert die Möglichkeit, dass das tägliche Essen von rohem, unverarbeiteten Honig vor der Heuschnupfenzeit sogar die Symptome reduzieren kann. Daneben können auch Kaninchen- und Kamillentee helfen, die Symptome zu lindern. Kamille wirkt nicht nur antioxidativ, sondern auch als Antihistaminikum und kann bei regelmäßigem Genuss die Beschwerden drastisch verringern. **die gesund Wahrheit** hebt hervor, dass zahlreiche natürliche Mittel, wie Brennnessel, Apfelessig oder Dampf, ebenfalls hilfreich sein können, um die lästigen Symptome in den Griff zu bekommen.

Details	
<b>Vorfall</b>	Allergie
<b>Ursache</b>	Pollen, Staub, Tierhaare, Katzenspeichel, Schimmel, Zigarettenrauch, Chemikalienbelastung, Kälte, Feuchtigkeit, hohe Schadstoffbelastung, Holzrauch, -dämpfe

Details	
<b>Ort</b>	Österreich, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.oe24.at">www.oe24.at</a></li><li>• <a href="http://die-gesunde-wahrheit.de">die-gesunde-wahrheit.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**