



Kneipp-Verein Merzig e.V.  
Friedrichstr. 7  
66663 Merzig  
Tel. 06861/992868  
[www.kneipp-verein-merzig.org](http://www.kneipp-verein-merzig.org)  
[info@kneipp-verein-merzig.org](mailto:info@kneipp-verein-merzig.org)

[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)  
[www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)  
[www.kneippakademie.de](http://www.kneippakademie.de)  
[www.kneippschule.de](http://www.kneippschule.de)  
[www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de)

Dr. med. Dr. rer. nat. Bernhard  
Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Die Bäume blühen und die Frühlingsblumen verwandeln die Landschaft in ein buntes Blütenmeer. Der Frühling zeigt sich von seiner schönsten Seite – was viele jedoch nicht uneingeschränkt genießen können. Denn die üppige Frühjahrsblüte eröffnet zugleich die Allergiesaison. Laut Robert-Koch-Institut leiden knapp ein Drittel der Deutschen an einer Allergie – einer Überreaktion des Immunsystems. Dazu zählt übrigens nicht nur der saisonale Heuschnupfen, unter dem wohl die meisten Allergiegeplagten leiden, sondern auch die Neurodermitis (atopische Dermatitis). Denn die Pollen der frühblühenden Bäume zählen auch zu den so genannten Neurodermitis-Provokationsfaktoren. Laut der Deutschen Haut- und Allergiehilfe reagieren etwa 70 bis 80 Prozent der Neurodermitis-Patienten auch auf Umweltallergene wie beispielsweise Pollen oftmals mit einem Ekzem-Schub. Denn, anders als man vermutet, können die Pollen nicht nur über die Atemwege in den Körper gelangen, sondern auch durch die Haut. Menschen mit Neurodermitis haben ohnehin eine sehr durchlässige Hautbarriere, durch die Pollen leichter eindringen und dort allergische Reaktionen auslösen. Insbesondere mit der Ernährungstherapie kann man bei Heuschnupfen und bei Neurodermitis einiges bewirken – denn damit beeinflussen wir unser wichtiges „Immunorgan“, den Darm. Sebastian Kneipp riet bei derartigen Beschwerden:

*„Um hier eine Heilung zu erzielen, darf nicht bloß der Körperteil, an welchem sich der Ausschlag zeigt, in Behandlung genommen werden, sondern man muss in erster Linie auf den ganzen Körper einwirken.“*

*Es muss also der Krankheitsstoff im ganzen Leibe aufgelöst und ausgeleitet werden. Dieses geschieht hauptsächlich auch dadurch, dass eine gute Nahrung auch besseres Blut bringt. Durch die Anwendungen mit Wasser tritt ein rascherer Stoffwechsel ein, und so verbessert sich der ganze Zustand.“*

Eine Stoffwechselverbesserung der Schleimhäute und der Haut kann also über eine Ernährungsumstellung erreicht werden. Entzündungsneigung kann durch Meiden von Fleisch- und Wurst gefördert werden, hingegen bremsen Omega-Säuren aus Pflanzen oder Fisch Entzündungen. Bei einigen Patienten zeigt sich bei genauerer Untersuchung eine Verdauungsstörung, von Durchfall bis hin zu entzündlichen Darmerkrankungen, weshalb ein besonders wichtiger Ansatzpunkt der naturheilkundlichen Behandlungsweise die Darmsanierung ist z.B. mit probiotischen Quell- und Ballaststoffen in Verbindung mit verdauungsfördernden Bitter- und Würzstoffen z.B. Magen-Darm-Shake.

Für eine leichte Beruhigung des zentralen Nervensystems können abends Tees mit Baldrian, Hopfen, Melisse oder Johanniskraut sorgen, ebenso wie Kneippsche Kaltreizanwendungen wie der einfach durchzuführende Knieguss sowie alle möglichen Entspannungstechniken. Bei akutem Juckreiz kann übrigens auch ein Breiumschlag mit Heilerde hilfreich sein (auf die Haut auftragen und trocknen lassen, bevor er abgepeelt oder abgeduscht wird). Anschließend ist eine Rückfettung der ausgetrockneten Haut insbesondere mit Nachtkerzenöl sinnvoll. Eine lindernde Wirkung wird auch in Form von Wickeln mit Quark (Quarkauflage), Kleie oder Molke erzielt. Auch das Anwenden balneologischer Verfahren erzielt mitunter gute Erfolge, da die extrem trockene und angegriffene Haut so direkt versorgt werden kann. Dabei hat sich die entzündungshemmende Behandlung der Haut von außen durch Teilbäder der betroffenen Gebiete bewährt mit Badezusätzen wie Zinnkraut, Kamille, Oliven- oder Weizenkeimöl/Weizenkleie. Durch all diese Maßnahmen soll eine bessere Funktion des Immunsystems und eine Besserung Durchblutung und Stabilisierung der Haut und Schleimhaut erreicht werden und damit auch eine verbesserte Abwehrleistung gegen äußere Einflüsse. Genießen Sie den Frühling!