



Mit geballter Pflanzenkraft gegen Heuschnupfen

Starkes Immunsystem – Heuschnupfen ade!

März, 2022: Niesen, Juckreiz, Entzündungen der Bindehaut und Tagesmüdigkeit. Heuschnupfengeplagte leiden aufgrund des milden Winters bereits seit Januar an den typischen Symptomen. Fast 15% der Erwachsenen in Deutschland und jedes zehnte Kind sind von Heuschnupfen betroffen. „An der Entscheidung, ob der Körper eine Allergie ausbildet, ist maßgeblich unser Darm beteiligt“, erklärt die ärztl. med. geprüfte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Claudia-Michaela Höft. Die richtige Ernährung kann erhebliche Linderung verschaffen und die Reaktionsdauer verkürzen, so die Expertin.

Wer nicht wie Millionen Deutsche vom lästigen Heuschnupfen heimgesucht wird, der könnte glauben, die Pollenzeit beginne erst im Frühling. Allergiker und besonders jene, welche empfindlich auf Hasel oder Erle reagieren, wissen es jedoch besser: Die Blüte einiger Pflanzenarten kann, abhängig vom Wetter natürlich, bereits im Januar beginnen. Da wir in diesem Jahr nur einen milden Winter hatten, meldeten Wetter- und Polleninformationsdienste wie etwa wetter.de oder allergiecheck.de schon im Januar das Vorkommen der beiden.

Bei der Frage, zu welcher Zeit mit welchem Pollenflug gerechnet werden muss, kann der Pollenflugkalender der „Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst“ Aufklärung leisten. Hier wird neben der Vor-, Haupt- und Nachblüte auch angezeigt, ab wann ein Vorkommen der Blüte überhaupt möglich ist. Wer allergisch auf Gräser-Pollen reagiert, muss demnach von Mitte März bis Mitte November mit typischen Heuschnupfen-Symptomen rechnen. Diese reichen von Niesen und Fließschnupfen über Juckreiz und Entzündungen der Bindehaut bis hin zu Tagesmüdigkeit und einer deutlich erschwerten Atmung.



Warum bekommt man Heuschnupfen?

Heuschnupfen ist eine der häufigsten allergischen Erkrankungen überhaupt. Allein in Deutschland beträgt die Zahl der Geplagten mehrere Millionen. Bei fast jedem Dritten treten im Laufe seines Lebens allergische Erkrankungen auf. Und die Tendenz steigt jedes Jahr weiter. „An der Entscheidung, ob der Körper eine Allergie ausbildet, ist maßgeblich unser Darm beteiligt“, erklärt die ärztl. med. geprüfte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Claudia-Michaela Höft.

„Der Darm ist der Sitz des Immunsystems“, diesen Spruch haben wir schon öfter gehört... Aber was hat der Darm mit Heuschnupfen zu tun? Eine gestörte Darmflora kann unsere Abwehrkräfte erheblich schwächen und allergische Reaktionen, wie auch Heuschnupfen, entstehen durch überschießende Reaktionen des Immunsystems. Ist das Immunsystem geschwächt, dann kann es zwischen harmlosen und gefährlichen Eiweißen, wie beispielsweise von Pollen, nicht richtig unterscheiden und reagiert mit den typischen Heuschnupfen-Symptomen. Da die Polleneiweiße meistens über die Schleimhäute auf den Körper treffen, also über Augen, Nase und Rachen, treten auch hier die typischen Symptome auf. Menschen mit Heuschnupfen leiden häufig zusätzlich unter einer sogenannten Kreuzallergie, müssen also auch bestimmte Nahrungsmittel meiden.

Gutes „Futter“ für den Darm

Da der Darm als der Sitz des Immunsystems angesehen werden kann, ist es besonders für Allergiker wichtig, ihn mit Ballaststoffen zu versorgen. Diese liefern gutes „Futter“ für die Darmbakterien. Zudem empfiehlt sich der Verzehr von ausreichend rot-blauen Pflanzenfarbstoffen (Anthocyane), da sie den Darm bzw. das Immunsystem stärken und kräftigen. Die hyperaktiven Abwehrreaktionen des Immunsystems, welche Allergien auslösen, werden somit gesenkt und der Körper reagiert weniger anfällig auf Umwelteinflüsse. Anthocyane kommen vor allem in blauen, violetten oder roten Gemüsearten und Früchten vor. Besonders reich an den rot-blauen Pflanzenfarbstoffen ist die heimische Aroniabeere. Neben den wertvollen sekundären Pflanzenstoffen, die das Immunsystem mit Antioxidantien versorgen und somit auf natürliche Weise stärken, enthalten sie auch Pektine, die die Darmtätigkeit anregen.

Gute Fette stärken das Immunsystem

Sich jedoch ausschließlich auf die Kraft von Ballaststoffen und Antioxidantien zu verlassen, reicht leider nicht aus. Denn auch eine ausgewogene Versorgung mit hochwertigen Fettsäuren freut unseren Darm und ist somit wichtig für das Immunsystem. Schwarzkümmelöl beispielsweise enthält neben ätherischen Ölen auch Linolsäure und kann damit das Immunsystem noch weiter stärken.

Zusätzlich zum Reinigungstee empfiehlt die Gesundheitsexpertin täglich einen Esslöffel getrocknete Aroniabeeren in etwas Aroniasaft eingelegt in den Speiseplan einzubauen, beispielsweise als Zugabe in Müsli, Obstsalat oder Salat.

Die Aroniabeeren enthalten neben sekundären Pflanzenstoffen, wertvollen Pektinen und Ballaststoffen auch reichlich Bitterstoffe, die die Arbeit der Leber unterstützen.



Quellen:

Bergmann (et al.): Aktueller Stand zur Verbreitung von Allergien in Deutschland; Positionspapier der Kommission Umweltmedizin am Robert Koch-Institut. 2016. Online verfügbar: https://www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/UmweltKommission/S-tellungnahmen_Berichte/Downloads/allergien_deutsch.pdf?__blob=publicationFile; abgerufen am 26.03.2022.

Antioxidative Wirkung von Aronia

Osziński und Wojdyło: Aronia melanocarpa Phenole und ihre antioxidative Wirkung. 2005. C_Springer-Verlag 2005. Online verfügbar: <https://www.aroniabeere.de/wp-content/uploads/2017/08/Studie-Aronia-Melanocarpa-Phenole.pdf>

Zheng und Wang: Oxygen radical absorbing capacity of phenolics in blueberries, cranberries, chokeberries and lingonberries. 2003. Journal of Agricultural and food chemistry 51(2): 502-9.

Immunsystem

Badescu, M. (et al.): Effects of Sambucus nigra and Aronia melanocarpa extracts on immune system disorders within diabetes mellitus. 2015. Online verfügbar: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25327310>; abgerufen am 26.03.2022.

Xu, J., Mojsoska, B.: The immunomodulation effect of Aronia extract lacks association with its antioxidant anthocyanins. 2013. Online verfügbar: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23566059>; abgerufen am 26.03.2022.

100g frische Aroniabeeren enthalten u.a. durchschnittlich

Nährwerte		Vitamine		Mineralien	
Brennwert	96 kcal	Vitamin K	bis 1000 µg	Kalium	218 mg
Eiweiß	1,9 g	Vitamin E	bis 3,1 mg	Zink	0,147 mg
Kohlenhydrate	13,0 g	Folsäure	210 µg	Eisen	0,93 mg
Fett	1,5 g	Vitamin C	bis 50 mg		

Postadresse:

Aroniabeere e. V.

Traubelstraße 13 a
Gebäude 44
01109 Dresden

Mail: info@aroniabeere.de

Tel.: +49 351 41886645

Presse:

<https://www.aroniabeere.de/service/presse/>