

Allergiker sollten Immunsystem stärken

Extremreaktionen. Expertin rät auf Nahrungsmittel und speziell auf die Atmung zu achten

VON MARIA OBERMAIR

Wenn Sie kurzfristig zusammensinken, weil unmittelbar neben Ihnen jemand niest, vielleicht sogar mehrmals, dann können Sie davon ausgehen, dass es sich um eine allergiegeplagte Person handelt.

Pollen, Gräser oder Blüten lösen bei mittlerweile vielen Menschen Extremreaktionen des Körpers aus. Meist steht hinter der Allergie eine komplexe Verkettung, das sogenannte Allergiehänomen. Fakt ist, dass bei Allergikern das Immunsystem unter bestimmten Substanzen extrem leidet. Unterschiedliche Krankheitssymptome stören das Wohlbefinden oder setzen manch Betroffenen gar schachmatt. Jene, die nicht von Allergien geplagt sind, haben die Fähigkeit, mit aller-

genen Stoffen umgehen zu können. Ein gestärktes Immunsystem bildet daher eine solide Basis um sich im Frühling bei Blütenzauber und Pollenflug wohlfühlen.

Wenn Sie von entzündlichen Prozessen und Nießanfällen geplagt sind, sei Ihnen geraten, Ihr Immunsystem zu kräftigen.

Tipps für Betroffene

- Trinken Sie vermehrt klares Wasser ohne Zusätze um Ihren Entschlackungsprozess zu unterstützen.
- Essen Sie wenig schleimbildende Nahrungsmittel. Dazu zählen Milch und Milchprodukte, stark fetthaltige und süße Speisen. Auch Tomaten, Nüsse, Samen, Pilze und nährende Getreidesorten wie Hafer, Weizen, Dinkel und Vollreis sollten Sie meiden.
- Wenn Ihre Atmung durch



MANFRED SCHEUCHTER

Maria Obermair weiß, wie man Allergien bekommt

Schleimhautentzündung stark beeinträchtigt ist, sollten sie ganz speziell auf das Ein- und Ausatmen achten. Atmen Sie wenn nur irgendwie möglich durch die Nase ein und lassen Sie die ganze Luft in den Bauch strömen. Stellen Sie sich vor, als würden Sie einen Luftballon in Ihrem Bauch füllen. Beim

Ausatmen achten Sie darauf, dass Sie die gesamte Luft, bis zum letzten Rest durch den Mund aushauchen. Es gelingt leichter, wenn Sie Ihre Bauchmuskulatur nach hinten und unten ziehen.

- Waschen Sie sich vor dem Schlafengehen Ihre Haare. Damit verhindern Sie, dass Pollen in Ihr Kissen und dann leicht in Nase, Augen oder Bronchien gelangen.

- Pollen sowie andere Allergieauslöser von Ihrer Kleidung haben im Schlaf- oder Kinderzimmer nichts zu suchen. Ziehen Sie sich deshalb bereits am besten im Vorraum aus.

Die Kinesiologin Maria Obermair ist Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin



INTERNET
www.kinmo.at