

DGKS Birgit Piernbacher  
Bahnhofsiedlung 504  
5721 Piesendorf  
Österreich

0043/(0)664/3750107  
birgit.piernbacher@sbg.at



© Piernbacher 2013

### Vorsorge zur „Heuschnupfen- und Allergiesaison“

#### Möglichkeit bei Histaminunverträglichkeit

Um allergische Reaktionen, die durch Pollen oder Gräser auftreten können, vorzusorgen, möchte ich euch einen Tipp geben:

Die beiden ätherischen Öle Zeder und Zypresse (ev. in Verbindung mit Manuka) können in einer Mischung vorsorglich eingesetzt werden:

**Zeder:** Die Zeder ist ein Nadelbaum und hat Inhaltsstoffe, die allgemein sehr gut verträglich sind. Sie wirkt (besonders in Bezug auf diese „allergischen Reaktionen“ antihistaminisch, juckreizstillend, schleimlösend und entzündungshemmend. Psychisch wirkt die Zeder stärkend, aufrichtend, harmonisierend und angstlösend. (vgl. Wabner, 21009, S. 323)

**Zypresse:** Die Zypresse ist ebenfalls ein Nadelgehölz und wirkt phlebotonisch (auf die Gefäße, z. B. bei Varizen, Hämorrhoiden oder Ödemen), regt den Lymphfluss an und antiinfektiös (antibakteriell). Psychisch wirkt die Zypresse tonisierend und harmonisierend. (vgl. Wabner, 21009, S. 333) Anwendungsgebiete sind bei allergischen Schnupfen (Heuschnupfen) und Keuchhusten. (Werner, 2012, S. 223)

#### Typische Symptome für Heuschnupfen:

❖ rinnen von Augen und Nase	❖ kratzen von Mund und Nase
❖ niesen	❖ Müdigkeit
❖ jucken von Gaumen und Augen	❖ asthmatische Symptome
❖ angeschwollene Augenlider	

#### Mischungsmöglichkeiten

##### 1) Wenn „alles rinnt“

- ❖ 25 gtt<sup>1</sup> Zeder bio
- ❖ 50 gtt Zypresse bio

---

<sup>1</sup> gtt = Guttae = Tropfen

## **2) Bei Allergiesymptomen (diese Mischung ist auch für Histaminunverträglichkeit)**

- ❖ 50 gtt Zeder bio – 2 Teile Zeder
- ❖ 25 gtt Zypresse bio – 1 Teil Zypresse

(vgl. Wabner, 2009, S. 384, vgl. Buchmayr, 2013)

### **Anwendungsmöglichkeiten**

- a) **Prophylaktisch**, wenn bereits Allergiesymptome aus den letzten Jahre bekannt sind:
  - ❖ Mischung (0,5% - 3%<sup>2</sup>) mit einem fetten Öl mischen (z. B. Mandelöl)
  - ❖ täglich die Fußsohlen täglich einreiben (am besten abends)  
oder
  - ❖ die ätherischen Öle (Mischung Zeder/Zypresse) pur riechen (z. B. auf einem Taschentuch)

### **Bei Symptomen:**

- b) 1 gtt auf ein Taschentuch zum Riechen/Inhalieren
- c) 1 gtt mit Emulgator (Milch, Obers, Salz, Honig,...) gelöst für eine Gesichtskompressen (bei Schwellung oder Juckreiz)
- d) 1 – 5 gtt mit Emulgator für eine Waschung

### **Im NOTFALL!**

- e) 1 gtt, 1 (bis 3) mal täglich mit etwas Schlagobers oder Honig im Mund zergehen lassen  
NUR WENN ES SEHR SCHLIMM IST, NICHT BEI KINDERN UND NICHT AUF DAUER!!!

(Rezeptvorschläge: Buchmayr Bärbl, 2013, Weiterbildung Aromapflege, Graz)

- f) 30 gtt Zeder bio, 10 gtt Manuka und 60 gtt Zypresse mischen und 2x täglich 2 gtt dieser Mischung auf einen Zucker geben und im Mund zergehen lassen (nicht länger als 2 Wochen!!!) (Werner, 2012, S. 245f).

Empfehlenswert ist es, vorbeugend – vor dem ersten Pollenflug – mit der Einnahme der „Langzeitmischung“ zu beginnen!

- ❖ 10 gtt Zeder
- ❖ 20 gtt Zypresse
- ❖ 10 gtt Manuka
- ❖ 40 gtt Propolistinktur

Öle und Propolistinktur in eine Sprühflasche oder in Tropfflasche geben und mit Rosenhydrolat auffüllen.

Anwendung: 3-mal täglich 10 gtt Tropfen einnehmen oder mehrmals täglich in den Rachen sprühen, solange die Beschwerden anhalten. (Werner, 2012, S. 245f)

### **Quellen:**

Buchmayr, B. (2013). Weiterbildung Aromapflege, Graz.

Wabner, D. (2009). Aromatherapie. München: Urban und Fischer.

Werner, M., von Braunschweig, R. (2012). Praxis Aromatherapie. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag

---

<sup>2</sup> Für die Dosierung s. Dosierkärtchen