

Anti-Heuschnupfen Basismischungen

Du kannst diese Basismischungen schon vorbeugend und auch akut in der Pollensaison in der Aromalampe, Inhalierstiften, Aroma-Spray, etc. verwenden.

Die folgenden Rezepturen ergeben etwa 5 ml Basismischung. Fülle sie in ein kleines Braunglasfläschchen ab.

Basismischung I:

- ✿ 50 Tropfen [Zypresse](#)
- ✿ 30 Tropfen [Atlaszedernholz](#)
- ✿ 20 Tropfen [Melisse 10%](#)

Basismischung II:

- ✿ 50 Tropfen [Zypresse](#)
- ✿ 30 Tropfen [Atlaszedernholz](#)
- ✿ 20 Tropfen [Manuka](#)

Basismischung III:

- ✿ 40 Tropfen [Zypresse](#)
- ✿ 20 Tropfen [Atlaszedernholz](#)
- ✿ 20 Tropfen [Lavendel fein](#)
- ✿ 10 Tropfen [Kamille blau 10%](#)
- ✿ 10 Tropfen [Orange süß](#)

Basismischung IV:

- ✿ 40 Tropfen [Zypresse](#)
- ✿ 20 Tropfen [Atlaszedernholz](#)
- ✿ 10 Tropfen [Lavendel fein](#)
- ✿ 10 Tropfen [Weihrauch arabisch](#)
- ✿ 10 Tropfen [Orange süß](#)
- ✿ 10 Tropfen [Latschenkiefer](#)

Anti-Heuschnupfen Inhalierstifte

Praktisch für unterwegs sind [Inhalier- oder Riechstifte](#). Die gibt es „leer“ zu kaufen, und du kannst sie mit ätherischen Ölen befüllen.



Dazu gibst du etwa **6 Tropfen** einer der Anti-Heuschnupfen Basismischungen auf den mitgelieferten Wattestab, den du dann in den Stift steckst.

Anti-Heuschnupfen Spray zum Selbermachen

Verwende diesen Spray mit anti-allergischen, entzündungshemmenden und beruhigenden ätherischen Ölen mehrmals täglich auf **Dekolleté**, **Haar** und **Kopfpolster**.



Das brauchst du:

- 100 ml [Melissenhydrolat](#) oder Wodka
- 40 – 50 Tropfen einer der Anti-Heuschnupfen Basismischungen (siehe oben)

So geht's:

1. Alles in ein 100 ml [Sprühfläschchen](#) füllen.
2. Fertig!

Anwendung:

- Das Sprühfläschchen vor Gebrauch gut **schütteln!**
- Mehrmals täglich auf **Dekolleté**, **Haar** und **Kopfpolster** sprühen.

Heuschnupfen Kur zur Vorbeugung

Fang schon mindestens **6 Wochen vor der Pollensaison** mit einer Kur an, um das Immunsystem zu stärken.

Anti-Heuschnupfenspray

Verwende den **Anti-Heuschnupfenspray** (Rezept siehe oben) mehrmals **täglich** auf

Dekolleté, Haar und Kopfpolster.

Schwarzkümmelöl innerlich einnehmen (für Kinder ab 3 Jahren)

Schwarzkümmelöl (fettes Öl) wirkt regulierend auf das Immunsystem.



2 x täglich 1 Teelöffel Bio-Schwarzkümmelöl einnehmen (Kinder die Hälfte).

Zur Geschmacksverbesserung kann das Öl auch mit einem Stückchen Brot eingenommen werden.

Probiotika

Eine gesunde Darmflora stärkt und reguliert das Immunsystem. Nimm deshalb regelmäßig **Probiotika** (z. B. Kefir oder Naturjoghurt) ein um die **Darmflora aufzubauen**.

Akutphase: Heuschnupfen-Symptome mildern

Inhalierstifte

Ätherische Öle können mit ihrer abschwellenden und entzündungshemmenden Wirkung helfen, die **Atemwege** zu **befreien**. Einige der besten **ätherischen Öle** dazu sind: [Eukalyptus radiata](#), [Cajeput](#), [Pfefferminze](#), [Lavendel fein](#).

Gib davon ca. 6 Tropfen auf den Wattestab eines Inhalierstiftes. Verwende die Öle einzeln oder mische sie: z. B. 2 Tr. Cajeput, 2 Tr. Pfefferminze, 2 Tr. Lavendel.

Den Duft bei Bedarf aus dem Inhalierstift einatmen.

Dampfinhalation

Bei **verstopfter Nase** helfen Dampfinhalationen mit antiallergischen, entzündungshemmenden und schleimlösenden Ölen.

1. Schüssel mit heißem Wasser (nicht kochend – Verbrühungsgefahr!) vorbereiten.
2. 1 – 2 Tropfen ätherisches Öl in 1 – 2 TL Salz verreiben und im Wasser verteilen.
3. Kopf über die Schüssel halten und Kopf und Schüssel mit einem Handtuch bedecken.
4. Die Dämpfe für einige Minuten tief einatmen (Augen schließen!).
5. Danach das Gesicht gut abtrocknen, nachruhen und nicht ins Freie gehen.

Pro Anwendung:

1 Tropfen einer der **Basismischungen** (siehe oben) + 1 Tropfen ätherisches **Cajeputöl**

Bei Heuschnupfenattacken kann auch mit Schwarzkümmelöl (fettes Öl) inhaliert werden.

Dazu 15 – 20 Tropfen [Bio-Schwarzkümmelöl](#) in 1 Liter heißes Wasser geben und inhalieren.

Du kannst auch noch 1 – 2 Tropfen der **Basismischung I und II** (siehe oben) dazugeben, um die Wirkung zu verstärken.

Vorsicht:

- *Diese Art der Inhalation ist NICHT für Menschen mit chronischen Erkrankungen des Atemtraktes (z. B. Asthma, COPD) geeignet!*
- *Das Wasser soll nicht kochend heiß sein – Verbrühungsgefahr!*
- *Die Schüssel mit heißem Wasser muss sicher platziert werden, damit kein heißes Wasser verschüttet wird!*
- *Kinder bis 6 Jahren nie alleine inhalieren lassen!*

Rosenhydrolat-Augenpads

Tränke **bei juckenden und brennenden Augen** 2 Wattepad mit etwas [Rosenhydrolat](#) oder [Melissenhydrolat](#) und lege sie für 10 – 15 Minuten auf die geschlossenen Augen.

Nasendusche

Nasenduschen mit [physiologischer Salzlösung](#) (0,9%) schaffen gerade in der Akutphase große Erleichterung.

Du bekommst [Nasenduschen](#) in jeder Apotheke. Oder du benützte ein [Neti-Kännchen](#) (gibt's in Ayurveda- und Yoga Shops).

Zur **Herstellung einer physiologischen Kochsalzlösung** (0,9%) löst du 1 gestrichenen Teelöffel Meersalz in 500 ml warmen Wassers (zur besseren Haltbarkeit abgekocht).

Verwende die Nasendusche morgens und besonders abends, um Pollen und Staub aus der Nase zu entfernen.