Bild: pixabay.com

**Heuschnupfen:** Der Spitzenreiter unter den Allergien. Rund 1,2 Millionen Menschen in der Schweiz leiden an Heuschnupfen. In Österreich sind es etwa gleich viele. Und in Deutschland leiden mind. 12 Millionen an Heuschnupfen.

**Warum?** Sie denken sofort an Birke, Hasel, Erle, Esche, Gräser, Heu und an Beifuss. Falsch gedacht. Das sind nur die i-Tüpfelchen. **Der Hauptsauslöser sitzt in Ihrem geschwächten Immunsystem.**

Ich weiss, von was ich spreche. 30 Jahre lang hat mich der Heuschnupfen von Mitte April bis August geplagt. Erst als ich mich meinem Immunsystem gewidmet und mich für diesen Beruf ausgebildet habe, sah ich ein, was ich ein halbes Leben lang falsch gemacht habe. Seit 20 Jahren habe ich Ruhe.

Stärken Sie mit einer gesunden Ernährung und mit Bewegung an der frischen luft Ihr Immunsystem und ein Jahr später ist der Heuschnupfen kein Thema mehr.

Lassen Sie die Finger weg von Medikamenten, Nasensprays, Augentropfen und Allergietests. Das bringt Ihnen alles nichts, ausser zusätzliche Probleme. Und Ihnen wird noch ein Virus verkauft.