



Allergien – was hilft?

Niesanfalle und Juckreiz sanft lindern

Ob gegen umherfliegende Pollen, Tierhaare, Erdnüsse, Steinobst oder Hausstaub – Allergien sind weit verbreitet. Besonders von Heuschnupfen sind viele Menschen betroffen. Mit den richtigen Maßnahmen aber lassen sich die Beschwerden oftmals recht gut eindämmen.

Kaum werden die Tage länger und gewinnen die Sonnenstrahlen wieder an Kraft, beginnt für Pollenallergiker die alljährliche Leidenszeit. Mit den ersten Fruhbluhern wie Hasel, Erle und Ulme geht es bei vielen Betroffenen bereits im Januar los. Birke und Esche attackieren bis in den Mai, und im Sommer folgen dann die Gräserpollen. Allergien haben sich in den letzten Jahrzehnten zu einer regelrechten Volkskrankheit entwickelt. Hierzulande leidet nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und Klinische Immunologie jeder vierte bis fünfte Einwohner an einer allergischen Erkrankung, 86 Prozent davon unter Heuschnupfen. Auf Hunde- sowie Katzenhaare reagieren 41 Prozent allergisch und 38 Prozent auf Hausstaub.

Eine Allergie ist eine überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte körperfremde Stoffe. Dabei handelt es sich um eigentlich harmlose Substanzen aus unserem Umfeld wie Pollen, Tierhaare oder Hausstaubmilben. Gegen diese sogenannten Allergene entwickelt der

Organismus dann fälschlicherweise Antikörper, die sich an der Oberfläche der Mastzellen anlagern. Im Inneren der Mastzellen befindet sich Histamin. Kommt man nun erneut in Kontakt mit Allergenen, platzen die Mastzellen und setzen das Histamin frei. Normalerweise ist dies zur Abwehr von Krankheitserregern nützlich. Da hier aber nur ungefährliche Stoffe bekämpft werden, leiden Allergiker umsonst fortdauernd unter den typischen Symptomen. Das sind vor allem Niesanfalle, Flieschnupfen, juckende, gerötete Augen sowie Kratzen und Kitzeln in Hals und Rachen. Auch Hautausschläge treten häufiger auf.

Bei starken Reaktionen kann es außerdem zu Atemnot kommen. Besonders gefährlich ist der allergische oder auch anaphylaktische Schock. Zum Glück tritt er in der vollen und lebensbedrohlichen Form nur sehr selten auf. Betroffene müssen dann allerdings sofort ärztlich behandelt werden. Wer bereits einmal einen solchen Schock erlitten hat, sollte immer ein Notfallset dabei haben. In rund 90 Prozent der Fälle tritt die allergische Reaktion unmittel-

bar auf. Bei anderen Allergieformen, zu denen vor allem Kontaktallergien gehören, können bis zu 72 Stunden vergehen, bevor die Symptome voll ausgeprägt sind.

Ursachen sind bis heute unklar

Die Gründe für die uberreaktion des Immunsystems sind von der Wissenschaft bis heute nicht eindeutig geklärt. Die Erklärungen reichen von erblicher Veranlagung über Umwelteinflüsse bis hin zu übertriebener Hygiene. Ursächlich behandelt werden kann die Krankheit bisher nur durch eine Hyposensibilisierung. Hierbei wird wöchentlich eine vorgefertigte Allergen-Mischung direkt unter die Haut geimpft. Zweck der Methode ist es, den Körper langsam an das Allergen zu gewöhnen. Die Therapie ist langwierig und auch nicht bei jedem von Erfolg gekrönt. Ansonsten werden gegen Histamine vor allem Tabletten, Augentropfen und Nasensprays eingesetzt.

Aber es gibt noch weitere Möglichkeiten, die Beschwerden einzudämmen. Die erste Maßnahme klingt ►

Langes Leiden

Früher dauerte die Heuschnupfen-Saison von Frühling bis Sommer. Dann war Ruhe. Heute haben viele Allergiker bis weit in den Herbst hinein Beschwerden und ab Januar sorgen oft die ersten Frühblüher schon wieder für Probleme. Den Grund dafür vermuten Experten in der Klimaerwärmung, die den Pollenflug früher beginnen lässt. Auch die Blühdauer vieler Pflanzen hat sich verlängert, was die Leidenszeit ausdehnt.

Zu allem Überfluss sind aufgrund des milderen Klimas andere Pflanzenarten bei uns heimisch geworden. Besonders gefürchtet ist die aus Nordamerika eingeschleppte Ambrosia. Sie blüht von Juli bis Oktober, oft sogar bis zum ersten Frost. Ihre Pollen gelten als extrem allergen und rufen häufig schon in niedriger Konzentration starke Reaktionen hervor.

Ganzheitliche Behandlungsmethoden können homöopathische Komplexmittel sein, die die antiallergischen Eigenschaften von *Luffa operculata*, *Galphimia glauca* und *Cardiospermum halicacabum* in sich vereinen.



zunächst einmal einfach: den Allergenen aus dem Weg gehen. Bei einigen Allergieformen ist dies auch relativ unproblematisch. Bei einer Kontaktallergie beispielsweise reagiert die Haut nach direkter Berührung von Substanzen wie Nickel, Konservierungsstoffen, Reinigungsmitteln oder Pflanzen mit Ausschlag, Ekzemen oder Schwellungen. Wer weiß, wogegen er empfindlich ist, kann den Auslöser weitgehend meiden. Ebenso können bestimmte Lebensmittel bei manchen Personen allergische Reaktionen hervorrufen – besonders häufig tritt dies bei Nüssen, Kuhmilch, Hühnerfleisch, Fisch und einigen Früchten auf. Hier sollte der Speiseplan entsprechend umgestellt werden. Oft lassen sich Nahrungsmittel, die nicht vertragen werden, auch durch andere ersetzen. Eine Ernährungsberatung kann da sinnvoll sein. Schwierig wird die Sache bei einer Allergie gegen Tierhaare, besonders wenn ausgerechnet das geliebte Haustier Ursache des Übels ist. Doch lösen Bello oder Mieze im-

Allergien – wenn das Immunsystem überreagiert

Im Körper des Allergikers setzt der Kontakt mit seinem Allergen eine Lawine von Abwehrmechanismen in Gang, an deren Ende die Freisetzung des Botenstoffs Histamin aus bestimmten Zellen des Immunsystems steht. An den Schleimhäuten der Augen verursacht das Histamin dann die klassischen Symptome eines Heuschnupfens. Die Augen röten sich und beginnen zu jucken.

Es entsteht die allergische Bindehautentzündung. Versucht man nun den Juckreiz durch Reiben der Augen zu lindern, verschlimmert man die Beschwerden nur. Eine nachhaltige Wirksamkeit bei allergischer Bindehautentzündung erzielt man durch Augentropfen, die die Wirkstoffe Azelastin oder Cromoglicinsäure enthalten.

Der SOS-Waschlappen-Trick

Wenn die Augen durch akute Pollenbelastung jucken, brennen, tränen und anschwellen, kann ein kalter nasser Waschlappen schnelle Linderung schaffen: Einfach auf die Augen legen, Wimpern und Lider sanft abwischen.

mer wieder Atemnot und unerträglichen Juckreiz aus, bleibt notfalls nur die Trennung.

Für Pollenallergiker gestaltet sich das Ganze komplizierter. Ob unterwegs, im Büro oder beim Sport – den mikroskopisch kleinen Pollen ist kaum zu entkommen. Dennoch können ein paar konkrete Verhaltenstipps die Belastung reduzieren. So sollten in der Pollenflugzeit die Fenster und Türen geschlossen bleiben, im Schlafzimmer am besten Pollenfilter vor den Fenstern angebracht werden. Tägliches Staubsaugen und Wischen ist ebenfalls hilfreich. Der Sauger sollte einen speziellen Feinstaubfilter haben. Wenn möglich, saugt der Allergiker nicht selbst und hält sich währenddessen nicht im gleichen Raum auf. Getragene Kleidung lagert man lieber außerhalb des Schlafzimmers und abendliches Haare waschen verhindert Pollen auf dem Kopfkissen. Kleiner Tipp: Haare vor dem Waschen nicht auskämmen.

Aufenthalte im Freien beschränken

Aufenthalte im Freien beschränken Heuschnupfenpatienten am besten auf ein Minimum und auf Zeiten, in denen die Pollenkonzentration niedriger ist – das ist in der Stadt morgens der Fall und auf dem Lande abends. Auch die Räume sollten nur jeweils dann kurz gelüftet werden. Für einen klaren Durchblick sind zudem viele Autos mit Pollenschutz-

filtern ausgerüstet, die aber ansonsten auch nachträglich eingebaut werden können. Sie sollten allerdings alle zwei Jahre ausgetauscht werden. Brillenträgern wird geraten, Gläser und Gestell häufig zu reinigen, da sich auch hier Pollen festsetzen. Bei akuten Beschwerden ist außerdem von sportlichen Anstrengungen – ganz besonders im Freien – abzusehen. Denn dabei atmet man tiefer und nimmt so mehr Pollen auf.

Für viele Betroffene lohnt es sich auch, einen Naturheilarzt oder Heilpraktiker um Rat zu fragen. Ihr ganzheitlicher Behandlungsansatz eröffnet noch einmal neue Möglichkeiten, beispielsweise durch eine Darmsanierung. Schließlich sitzen im Darm 70 Prozent des Immunsystems, welches ja für allergische Reaktionen verantwortlich ist. Eine Fastenkur, die Behandlung mit bestimmten Kräutern oder eine Ernährungsumstellung mit wenig Zucker, Weißmehl, Alkohol und fetten Speisen können hier die richtigen Maßnahmen sein.

Ein guter Rat zum Schluss: Wenn die Beschwerden sehr belastend sind, sollten Heuschnupfenpatienten ihren Urlaub möglichst in die Zeit legen, in der die meisten Pollen fliegen. Ideale Ziele sind pollenarme Regionen wie das Hochgebirge, Wüstengebiete oder das Meer. Hier lässt es sich dann wieder einmal befreit durchatmen. ■



GÜNTHER HARTNER
IST FACHARZT FÜR
NATURHEILKUNDE,
ERNÄHRUNGSMEDIZIN UND
KOMPLEMENTÄRMEDIZIN
IN STUTTGART

Mit dem eigenen Blut Allergien behandeln

Das Allergostop-Wirkprinzip nutzt die durch Allergenkontakt gebildeten und im Blut befindlichen Antikörper. Aus dem gewonnenen Blutserum wird mit Hilfe eines Serumaktivators eine Art körpereigener Impfstoff hergestellt. Gesunde Medizin sprach mit Günther Hartner, Facharzt für Naturheilkunde, über das Therapiekonzept.

gesunde medizin: Wie viel Prozent Ihrer Patienten haben auf die Behandlung mit Allergostop bis jetzt positiv angesprochen?
Günther Hartner: Mindestens 90 Prozent.

gesunde medizin: Bei welchen Allergien haben Sie die besten Ergebnisse mit Allergostop erzielt?
Günther Hartner: Pollenallergie, Hausstauballergie, allergische Hauterkrankungen sowie viele andere Allergien.

gesunde medizin: Haben Sie in Ihrer Praxis bei den mit Allergostop behandelten Patienten irgendwelche Nebenwirkungen beobachtet oder verlief die Behandlung immer problemlos?
Günther Hartner: In sehr seltenen Fällen eine kleine Reaktion an der Injektionsstelle. Aber bisher noch nie Nebenwirkungen im herkömmlichen Sinn.

gesunde medizin: Wie lange dauert es in der Regel von der Blutentnahme über die Reinjektion der hergestellten Lösungen bis zum Nachlassen der Beschwerden?
Günther Hartner: Vier bis acht Wochen. Meist reicht auch ein Behandlungszyklus.

gesunde medizin: Welche Kosten entstehen dem Patienten oder übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Behandlungskosten?
Günther Hartner: Die Kosten können variieren. Das hängt von der Häufigkeit des individuell erforderlichen Einsatzes ab. In der Regel bewegen sich die Kosten zwischen 300 und 500 Euro. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht.