

## **Gesundheit! Hilfe und Heilungschancen bei Heuschnupfen**

Der Frühling steht voll im Saft, überall grünt es, zwitschert und blüht. Was für die einen eine Quelle purer Lebensfreude ist, ist für andere Saisonbeginn ihres lästigen bis schwer erträglichen Leidens: ... Hatschi! Rund 15 Millionen Deutsche leiden unter sogenanntem Heuschnupfen, eigentlich einer Allergie gegen Pflanzenpollen, die während der Blütezeit von März bis etwa Juli in verschiedenen Konzentrationen in der Atemluft herumschwirren. Die Symptome reichen von gereizten Nasenschleimhäuten, Fließschnupfen und geröteten Augen bis hin zu schwerem Asthma.

### **Allergien - Immunsystem auf Abwegen**

Bei Allergikern reagiert das körpereigene Immunsystem übermäßig auf an sich harmlose Stoffe, die über die Nahrung oder die Atemluft aufgenommen werden. Der alarmauslösende Mechanismus aus Botenstoffen und Abwehrzellen ist eigentlich dazu da, gefährliche Krankheitserreger zu erkennen und unschädlich zu machen. Bei Allergikern ist dieses Abwehrsystem gewissermaßen falsch programmiert. Es erkennt kleinste Blütenstaubteilchen, von Bäumen, Gräsern und Kräutern, bei Hausstaub-Allergikern auch Milbenkot oder Schimmelpilzsporen, irrtümlicherweise als gefährliche Eindringlinge und fährt schweres Geschütz gegen sie auf. Der Zeitpunkt der Hyper-Sensibilisierung liegt oft in der frühen Kindheit. Die Vererbung spielt dabei eine große Rolle, aber es sind auch Umwelteinflüsse und Faktoren in unserer modernen Lebensweise, die die Entstehung von Allergien begünstigen. Mitunter erkranken Erwachsene ganz plötzlich, ohne erkennbaren ursächlichen Zusammenhang.

### **Hatschi! Symptome lindern, Allergene meiden**

Wer erstmals Symptome wie Niesen, Husten, juckende oder tränende Augen, Schnupfen oder gar Asthma bei sich beobachtet, ohne eigentlich erkältet zu sein, sollte umgehend einen Facharzt (Allergologen), spezialisierten Lungen-, HNO- oder Kinderarzt aufsuchen. Frühzeitig behandelt, lässt sich „Heuschnupfen“ lindern, zumindest kann man eine Verschlimmerung der allergischen Reaktionen verhindern. Über lindernde Mittel wie Sprays oder Augentropfen hinaus gibt es verschiedene Möglichkeiten der medikamentösen Behandlung.

### **Immuntherapie, Homöopathie & Co.**

Die Hyposensibilisierung oder Immuntherapie setzt bei der Ursache der allergischen Reaktion an und muss kontinuierlich über mehrere Jahre erfolgen. Im Rahmen einer Art Impfung werden dem Körper die allergieauslösenden Stoffe in geringer Dosis zugeführt, um einen Lernprozess des Immunsystems in Gang zu setzen. Der Körper gewinnt so im Lauf der Zeit seine Toleranz gegen den reizauslösenden Stoff zurück. Manche Heuschnupfengeplagten versuchen es mit einer homöopathischen Anamnese und Behandlung. Auch wenn nicht alle Ursachen für Allergieerkrankungen restlos geklärt sind, ist eine Umstellung der Ernährung und allgemeinen Lebensweise zur Stärkung des Immunsystems in jedem Fall überlegenswert. Bewegung und frische Luft, die Vermeidung von Tabakrauch, eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung mit wenig Zucker, Weißmehl und Konservierungsstoffen sind hier die Stichwörter. Für Menschen mit schwerer Symptomatik gibt es spezialisierte Kliniken in allergenarmer Umgebung, wo die richtige Ernährungsweise und der Umgang mit der gesundheitlichen Einschränkung individuell geübt wird.

### **Weniger Stress, mehr Training für die Immunabwehr**

Steht der Körper erst einmal spürbar unter Stress, hilft zunächst nur, das Allergen zu meiden. Viele Wetterdienste im Internet, im Fernsehen und in der Zeitung geben detailliert Auskunft darüber, welche Pollen der Wind gerade wo durch die Luft trägt. Ist gerade Blütezeit von Birke, Haselnuss oder Roggen, gilt Folgendes: auf Spaziergänge verzichten, zu Hause Fenster geschlossen halten, nur kurz abends stoßlüften. Haare und Kleidung täglich waschen bzw.

benutzte Kleidung nicht im Schlafzimmer lagern. Staubfänger und Teppiche meiden, für ein nicht zu feuchtes, sauberes Raumklima sorgen. Für Staubsauger und Auto-Klimaanlagen gibt es Spezialfilter.

### **Sauber ja, aber nicht zu hygienisch**

Sauberkeit ist wichtig, allerdings gibt es Hinweise darauf, dass eine übertriebene Hygiene wiederum die Entstehung von Allergien, besonders bei Kindern, begünstigt. Daher Hände weg von zu viel chemischen Putz- und Desinfektionsmitteln. Der Körper muss, um gesund zu bleiben, einen angemessenen Umgang mit allgegenwärtigen Herausforderungen wie Schmutz und Krankheitserregern lernen. Kontakt zu Gleichaltrigen, ebenso zu Tieren und der Natur sollte daher für Kinder zum Leben dazugehören. Eine zu reizarme häusliche Umgebung, wahrscheinlich auch in Kombination mit Umweltbelastungen wie Abgasen und Schwermetallen, begünstigt nach gängiger Expertenmeinung eher die Übersensibilisierung der körpereigenen Abwehr und verhindert deren Anpassung an die normale Umwelt.

### **Ein Hoch auf die Höhenluft: Allergiefrei in Bayern**

In Höhenlagen über 1200 Meter ist die Luft praktisch pollenfrei, auch Hausmilben, die ebenfalls „Heuschnupfen“ auslösen können, gedeihen in diesen Lagen nicht mehr. Zahlreiche Hotels und Spezialkliniken haben sich gerade in Bayern auf allergiegeplagte Kinder und Erwachsene sowie Asthma-Patienten eingestellt. Anwendungen wie Kneippen, Wandern und allergenarme Ernährung pöppeln die Leidgeprüften regelrecht auf. Allein der geringere Sauerstoffgehalt animiert den Körper, vermehrt rote und weiße Blutkörperchen zu bilden, die wiederum für die funktionierende Immunabwehr zuständig sind. Auch „normale“ Hotels sind häufig allergikerfreundlich, bieten entsprechende Betten und Zimmerausstattung an. Eine Liste allergikergeeigneter Hotels in Bayern findet sich beispielsweise [hier](#).

### **Online-Apotheke für Bayern mit wertvollen Gesundheitsinformationen**

Unter dem Motto „Gesund in Bayern“ hat sich das Webportal [www.Apotheke.by](http://www.Apotheke.by) seit seinem Start 2010 zur Aufgabe gemacht, Informationssuchende und andere Interessierte mit Gesundheitstipps, Ratgebern und Lexika zum Thema Gesundheit in Bayern zu versorgen. Neben dem bequemen Zugriff auf Anbieter-Datenbanken den komfortablen Bestellmöglichkeiten einer modernen Online-Apotheke speziell für das Land Bayern bietet Apotheke.by zum Beispiel eine Sammlung der wirksamsten Hausmittel. Pollenallergiker finden eine Karte der Verbreitungsgebiete bestimmter Pollenarten mit Angaben zur Blütezeit.

### **Kontakt und weitere Informationen**

Pharmacy Services AG  
Mittlere Dorfstrasse 3  
8598 Bottighofen  
Telefon: 0041 71 686 77 66  
Telefax: 0041 71 686 77 00  
E-Mail: [web@gesund-in-bayern.info](mailto:web@gesund-in-bayern.info)  
Internet: <http://www.apotheke.by>