

Tipps für Heuschnupfengeplagte

Was blüht denn da? Die liebe Last mit dem Heuschnupfen



Ein Bett im Kornfeld - damit können Sie jeden Gräserpollenallergiker in die Flucht schlagen. Natur pur kann für Heuschnupfenpatienten ein wahrer Alptraum sein. Was macht die Natur bloß mit diesen Menschen?

Heuschnupfen ist eine übersteigerte Reaktion unseres Körpers auf Eiweißstoffe in Blütenpollen. Unser Immunsystem bewertet eigentlich harmlose Partikel als gefährlich und macht sich kampfbereit. Bei der Verteidigung gegen die Pollen entleeren bestimmte Zellen, die sogenannten Mastzellen einen Cocktail aus Entzündungsvermittlern, der unter anderem aus dem Botenstoff Histamin besteht.

Das führt zu den bekannten Heuschnupfensymptomen:

- angeschwollene Schleimhäute
- laufende Nase, häufiges Niesen
- Juckreiz
- gerötete, tränende Augen
- Kopfschmerzen
- eingeschränkter Geruchssinn und auch Geschmackssinn
- schlechtes Allgemeinbefinden

Heuschnupfen ist kein Zipperlein, sondern eine ernste Erkrankung, weil das Risiko, dass sich die Beschwerden in die Bronchien verlagern und es zu Asthma kommt recht hoch ist. Man spricht dann von Etagenwechsel.

Zusätzlich leiden viele Heuschnupfenpatienten auch oft an Nahrungsmittelallergien. Beispielsweise reagieren Birkenpollenallergiker oft auch auf Kiwis allergisch. Bei diesen Kreuzallergien kann das Immunsystem aufgrund der Ähnlichkeit nicht zwischen beiden Allergenen unterscheiden und reagiert somit auf beide.

Was hilft den Geplagten?

Lokalbehandlung von Augen und Nase

Eine Lokalbehandlung bietet den Vorteil, dass sie recht nebenwirkungsarm ist, da nur wenig Wirkstoff in den Körper aufgenommen wird.

1. Cromoglycinsäure und Nedocromil

Beide stabilisieren die Mastzellen um zu verhindern, dass sie ihren Cocktail aus Entzündungsvermittlern entladen. Um die volle Wirksamkeit zu entfalten, sollten sie schon ca. 1 Woche vor den Allergiebeschwerden angewendet werden. Da die Wirkung schnell abnimmt, müssen sie 4 mal täglich benutzt werden. Augentropfen und Nasentropfen sind einzeln und als Kombipackung erhältlich.

2. Antihistaminika

Die Blockade des Entzündungsvermittlers Histamin wird durch die Wirkstoffe Azelastin und Levocabastin erreicht. Sie werden unmittelbar bei Beschwerden des Auges oder der Nase verwendet, weil ihre Wirkung rasch einsetzt. Nach ca. 10 bis 20 Minuten hat man Linderung, eine regelmäßige Anwendung ist nicht nötig. Auch hier haben Sie die Möglichkeit zwischen Einzel- und Kombipackungen zu wählen.

3. Auf pflanzlicher Basis ist ein akut wirksames Nasenspray auf dem Markt. Es enthält Auszüge aus **Quitte** und **Zitrone**. Die Quitte lindert Entzündungen und hilft den Schleimhäuten bei der Heilung. Die Zitronenauszüge wirken zusammenziehend auf die Schleimhäute, sodass weniger Allergene eindringen können. Haben Sie keine Sorge, dass neue Allergien aufgrund der pflanzlichen Bestandteile entstehen könnten, das kommt sehr selten vor.

4. Kortisonhaltige Nasensprays

Kortisone wirken entzündungshemmend. Besonders geeignet sind sie bei verstopfter Nase. Auch hier braucht es einige Tage, bis die volle Wirksamkeit da ist. Die Gefahr von Nebenwirkungen ist gering, da wir nur lokal behandeln und die freiverkäuflichen Kortisonnasensprays nur eine bestimmte Menge Kortison enthalten dürfen.

Vermeiden Sie eine längere Anwendung von Erkältungsnasensprays mit abschwellenden Wirkstoffen. Sie trocknen die Nasenschleimhäute aus und führen schnell zur Gewöhnung. Kurzfristige Anwendung (möglichst unter 7 Tage) ist in Ordnung, wenn man beispielsweise abends eine verstopfte Nase schnell freibekommen möchte. Schließlich ist erholsamer Schlaf auch wichtig, besonders wenn man tagsüber von Pollen gequält wird.

Medikamente zum Einnehmen

Hier kommt wieder unser Botenstoff Histamin ins Spiel. Alle gängigen Allergietabletten mit chemischen Wirkstoffen blockieren das Histamin und greifen so in das Entzündungsgeschehen ein. Diese als **Antihistaminika** bezeichneten Wirkstoffe machten früher oft müde. Die heute freiverkäuflichen Wirkstoffe **Cetirizin** und **Loratadin** haben diese Nebenwirkung Gott sei Dank nicht mehr. Manche Patienten empfinden sie trotzdem als müde machend, wobei man schlecht sagen kann, ob das Medikament oder die quälenden Beschwerden die Müdigkeit verursachen. Fest steht, dass es vorkommen kann. Mit einer Wirkung der Tabletten kann man nach 1 bis 2 Stunden rechnen. Pro Tag genügt eine Tablette.

Homöopathie

Die Einnahme homöopathischer Tabletten sollte bereits beginnen, bevor die Beschwerden ihren Höhepunkt erreichen. Ziel ist auch die Anregung der Selbstheilungskräfte. Ein Präparat der Firma DHU (www.dhu.de) enthält die Bestandteile Luffa operculata (Schwammgurke), Galphimia glauca (kein deutscher Name bekannt) und Cardiospermum (Ballonrebe). Niesreiz, verstopfte Nase, Juckreiz, tränende Augen und Bindehautentzündung können bekämpft werden. Es sind Tropfen und Tabletten im Handel, wobei homöopathische Tabletten nicht geschluckt werden: Man lässt sie unter der Zunge zergehen.

Desensibilisierung (verschreibungspflichtig)

Viele Allergiker kennen die Desensibilisierung (unempfindlich machen) als "Spritzentherapie". Dabei bekommt man "seine" Allergene in wachsender Konzentration unter die Haut gespritzt, um den Körper an die Allergene zu gewöhnen. Dafür muss man natürlich regelmäßig zum Arzt gehen, der zum einen die Spritze setzen muss und zum anderen Rezepte über die Desensibilisierungslösung ausstellt. Die Lösung wird dann bei der entsprechenden Firma hergestellt und liegt in ihrer Apotheke zur Abholung bereit.

Jetzt gibt es eine Erleichterung für alle Gräserpollenallergiker!

Eine Tablette mit gefriergetrockneten Allergenen aus Graspollen (alle Arten von Gräsern). Sie wird unter die Zunge gelegt wie homöopathische Tabletten und muss nicht gekühlt werden. Die Therapie sollte 2 (besser 4) Monate vor der Graspollensaison beginnen und dauert ca. 3 Jahre. Auch die Tabletten sind verschreibungspflichtig, daher wird es hier nur der Vollständigkeit halber erwähnt.

Tipps für Heuschnupfengeplagte

- Regen bringt Segen! Vermeiden Sie bei hoher Pollenbelastung den Aufenthalt im Freien. Nach einem kräftigen Regenguss ist die Luft wie reingewaschen, man kann besser atmen.
- Informieren Sie sich über die täglichen Pollenflugvorhersagen.
WO? WIE? Oft bieten die regionalen Radiosender diesen Service an, oder Sie schauen im Internet auf der Seite des deutschen Wetterdienstes nach. (www.dwd.de)
- Schützen Sie Ihre Augen. Tragen Sie im Freien eine Sonnenbrille. Schon kommen weniger Pollen in die Augen
- Lassen Sie im Auto bei starkem Pollenflug die Fenster zu und die Lüftung aus. Es sei denn, es ist ein Feinstaubfilter eingebaut. Diese müssen aber auch mal erneuert werden.
- In der Wohnung sollte täglich Staub gesaugt werden (möglichst nicht vom Allergiker selbst). Auch für Staubsauger gibt es Mikrofilter, damit der Staubsauger nicht zur Pollenschleuder wird. Staubsaugerbeutel häufig wechseln.
- Vermeiden Sie Wiesenblumensträuße in der Wohnung. (Hatschi)
- Spülen Sie sich abends die in den Haaren hängen gebliebenen Pollen aus, bevor Sie ins Bett gehen.
- Nachts Fenster geschlossen halten.
- Legen Sie die getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer ab. Ohne Pollen schläft es sich besser.

Wir wünschen Ihnen eine beschwerdefreie Zeit!

Bleiben Sie gesund!

Bettina Knauf