DR. HANS MALUS, *Text* —— KERSTIN LUTTENFELDNER, *Illustration* ——

Die Nase voll

WENN DER FRÜHLING EINZIEHT, BRICHT DIE ZEIT DES HEUSCHNUPFENS AN

DR. HANS MALUS
Facharzt für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation, Arzt für Allgemeinmedizin und Osteopath

KAUM NEIGT SICH der Winter seinem Ende zu, beginnen wieder hunderttausende Pollenallergiker in Österreich mit tränenden Augen zu niesen und zu schnupfen. Betroffen sind von dieser Erkrankung 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung, jährlich werden es mehr. Die Pollenallergie, im Volksmund auch gerne Heuschnupfen genannt, ist eine Erkrankung, die von einer Überempfindlichkeit gegen die Eiweißbestandteile bestimmter Blütenpollen herrührt.
Die Symptome treten nur zu bestimmten Jahreszeiten auf, immer dann, wenn die betreffenden Pflanzen blühen. Die Pollen fliegen durch die Luft, treffen auf die Schleimhäute der Atemwege und verursachen einen wässrigen Schnupfen, eine verstopfte Nase, Niesattacken und Juckreiz. Die Augen reagieren mit Rötung, Jucken, Brennen, Lichtempfindlichkeit und Tränenfluss. Begleitend können sich ein „Knödelgefühl" im Hals, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Reizbarkeit einstellen. Werden diese Symptome auf die Dauer ignoriert oder erfolgt nur eine unzureichende Therapie, kann sich die Allergie auf die kleineren Bronchien ausdehnen und allergisches Asthma hervorrufen. Außerdem ist die ständig gereizte Schleimhaut anfällig für Infektionen. Diese können Entzündungen in Nasennebenhöhlen und Mittelohr verursachen, die zu chronischen Kopfschmerzen führen. Deshalb ist der Heuschnupfen keine Bagatellerkrankung und muss behandelt werden.

ALS ERSTER WICHTIGER SCHRITT ist eine genaue Allergietestung notwendig, um das Allergen, also die für die Symptome des Heuschnupfens verantwortlichen Pollen, zu erkennen. Danach sollten Betroffene in erster Linie versuchen, den Kontakt mit den Pollen zu vermeiden (siehe Tipps links). Der nächste Schritt ist eine maßgeschneiderte, gemeinsam mit dem Arzt erstellte Therapie, um die Allergiesymptome zu lindern. Diese Behandlung besteht aus Augentropfen, Nasenspray und eventuell antiallergischen Tabletten. Eine sehr erfolgreiche Langzeittherapie ist die Allergieimpfung – auch Hyposensibilisierung genannt –, die direkt beim Immunsystem des Allergikers ansetzt. Diese Behandlung dauert im Allgemeinen drei Jahre und wird als Injektion, in Tropfenform und zukünftig auch als Tabletten verabreicht. In vielen Fällen ist es sogar möglich, ein Ausheilen der Allergie zu erreichen. Nicht zuletzt eignet sich auch eine Reihe von alternativmedizinischen Methoden, die Beschwerden des Heuschnupfens zu lindern oder gar zu beseitigen. Hier sind in erster Linie Akupunktur, Homöopathie und Kinesiologie zu nennen. Wer also die Nase voll hat vom Heuschnupfen, sollte beginnen, seine Pollenallergie zu bekämpfen. ——

Gegenmaßnahmen

So vermeiden Sie Pollenkontakt:

— Gehen Sie an trockenen sonnigen Tagen möglichst wenig ins Freie und dann am besten mit einer Sonnenbrille mit Seitenschutz.

— Fenster geschlossen halten, Pollenfilter in Lüftung oder Klimaanlage einbauen lassen.

— Täglich abends Haare waschen und duschen, damit die Pollen nachts nicht in die Nase und Augen dringen können.

— Studieren Sie die Pollenflugkalender, z. B. unter www.pollenwarndienst.at

— Generell sollten Allergiker Alkohol (besonders Sekt und Rotwein) sowie proteinreiche Ernährung (Fleisch und Milchprodukte) vermeiden, da diese Getränke und Nahrungsmittel allergische Reaktionen begünstigen.

— Weitere Infos: www.asthma-info.at, www.allergenvermeidung.org

***Hatschi!** Die Pollenallergie kann unbehandelt zu chronischen Beschwerden führen*