



„Wenn die Pollen fliegen - Heuschnupfen“

Schon beim ersten Frühlingserwachen schwirren sie aus, die Erlen- und Haselpollen, und im Jahreslauf folgen Milliarden Pollen von Bäumen, Sträuchern und Gräsern.

Die Vorfreude auf den Frühling ist für viele Allergiker getrübt.

Die Pollensaison beginnt witterungsabhängig oft schon Ende Jänner und endet erst im Oktober, wenn Beifuß und die letzten Unkräuter verblühen. Pollen sind die eiweißhaltige männliche Erbinformation vieler Pflanzen und eine Tortur für Allergiker. Niesattacken, Tränenfluss, gerötete, brennende Augen, Kribbeln in den Ohren, rinnende, juckende, verstopfte Nase, Halskratzen, Atemnot, Abgeschlagenheit, sogar Asthma – diese typischen Heuschnupfensymptome wurden früher oft als Frühjahrsgrippe fehlgedeutet. "Hy-fever" heißt der Heuschnupfen im Englischen, weil er oft auch mit erhöhter Temperatur verbunden ist. Die Beschwerden scheinen sich auf Augen und Atemwege zu konzentrieren, doch die Pollenallergie ist eine Erkrankung, die den Gesamtorganismus betrifft.

Das Immunsystem irrt sich

Der aus dem Griechischen stammende Begriff „Allergie“ bedeutet so viel wie „anders reagieren“ – und genau das tut das Immunsystem bei Allergikern. Harmlose Substanzen, die in unserer Umgebung vorkommen und dem gesunden Menschen keinerlei Probleme bereiten, können beim Allergiker heftige Reaktionen heraufbeschwören. Ursache ist die Überempfindlichkeit auf verschiedene Substanzen in der Umwelt. Diese allergische Reaktionsbereitschaft ist vererbbar. In den letzten Jahrzehnten haben Allergien in den Industrienationen sehr stark zugenommen. Beim ersten Kontakt mit den Pollen (Allergen) wird der Allergiker sensibilisiert, der Körper entwickelt ein verändertes Reaktionsmuster gegenüber dem Allergen. Beim zukünftigen Kontakt mit diesen Pollen werden körpereigene Substanzen (zum Beispiel Histamin) freigesetzt, die Symptome eines Heuschnupfens und/oder einer Bindehautentzündung (Konjunktivitis) hervorrufen.

Pollenflugkalender

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Hasel	Yellow	Red	Red	Red								
Erlen	Yellow	Red	Red									
Ulme			Red	Red								
Pappel			Red	Red								
Weide			Red	Red	Yellow							
Birke			Yellow	Red	Yellow							
Esche			Yellow	Red	Red							
Rotbuche				Yellow	Red							
Eiche				Yellow	Red	Red						
Löwenzahn				Yellow	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Red			
Platane				Yellow	Red							
Gräser				Yellow	Red	Red	Red	Red	Yellow			
Kiefer					Red	Red	Red					
Roggen					Red	Red	Yellow					
Wegerich					Red	Red	Red	Red	Yellow			
Weizen					Yellow	Red	Yellow					
Gerste					Yellow	Red	Yellow					
Sauerampfer					Yellow	Red	Red	Yellow	Yellow			
Holunder						Red	Red					
Hafer						Yellow	Red	Yellow				
Mais						Yellow	Red	Yellow				
Brennnessel						Yellow	Red	Red	Yellow	Yellow		
Gänsefuß							Red	Red	Yellow			
Beifuß								Red	Yellow			

Vorsicht bei bestimmten Nahrungsmitteln

Gaumenjucken, Entzündung der Zunge und Schwellung der Lippen nach dem Verzehr sind für Sie der Hinweis, diese Nahrungsmittel fortan zu meiden.

Mit den Allergieauslösern von Birke, Hasel und Erle nahe verwandt sind:	Mit den Allergieauslösern von Gräsern und Getreide nahe verwandt ist hauptsächlich:	Mit den Allergieauslösern von Kräutern nahe verwandt sind:
<ul style="list-style-type: none">👉 Steinobst (Pflaume, Pfirsich, Aprikose, Kirsche)👉 Kernobst (Apfel, Birne)👉 Haselnuss, Paranuss,👉 Walnuss, Erdnuss, Mandel👉 Sellerie👉 Karotte👉 Kiwi👉 Gewürze wie z. B. Curry und Anis	<ul style="list-style-type: none">👉 Tomate	<ul style="list-style-type: none">👉 Sellerie👉 Karotte👉 Kamille👉 Petersilie👉 Paprika👉 Sonnenblumenkerne👉 Gurke👉 Gewürze wie z. B. Anis, Knoblauch, Fenchel, Pfeffer, Kümmel, Koriander, Curry, Muskat, Zimt, Ingwer

Heuschnupfen nicht verharmlosen - Mögliche Therapieformen

Im Laufe der Zeit können weitere Allergien gegen andere Substanzen hinzukommen. Zusätzlich besteht das Risiko, ein allergisches Asthma zu entwickeln - Husten und Atemnot sind hierfür die ersten Anzeichen. Eine rechtzeitige Behandlung Ihrer Allergie kann dieser Entwicklung entgegenwirken.

<p><u>Akupunktur</u> In der Heuschnupfenbehandlung hat sich die Akupunktur sehr bewährt. Studien zeigen, dass die Akupunktur die Symptome lindern kann. Es empfiehlt sich, schon in der symptomfreien Zeit anzufangen.</p> <p><u>Bioresonanz</u> Bei diesem Heilverfahren geht man davon aus, dass der Körper elektromagnetische Schwingungen aussendet. Diese Schwingungen werden von einem Gerät registriert, beeinflusst, und dem Patienten in veränderter Form zugeführt.</p>	<p><u>Gräsertablette</u> Die Gräsertablette (Handelsname: GRAZAX) ist seit Jänner 2007 in Österreich lieferbar. Bitte beachten Sie, dass die Gräsertablette ein verschreibungs- und apothekenpflichtiges Medikament ist und derzeit nur für erwachsene Gräserallergiker zugelassen ist.</p> <p><u>Homöopathie</u> Die Homöopathie zeigt auch bei allergischen Erkrankungen gute Erfolge. Es empfiehlt sich auch hier, schon einige Wochen vor dem Auftreten der betreffenden Pollenart mit einer vorbeugenden Behandlung zu beginnen.</p>
<p><u>Hypo- bzw. Desensibilisierung</u> Das Ziel der Hypo- bzw. Desensibilisierung ist die Überempfindlichkeit gegenüber den Allergenen allmählich abzubauen. Dazu müssen aber die allergieauslösenden Pollen eindeutig feststehen. In diesem Fall werden über einen langen Zeitraum steigende Menge der Allergene in den Oberarm gespritzt. Dauer der Behandlung: Zwei bis drei Jahre. Zu Beginn der Behandlung wird man wöchentlich gespritzt, später alle vier Wochen.</p> <p><u>Abschwellende Nasensprays</u> Ist die Nase permanent verstopft, können abschwellend wirkende Sprays oder Tropfen helfen.</p>	<p><u>Antihistaminika</u> Antihistaminika sind Medikamente, die die Wirkung des freigesetzten Histamins verhindern und die Entzündungsprozesse stoppen sollen. Die neueren Medikamente dieser Art weisen nur noch wenige Nebenwirkungen wie zum Beispiel Müdigkeit auf.</p> <p><u>Kortison</u> Kortisonhaltige Medikamente wirken entzündungshemmend und antiallergisch. Sie gelten in der Schulmedizin als klassische Allergie-Medikamente, aber auch mit Kortison lässt sich eine Allergie nicht heilen</p>

email:

gabriele@hofeld-weitlof.com