

Wenn die Pollen fliegen

Heuschnupfen verstehen und behandeln

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 Belastung für Allergiker.

Niesattacken, Tränenfluss, brennende Augen, Halskratzen, Atemnot, Abgeschlagenheit, sogar Asthma – diese typischen Heuschnupfensymptome wurden früher oft als Frühjahrs Grippe fehlgedeutet. Die Pollenallergie betrifft den gesamten Organismus.

Warum reagiert das Immunsystem?

Bei Allergikern reagiert das Immunsystem auf eigentlich harmlose Substanzen. Beim ersten Kontakt mit Pollen wird der Körper sensibilisiert – bei jedem weiteren Kontakt werden körpereigene Stoffe wie Histamin freigesetzt, die die bekannten Symptome auslösen. Diese allergische Reaktionsbereitschaft ist vererbbar und hat in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen.

Vorsicht: Kreuzallergien

Wer auf bestimmte Pollen allergisch reagiert, verträgt oft auch verwandte Nahrungsmittel nicht gut. Gaumenjucken, Zungenbrennen oder Lippenschwellung nach dem Essen sind typische Hinweise.

Birke, Hasel, Erle	<i>Steinobst (Pfirsich, Pflaume, Kirsche), Kernobst (Apfel, Birne), Haselnuss, Walnuss, Sellerie, Karotte, Kiwi</i>
Gräser & Getreide	<i>Tomate, Sellerie, Karotte</i>
Kräuter (Beifuß)	<i>Sellerie, Karotte, Kamille, Petersilie, Paprika, Sonnenblumenkerne, Gurke, Gewürze (Anis, Fenchel, Kümmel, Koriander)</i>

Behandlungsmöglichkeiten

Heuschnupfen sollte nicht verharmlost werden: Im Laufe der Zeit können weitere Allergien hinzukommen, und das Risiko für allergisches Asthma steigt. Eine rechtzeitige Behandlung kann dieser Entwicklung entgegenwirken.

Eigenbluttherapie	<i>Aus einer kleinen Menge Ihres eigenen Blutes werden in einem speziellen Verfahren Tropfen hergestellt, die Sie über mehrere Monate einnehmen. Am besten starten Sie in der kalten Jahreszeit – Herbst oder Winter – noch vor der Pollensaison.</i>
--------------------------	---

Desensibilisierung	Über einen langen Zeitraum werden steigende Mengen des Allergens zugeführt, um die Überempfindlichkeit abzubauen. Dauer: zwei bis drei Jahre.
Homöopathie	Zeigt bei Allergien gute Erfolge. Empfehlung: einige Wochen vor der Pollensaison mit der vorbeugenden Behandlung beginnen.
Akupunktur	Bewährt in der Heuschnupfenbehandlung. Studien zeigen eine Linderung der Symptome. Empfehlung: in der symptomfreien Zeit beginnen.
Antihistaminika	Verhindern die Wirkung des freigesetzten Histamins und stoppen Entzündungsprozesse. Neuere Präparate haben kaum Nebenwirkungen.

Bei Pollenallergie gilt: Früh handeln macht den Unterschied. Ich berate Sie gerne – rufen Sie einfach an: 0664 / 202 70 29