

Frühlingszeit ist Allergiezeit

Wieso reagiert mein Körper allergisch?

Unter Allergie versteht man eine Überreaktion des Immunsystems. Der Körper verteidigt sich üblicherweise gegen Eindringlinge, wie Viren und Bakterien oder andere körperfremde Substanzen durch die Bildung von Antikörpern. Bei einer Allergie tritt diese Abwehrmaßnahme jedoch grundlos auf und es werden z.B. Antikörper gegen Polleneiweiße gebildet. Durch diese Fehlreaktion des Körpers werden auch verschiedene Transmitter, wie z.B. Histamin, freigesetzt, die letztendlich zu den typischen Symptomen einer Allergie führen.

Ob ein Körper allergisch reagiert oder nicht, ist größtenteils genetisch vorbestimmt. Eine Allergie ist also nicht ansteckend. Die Reaktion wird meist erst durch große Allergenmengen oder sehr lange andauernden Kontakt ausgelöst.

Welche Symptome treten auf?

- ◆ Niesreiz
- ◆ Rinnende oder verstopfte Nase
- ◆ Rote Augen
- ◆ Juckreiz und Fremdkörpergefühl in den Augen
- ◆ Atembeschwerden, bis zum Asthma (v.a. bei Nichtbehandlung)
- ◆ Hautausschläge oder Schwellungen (im Gesicht)

Allergieauslöser

Auslöser der sogenannten Pollenallergie sind die Pollen verschiedenster Pflanzen, wobei gilt: Je kleiner die Pollen, desto eher können Beschwerden auftreten. Vor allem die Pollen windbestäubter Pflanzen sind besonders klein; dazu zählen unter anderem alle Gräser- und viele Baumarten.

Die Mehrzahl der allergieauslösenden Pflanzen teilt man in 6 Gruppen ein, deren Vertreter untereinander zu Kreuzreaktionen führen können. D.h. wenn man auf einen der Hauptvertreter allergisch reagiert, ist die Wahrscheinlichkeit groß, auch auf die anderen Vertreter der Familie so zu reagieren, aber meist nicht umgekehrt. Weitere Vertreter außerhalb der genannten Familien zeigen kaum Kreuzreaktionen untereinander.

1. Birkenfamilie

Birke, Erle, Hasel, Hainbuche, Hopfenbuche, (Rot-) Buche, Eiche, Edelkastanie, Platane

Mögliche Kreuzreaktionen zu Lebensmitteln: Äpfel, Pfirsiche, Kirschen, Kiwis, Maracujas, Nüsse, Karotten, Tomaten

2. Gräserfamilie

Alle Gräser einschließlich Getreidearten (v.a. Roggen)

Mögliche Kreuzreaktionen mit Lebensmitteln: Getreide, Erbsen, Bohnen, Linsen, Soja, Erdnüsse

3. Familie der Korbblütler

Beifuß, Ragweed, Gänseblümchen, Margerite, Sonnenblume, Goldrute, Kamille,...

Mögliche Kreuzreaktionen mit Lebensmitteln: Sellerie, Artischocke, Sonnenblumenkerne, Gewürze (z.B. Oregano, Basilikum, Wermut, Estragon, Muskatnuss, weißer Pfeffer, Paprika)

4. Ölbaum und Esche

Ölbaum, Esche, Flieder, Forsythie, Liguster, Jasmin

Kreuzreaktionen mit Lebensmitteln sind nicht bekannt.

5. Nesselfamilie:

Jüdisches Glaskraut, Brennnessel, Hopfen, Hanf, Maulbeere, Ulme

Kreuzreaktionen mit Lebensmitteln sind nicht bekannt.

6. Koniferen:

Zypresse, Japanische Zeder, Wacholder, Lebensbaum, Scheinzypresse, exotische Kiefernarten

Kreuzreaktionen mit Lebensmitteln sind nicht bekannt.

So tricksen Sie die Pollen am besten aus

Verhaltenstipps:

- ◆ Pollen werden vom Wind transportiert und können so große Strecken zurücklegen, nur Feuchtigkeit hemmt sie auf Ihrer Reise. Vermeiden Sie daher an sonnigen, trockenen Tagen lange Aufenthalte im Freien und gehen Sie lieber nach Regenfällen spazieren; am besten im Wald, denn dieser gilt als Pollenfilter.
- ◆ Informieren Sie sich über verstärkte Pollenbelastungen Ihrer Region über den Pollenkalender und Pollenwarndienst.
- ◆ Tragen Sie an Tagen mit starker Belastung eine Kopfbedeckung, da Pollen besonders gut an Haaren haften; auch ein Mundschutz ist empfehlenswert.
- ◆ Wenn Ihre Augen besonders empfindlich reagieren, tragen Sie eine Sonnenbrille, die sowohl vor Pollen als auch vor einer weiteren Reizung der Augen durch die Sonne schützt.
- ◆ Waschen Sie Ihre Haare abends, um die Pollen nicht am Kopfpolster zu verteilen.
- ◆ Lassen Sie die Kleidung, die Sie draußen getragen haben, nicht achtlos herumliegen, da auch daran Pollen haften. Hängen Sie die Wäsche nicht im Freien zum Trocknen auf, weil die Pollen daran kleben bleiben. Am besten eignet sich zum Trocknen ein Wäschetrockner.
- ◆ Denken Sie daran, dass Pollen genauso an Ihren Haustieren haften. Nehmen Sie diese daher nicht mit ins Schlafzimmer oder gar in Ihr Bett.
- ◆ Lüften Sie eher nachts und halten Sie tagsüber die Fenster geschlossen, da zu dieser Zeit vermehrt Pollen in der Luft sind.
- ◆ Weichen Sie, wenn möglich in der Hauptblüte „Ihrer“ Pollen in höhere Gebiete mit späterer Blütezeit und dementsprechend geringerer Belastung aus.

Gegen die lästigen Symptome:

Schon vorbeugend - Einige Wochen bis Monate vor der Pollenbelastung beginnen!

- ◆ Homöopathische Nasensprays, Tropfen oder Tabletten gegen Heuschnupfen
- ◆ Schüßler Salze: Nr. 2, 3, 4, 6, 8, 10, 24
- ◆ Mastzellstabilisatoren – hemmen die Histamin-Freisetzung (AllergoComod, Lomusol)
- ◆ Lectranal – stärkt das Immunsystem
- ◆ Omni biotic – schützt Ihren Körper vor Allergenen aus der Nahrung

Gegen die ersten Symptome - Im Akutfall:

- ◆ Abschwellende Nasensprays
- ◆ Entzündungshemmende Augentropfen
- ◆ Homöopathische antiallergische Nasensprays und Augentropfen
- ◆ Homöopathische Tabletten und Tropfen gegen Heuschnupfen
- ◆ Schüßler Salze: Mischung wie oben, v.a. Nr. 8 - bei rinnender Nase und gereizten Augen
- ◆ Antihistaminika zum Einnehmen (Clarityn Tabletten)

Neben vielen Medikamenten, die nur gegen die Symptome wirken, gibt es auch noch die Möglichkeit einer Hyposensibilisierung. Diese Methode ist am erfolgversprechendsten, wenn nur wenige Allergene, d.h. allergieauslösende Arten vorhanden sind. Dabei werden über einen längeren Zeitraum genau diese Allergene in steigenden Dosen verabreicht, um so eine Gewöhnung des Körpers zu erreichen und damit weitere allergische Reaktionen zu verhindern.