

GESUNDEHEIT

HEUSCHNUPFEN Jeder Fünfte schnieft. Hier erklären Forscher, was wirklich hilft



Die ersehnten ersten Sonnentage sind für etwa 20 Prozent aller Deutschen der blanke Horror: Sie reagieren auf wunderschönes Frühlingswetter mit plötzlichen Niesattacken, gereizten Augen und ständig laufender Nase – bis hin zu gefährlichen Asthmaanfällen. Der Präsident des Ärzteverbandes Deutscher Allergologen, **Prof. Hans Merk**, warnte bereits vor Wochen, dass in diesem Frühjahr die Beschwerden massiver als sonst sein könnten. Aufgrund der ungewöhnlich langen Kälteperiode blühen Bäume wie Hasel oder Erle verspätet. Zusätzlich ist ein Birkenjahr: Die Baumart zählt zu den Hauptauslösern von Überempfindlichkeits-symptomen und wird im Frühling 2010 besonders viele ihrer reizenden Pollen freisetzen.



ERLEN-POLLE

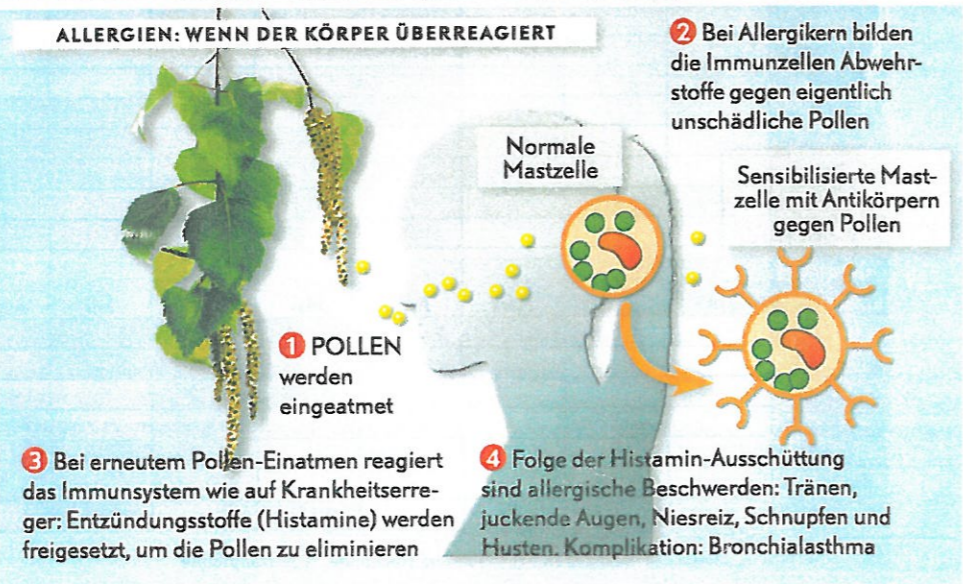
Allergien sind kein Phänomen des 20. und 21. Jahrhunderts, sondern waren schon in der Antike bekannt. Der griechische Arzt **Hippokrates** beschrieb 460 Jahre vor Christus deren Symptome und von **Kaiser Augustus** (63 v. Chr. bis 14 n. Chr.) ist überliefert, dass er im Frühjahr auf Feldzügen plötzlich heftige „Katarrhe“ entwickelte.

Heute ist das Schniefen und Schnupfen im Lenz längst ein Massenphänomen. In den vergangenen vier Jahrzehnten stieg die Zahl der Menschen, die auf Pollen allergisch reagieren, um mindestens 300 Prozent. Wissenschaftler rätseln, warum das Immunsystem immer häufiger auf etwas eigentlich Harmloses wie Blütenstaub mit derart heftigen Entzündungs- und

HILARY SWANK, 35. Trotz akuten Heuschnupfens kam sie so sexy zur Oscar-Verleihung 2010



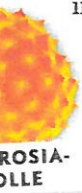
Jetzt WEINEN Millionen ...



AUSLÖSER Übertriebene Hygiene, zu viele Schadstoffe

► Abwehrreaktionen antwortet, als würde es sich um lebensgefährliche Keime handeln. „Sicher gibt es eine genetische Disposition. Aber bisher ist unklar, warum in einer Familie, in der beide Eltern Heuschnupfen haben, ein Geschwister ebenfalls eine Allergie bekommt und das andere nicht. Auch die Ursachen für die allgemein drastische Zunahme allergischer Reaktionen in den Industrienationen sind noch nicht ausreichend erforscht“, erklärt Prof. Johannes Ring, Direktor der Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Allergologie der Technischen Universität München. Folgende Erklärungen diskutieren Forscher derzeit:

Hypothese 1 In vielen Langzeitstudien konnte nachgewiesen werden, dass frühkindlicher Kontakt mit vielen verschie-



AMBROSIA-POLLE

denen potenziellen Krankheitserregern vor Allergien schützt. Wer auf dem Land aufwuchs, auf Wiesen, im Wald oder im Kuhstall oder ständig mit anderen Kindern spielte – und damit unzähligen Infektionsquellen ausgesetzt war – entwickelt im Erwachsenenalter seltener Allergien. Kinder, die weniger oft engen Kontakt mit verschiedenen Menschen, Tieren und der freien Natur haben, reagieren später deutlich häufiger hypersensibel. Demnach scheint unser Abwehrsystem eine permanente Konfrontation mit unterschiedlichen Keimen zu benötigen, um richtig zu funktionieren. Übertriebene Sauberkeit und die Verwendung von des-



CAMERON DIAZ, 37. Die Schauspielerin reagiert auf viele Blütenstaubarten übersensibel



OLIVER GEISSEN, 40. Gereizte Augen und Schnupfen quälen den Moderator bei Pollenflug



HANNELORE ELSNER, 67, muss ständig niesen bei Pollenflug

infizierenden Reinigungsmitteln sind also nicht nur unnötig, sie fördern auch die Allergiebereitschaft.

Hypothese 2 Auch banale Infekte sollten, wenn möglich, mit Hausmitteln richtig auskuriert statt durch vorschnelle Gabe von Antibiotika einfach eingedämmt werden. Das scheint die Widerstandskraft zu stabilisieren und überschießenden Reaktionen vorzubeugen. Dies belegt auch eine neue Untersuchung, die kürzlich in der medizinischen Fachzeitschrift „The Lancet“ veröffentlicht wurde: Naturvölker wie Aborigines oder Amazonas-Indianer leiden häufig an Parasitenbefall oder Infektionen. Doch sie entwickeln keine Aller-



HASEL-POLLE

DER POLLENFLUG-KALENDER

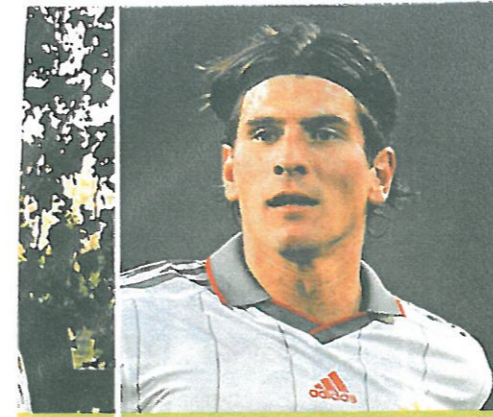
Baumpollen	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	August	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Erle												
Hasel												
Weide												
Pappel												
Ulme												
Esche												
Hainbuche												
Birke												
Eiche												
Buche												
Kiefer												
Linde												
Gräser- und Kräuterpollen												
Gräser												
Spitzwegerich												
Sauerampfer												
Roggen												
Gänsefuß												
Brennnessel												
Beifuß												

■ Mögliches Vorkommen ■ Vor- und Nachblüte ■ Hauptblüte



Allergisch: Susanne Uhlen

FOTOS: AP, AP/IMAFER, SABINE BRAUER PHOTOS/IVY TEAM/2, WIKIMAGES, MAURITIUS, OKAPIA, MEDICAL PICTURE, BARBARA VOLKMER, INFOGRAFIK BUNTE



MARIO GOMEZ, 24. Der Fußballprofi (FC Bayern) machte eine Hyposensibilisierungstherapie

gien und besitzen andere Abwehrstoffe als Menschen in industrialisierten Gebieten. Wer dank der modernen hygienischen Lebensweise von Parasiten und Krankheitserregern meist verschont und im seltenen Fall einer Ansteckung schnell davon befreit wird, bildet bestimmte Substanzen im Immunsystem nur unzureichend oder gar nicht mehr. Das begünstigt offensichtlich Irritationen der Abwehrorgane und Allergieentstehung. Wissenschaftler wie Prof. Peter Kreamer aus Tübingen hoffen, aus diesen Erkenntnissen bald neue Behandlungsmethoden für Allergiker entwickeln zu können.

Hypothese 3 Wir sind heute weit aus mehr Substanzen natürlicher oder künstlicher Herkunft ausgesetzt als früher. Fremdländische Pflanzen werden bei uns angesiedelt, Lebensmittel aus aller Welt importiert, durch mechanische oder chemische Veränderung und Zugabe etlicher Stoffe verbraucherfreundlich als Fertiggericht angeboten. Beinahe alle Produkte, mit denen wir ständig in Kontakt stehen (wie Kosmetika, Reinigungsmittel, Kleidung, Möbel, Verpackung, Papier, Farben oder Medikamente), enthalten unzählige chemische Substanzen. Dazu kommen Umweltgifte aus Industrie, Verkehr und Landwirtschaft sowie Nikotinbelastung.

Mit all dem muss unser Organismus fertigwerden, permanent zwischen unschädlich und gefährlich unterscheiden und entsprechend reagieren. Manche Mediziner vermuten, dass es auch durch diese extreme Anforderung zu allergischen Fehlreaktionen kommen kann. „Luft-

schadstoffe spielen sicher eine große Rolle“, so Prof. Ulrich Amon, Ärztlicher Direktor der PsoriSol Fachklinik für Dermatologie und Allergologie in Hersbruck bei Nürnberg. „Nicht nur in Ballungszentren, sondern auch auf dem Land finden sich inzwischen unzählige Ruß- und Dieselpartikel auf den winzigen Pollen.“

Der Körper kann diese stark verschmutzten Teilchen oft nicht mehr als harmlos identifizieren und versucht, sie mittels heftiger entzündlicher Prozesse, einer allergischen Reaktion, zu eliminieren.

Doch was kann man tun, wenn jetzt die Nase läuft, die Augen tränen? „Sofort richtig behandeln! Werden allergische Beschwerden nicht optimal therapiert, können die Schleimhäute geschädigt und schließlich die Bronchien in Mitleidenschaft gezogen werden. Dann kann es zum gefürchteten Etagenwechsel kommen: zu allergischem Asthma“, warnt Prof. Ring. „Allergien können übrigens in jedem Lebensalter völlig unerwartet ausbrechen.“

Auch wenn man bisher noch nie solche Probleme hatte, kann der Organismus plötzlich überreagieren, sogar im hohen Alter. Wenn man sich nicht sicher ist, ob man an einem banalen Schnupfen oder einer Pollenallergie leidet, muss man das beim Allergologen abklären lassen.“

Für leichte lokale Probleme wie Augenbrennen oder Niesattacken gibt es reizlindernde Tropfen, Spays und Salben. Antihistaminika bremsen die überschießenden Entzündungsprozesse direkt im Körper. Die modernen Präparate sind praktisch nebenwirkungsfrei und machen nicht mehr müde. Gegen stärkere Beschwerden gibt es gut verträgliche kortisonhaltige Medikamente.

„Wer weiß, auf welche Blütenstaubarten er allergisch ist, sollte den Arzt aufsuchen, die letztjährige Therapie überprüfen lassen und sich die jetzt empfohlenen Medikamente besorgen“, so Prof. Amon. „Mit der Einnahme von Antihistaminika muss man schon einige Tage vor Beginn des Pollenflugs anfangen. Wer erwartet, bis die Beschwerden ausbrechen, muss weitaus



BIRKEN-POLLE



GRAS-POLLE



Die Basica® Energie-I

Aktiver Säureabbau
fühlbar mehr Er

Müdigkeit, nachlassende Konzentration, fehlende Energie: We Körper durch einen Überschu Säure belastet wird, schafft B den Ausgleich.

Belastende Säure entsteht of falsche Ernährung und Stress Kombination aus basischen A stoffen und wertvollen Spure nmenten in Basica®

- neutralisiert belastende Säure
- sorgt für Energie und neuen S



„Ich denke, also bin ich...“

Unkonzentriert? Vergesslich? **Gingium®** mit seinem Ginkgo-Spezialextrakt hilft, das Gedächtnis 3-fach zu unterstützen. Denn wer geistig aktiv ist, hat mehr Freude am Leben.

Erkennen Sie die Anzeichen. Habe ich das Bügelchen ausgemacht? Wie heißt noch mal dieser Kollege – Braun, Koch oder Schmitt? Wie ist die PIN-Nummer meiner EC-Karte? All diese oder ähnliche Fragen stellen wir uns tagtäglich. Manchmal laufen sich diese Fragen – und das stört.

Unterstützen Sie Ihr Gedächtnis. Mit **Gingium®** von HEXAL: Es enthält den hochwirksamen und gut verträglichen Spezialextrakt aus der Heilpflanze Ginkgo biloba, die in der asiatischen Volksmedizin als Inbegriff von Vitalität und Lebenskraft gilt.

3-fach-Wirkung für geistige Leistungsfähigkeit. **Gingium®** wirkt 3-fach: Es fördert die Durchblutung, erhöht den Sauerstoffgehalt und stärkt die Nervenzellen: Das ist starker Schutz für Ihr Gehirn!



Gingium® Geistig aktiv. Freude am Leben.
www.gingium.de

Bei nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit (demenzielles Syndrom).

Gingium® intens 120 mg, Filmtabletten. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: symptomatische Behandlung von hirnganisch bedingten geistigen Leistungseinbußen im Rahmen des therapeutischen Gesamtkonzeptes bei demenziellen Syndromen mit der Leitsymptomatik Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Bevor die Behandlung mit Ginkgo-Extrakt begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Krankheits-symptome nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Bei Schwindel u. Ohr-sausen. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Mat.-Nr.: 2/643005 (3). Stand: Dezember 2008. HEXAL AG, 83607 Zirkirchen. www.hexal.de



JODIE FOSTER, 47, leidet jedes Jahr an „Hay Fever“ – englisch für Heuschupfen

NICOLAS CAGE, 46. Den US-Star rühren winzige Pollen zu Tränen

ALLERGIE ist heilbar

► **höher dosieren oder stärkere Präparate verwenden. Außer- während der ganzen Saison nicht unterbrechen, auch wenn es mal einige Tage regnet oder die Symptome deutlich nachlassen.** mittels Tropflösung, Spritze oder Tablette verabreicht, damit sich der Organismus langsam daran gewöhnen kann. Meist muss die Behandlung über einige Zeit erfolgen und wiederholt werden. Die Erfolgsquote der Therapie liegt bei 80 Prozent.

Ist die Pollenflugzeit vorbei, kann man mit der sogenannten Hyposensibilisierung einem erneuten Ausbruch im kommenden Jahr vorbeugen. Die allergieauflösenden Pollen werden zunächst exakt bestimmt und unter Aufsicht des Allergologen in minimaler Dosierung



ROGGEN-POLLE

Hoffnung gibt es auch für alle, die nicht auf eine Hyposensibilisierung ansprechen: Viele Allergien verschwinden im Laufe des Lebens genauso unerklärlich, wie sie einst gekommen sind.

CAROLA ENGLER

INFOS UND TIPPS FÜR HEUSCHNUPFEN-GEPLAGTE

- **Antihistaminika** Diese Medikamente bremsen das Entzündungsfeuerwerk (z. B. „Lorano“ oder „Reactine“).
- **Komplementär-Medizin** Akupunktur, Homöopathie oder Hypnose können Beschwerden lindern.
- **Phyto-Therapie** Ein Extrakt aus der Adhatoda-Pflanze (Apothek) mindert allergische Reaktionen.
- **Nahrungsergänzung** Ausreichende Zufuhr von Mineralstoffen und Spurenelementen beruhigt und stabilisiert das Immunsystem (z. B. „Curazink“ oder „Biolectra Immun Direct“).
- **Internet** Hier finden Sie weitere Informationen zu verschiedenen Therapiemöglichkeiten sowie Arztlisten: www.allergie.org, www.aeda.de, www.daab.de, www.dha-allergien.de
- **Pollenflug-Kalender** Täglich aktualisierte Daten unter www.pollenstiftung.de