

DIE POLLEN SIND LOS

Im Frühjahr leiden viele Menschen an einer Allergie

Für viele ist der Frühling die schönste Jahreszeit, weil die Natur mit Blütenteppichen aus Schneeglöckchen, Krokussen, Primeln, Tulpen, Narzissen und Hyazinthen zu neuem Leben erwacht und die Sonnenstrahlen wieder wärmen. Aber bei vielen wird die Frühlingsfreude auch durch tränende, juckende Augen, eine ständig laufende Nase und häufige Niesanfalle getrübt. Die Ursache hierfür ist der Pollenflug.

Pollenallergien können in jedem Lebensalter beginnen. Der Körper bildet gegen Substanzen, gegen die eigentlich keine Abwehr nötig ist, Abwehrstoffe und reagiert mit Entzündungen. Durch diese Fehlsteuerung des Immunsystems kommt es zum allergischen Schnupfen (Heuschnupfen) oder sogar zu allergischem Asthma. Der Betroffene fühlt sich krank, weniger leistungsfähig, die Lebensqualität ist getrübt. Betroffene sollten unbedingt die Pollenflug-Vorhersage beachten und in der Pollen-Flugzeit Türen und Fenster geschlossen halten. Bewährt haben sich Pollenfilter vor den Fenstern und Luftfilter im Auto. Auf dem Land abends lüften, in der Stadt morgens. Ausserdem täglich die Kleidung wechseln (nicht im Schlafzimmer) und die Haare waschen.

Die Schulmedizin empfiehlt zur kurzfristigen Behandlung der Beschwerden Antihistaminika, Medikamente, die die Entzündungsreaktion nach Allergenkontakt in der Schleimhaut hemmen und Kortison-Nasensprays. Will man das Problem aber langfristig beheben, dann sollte sich der Betroffene einer Immuntherapie unterziehen. Dabei wird der Körper mit den Polleneiweiss-Stoffen, welche die Allergie auslösen, konfrontiert und das Immunsystem wird über drei Jahre trainiert, die Eiweisse nicht mehr als fremd zu erkennen. Mit einer solchen Therapie sollte am besten ausserhalb der Pollenflug-Saison begonnen werden, nachdem diagnostisch die allergenen Pollen identifiziert wurden. Anstelle von Spritzen gibt es heute auch Schmelztabletten, die täglich unter der Zunge platziert werden müssen. Das erspart den anfangs wöchentlichen, später monatlichen Gang zum Arzt wegen der Spritze.

Zum Spezialextrakt aus den Blättern der Pestwurz liegen fünf klinische Studien vor. Der Extrakt linderte die Beschwerden bei Heuschnupfen ebenso gut wie ein Antihistaminikum und ist von den Schweizer Krankenkassen zur Behandlung der Heu-



Nasensprays können den betroffenen Menschen helfen. Bild Pixabay

schnupfen-Beschwerden anerkannt. Auch das Öl aus dem Schwarzkümmel wirkt antiallergisch und entzündungshemmend. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wird die Akupunktur nie ohne zusätzliche Kräutermedizin eingesetzt. Die Wirksamkeit alleiniger Akupunktur bei Pollenallergie ist nicht belegt. Aber es gibt Hinweise dafür, dass durch die Akupunktur zusätzlich zur Einnahme von Medikamenten die Beschwerden wirksamer gelindert werden können.

SIGRUN CHRUBASIK-HAUSMANN

Anzeige

 **Medi Porta**
Arzt und Apotheke gleis d

Fit in den Frühling



Ärztliche Beratung
auch samstags

20%
auf das Burgerstein-Sortiment.
Erhältlich in Ihrer Apotheke im
Medizinischen Zentrum gleis d,
gültig bis 20. April 2019.

Medi Porta | Gürtelstrasse 46, 7000 Chur | Mo bis Fr 8–18.30 Uhr, Sa 8–16 Uhr