

Jeden Sommer wieder tropfende Nase, tränende Augen, Niesattacken und Schüttelfrost.

Jeder achte Schweizerbürger erlebt auf diese Weise den Beginn der warmen Jahreszeit. Obwohl so häufig, ist diese überschüssige Reaktion des Immunsystems auf den Pollen gewisser Pflanzen manchmal eine ernste Störung, die zu Asthma- und Ohnmachtsanfällen führen kann – meist aber ist sie harmlos und wenig irritierend.

Pollenallergiker produzieren bei beginnendem Pollenflug zuviel Histamin – was die Schleimhäute ihrer Atemwege reizt und anschwellen lässt – und ein Reaktionsmuster, das offenbar mütterlicherseits vererbt wird.

Vorgereizte Schleimhäute (z.B. durch Ozon oder sonstige Luftverschmutzungen) entzünden sich natürlich noch stärker. Deshalb – und weil unser Immunsystem auch sonst viel mehr allergenen Stoffen ausgesetzt ist – nimmt in neuester Zeit diese Volksseuche enorm zu und erscheint auch häufig erst im Erwachsenenalter.

Auch wenn man gegen Veranlagung nur wenig machen und Heuschnupfen nicht vollständig geheilt werden kann, lassen sich die Symptome mit verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten lindern:

- Mit der **Immuntherapie (De- oder Hyposensibilisierung)**, bei der Heuschnupfenkranke schrittweise an höhere Dosen problematischer Stoffe gewöhnt werden, indem man über einen Winter den Stoff in aufsteigender Konzentration unter die Haut spritzt (und dann alle 4 Wochen in gleichbleibender maximaler Dosis über 3 oder mehr Jahre lang). Die Resultate sind mit den heutigen Austestungen und verfügbaren hochgereinigten Präparaten sehr ermutigend und auch vorhersagbar (Je nach Allergie auf Haupt – oder auch auf Nebenallergene: 60 bis 100%ige Befreiung von den Symptomen!) – wenn nicht die Hälfte der Patienten die Behandlung frühzeitig abbrechen würden. Das Problem liegt dabei weniger an ungeduldigen Patienten, sondern an immuntherapeutisch schlecht ausgebildeten Allgemein- oder Hausärzten.
- **Antihistaminika** gehören zu den klassischen Medikamenten gegen Heuschnupfen. Starke Nebenwirkungen wie Ermüdung und verlangsamte Reaktionsfähigkeit machen ihre Einnahme insbesondere für Autofahrer riskant. Neuere Generationen dieser Medikamente können weniger müde machen. Die Histaminausschüttung aus den Mastzellen (also ein Schritt früher) verhindert eine weitere Gruppe von Medikamenten, die praktisch keine Nebenwirkungen zeigen, da sie eigentliche Oberflächensubstanzen sind: die Mastzellenstabilisatoren wie Cromoglicinsäure (ein Extrakt aus dem

Bischofskraut) oder Nedocromil -jedoch haben sie auch eine bescheidenere Wirkung.

Pestwurz scheint nach neuen Studien ebenbürtig mit starken Antihistaminika zu sein.

- *Magnesium*: Die problematische Histaminproduktion wird durch einen niederen Calciumspiegel gesenkt. Da man Calcium selbst jedoch nicht einfach aus den Zellen spülen kann, nimmt man Magnesium, das Calcium zu neutralisieren vermag. Die Heuschnupfensymptome können dadurch manchmal bis um die Hälfte verkleinert werden.

Wie man bemerkte, macht eine entsprechende Ernährung künstliche Magnesium-Präparate überflüssig: so sind neben Johannisbeeren, Gurken und Radieschen auch Paprika, Kopfsalat und Pumpnickel besonders magnesiumreiche Nahrungsmittel.

- **Ernährung!**

Keine tierischen Eiweisse.

Den Eiweissstoffwechsel kann man durch Verzicht auf tierische Eiweisse (Fleisch, Milch und so weiter) entlasten und allgemein durch eine vitalstoffreiche Vollwerternährung (Stichwort: [mediterrane Ernährung](#)). Dies ist die Problemlösung aller Allergien, unabhängig davon, worauf der Betroffene im Einzelnen allergisch ist.

Magnesiumreich (siehe oben):

Johannisbeeren, Gurken und Radieschen, Paprika, Kopfsalat und Pumpnickel.

Das Essen kräftig würzen: Die Scharfstoffe von Chili, Senf und Meerrettich verflüssigen den Nasenschleim und entlasten so die oberen Atemwege.

- Keine Pollen ins Schlafzimmer tragen: Die Tageskleidung ausserhalb des Schlafzimmers ausziehen, Haare vor dem Schlafengehen mit Wasser gut abspülen. Wäsche nicht im Freien trocknen.
- Fenster und Türen zur Zeit des grössten Pollenflugs (Meldungen über Pollenflugmenge beachten; [Pollenflugkalender](#), [meteoschweiz.ch](#)) verschlossen halten oder spezielle Pollenschutzgitter am Fenster anbringen - damit kann man tagsüber und auch in der Nacht selbst bei hohen Pollenkonzentrationen problemlos lüften (dies auch im Auto und auch dort nur Lüftung mit Pollenfilter).
- Wohnung und Haus vorzugsweise mit feuchten Lappen, Schwämmen reinigen.
- Bettwäsche häufig waschen. Auch diese Wäsche nicht im Freien trocknen.

- Allergenquellen (wie etwa das Roggenfeld am Ortsrand oder die Birkenallee auf dem Weg zur Arbeit) genau lokalisieren und meiden.
- Zur Zeit des stärksten Pollenflugs keinen Sport treiben und sich möglichst auf den frühen Morgen oder die Zeit unmittelbar nach einem Regenschauer beschränken.
- Taschentücher nur einmal verwenden.
- Urlaubsplanung gut planen: Bei Pollenflug in der Heimat in den Norden reisen (dort blüht alles später), ins südliche Europa bei Birkenallergie oder ins Gebirge, da ab etwa 1500 Metern ohnehin eine deutlich geringere Pollenbelastung als im Flachland besteht.

Kreuzallergien auf Nahrungsmittel

Vor 30 Jahren litten rund 15% der Heuschnupfen-Geplagten auch an einer Nahrungsmittel-Allergie – heute sind es knapp 60%! Obwohl Kreuzallergien meist eine milde Symptomatik zeigen, ist das Risiko eines anaphylaktischen Schocks aber auch hier gegeben. Die Beschwerden beginnen typischerweise nach dem Essen: Juckreiz und Schwellungen im Mundbereich, Niesreiz, Schwindel, Atembeschwerden etc.

Doch Vorsicht: Auch eine [Histamin-Intoleranz](#) kann – was die Bandbreite allergischer Symptome betrifft – alle Stücke spielen... bis zum tödlichen Ausgang: Deshalb ist es wichtig, dass ein Kreuzallergiker auch immer sein Notfallset aus schnellwirksamen Antihistamin-, Kortison-Tabletten und einem Adrenalin-Pen dabei hat.

Mehr über Kreuzallergien hier [>>> kreuzallergien](#)

Veröffentlicht am 12. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser

Letzte Aktualisierung:

18. November 2024