

## Frühlingszeit ist Heuschnupfen-Hochsaison:

### Pollenschutzsalbe beugt Reizstoffen vor

Nach der langen Winterperiode senden viele Frühblüher bereits in den nächsten Wochen ihre aggressiven Pollen aus. In Mitteleuropa leidet rund ein Drittel der Bevölkerung unter Allergien, jede/r Fünfte wird von Heuschnupfen geplagt. Einfache Vorbeugemaßnahmen vor Pollenallergien kommen bei den Betroffenen aber immer noch viel zu kurz: Mit einer Nasensalbe - verblüffend einfach also - könnten aber aufwändige Allergie-Therapien überflüssig werden, empfehlen Immunologen. Statt dessen unterziehen sich viele unnötig einer oft langwierigen und teuren „Hyposensibilisierung“ mit zweifelhaftem Nutzen, die **simple Reizvermeidung** wird jedoch sträflich vernachlässigt...

Als beste und preiswerteste Vorbeugung empfiehlt sich eine rein physikalisch wirkende Pollenschutzsalbe - auf die Nasenschleimhaut aufgetragen, bildet sie einen hauchdünnen, nicht spürbaren Schutzfilm und verhindert so den allergischen Reiz. Durch diese „Allergen-Karenz“ kommt es erst gar nicht zu der gefürchteten Histamin-Ausschüttung mit den bekannten Folgen wie Niesen, Augenbrennen, Kopf- und Halsschmerzen. Viele aufwändige Allergie-Therapien würden dadurch überflüssig. Der Pollenschutzfilm bildet sich nur auf der Oberfläche und dringt nicht in die Nasenschleimhaut ein - deshalb hat so ein Pollenblocker keinerlei Nebenwirkungen und kann bedenkenlos auch von Kindern oder Schwangeren angewendet werden.

Bei atopischer Rhinitis (Heuschnupfen), Tierhaar-, Hausstaub- und Milbenallergie werden ausgezeichnete Erfolge mit dieser einfachen Methode erzielt. Sogar allergische Asthmaanfälle können so eingedämmt werden. Durch die Verhinderung des allergenen Reizes wird das Übel an der Wurzel gepackt. Die ganzen Folgeerscheinungen mit lästigen und nicht selten gefährlichen Auswirkungen für den Allergiker, gegen die dann harte Mittel eingesetzt werden müssten, können mit einer Pollenschutzsalbe verhindert werden.



### Zink stärkt Immunabwehr

Wissenschaftler vermuten, dass ein Mangel des Spurenelements Zink für Heuschnupfen mitverantwortlich sein kann und empfehlen daher eine zinkreiche Ernährungsweise. Die von Heuschnupfen Geplagten schütten beim Kontakt mit den Pollen körpereigene Botenstoffe wie Histamin aus, das die Symptome des Heuschnupfens hervorruft. Allergische Reaktionen sind auf die Überempfindlichkeit gegen Eiweißkomponenten bestimmter Pollen und Gräser

zurückzuführen, die an den Schleimhäuten von Atemwegen, Nase und den Augen die allergische Reaktion hervorrufen.

Das Spurenelement Zink ist an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt und wirkt antiallergisch, indem es bestimmte Immunzellen im Körper stabilisiert und die Ausschüttung der Botenstoffe nach Kontakt mit dem Allergen verhindert. Das Immunsystem profitiert vom Zink, da es die Histaminfreisetzung dosisabhängig hemmt und die Empfindlichkeitsschwelle gegenüber allergenen Substanzen erhöht. Gute Zinklieferanten sind Rindfleisch, Austern und Innereien. Lässt sich die Zufuhr nicht über die Nahrung sicherstellen oder ist der Zinkbedarf durch Allergien erhöht, sind Zinkpräparate zu empfehlen: Der Körper kann Zink am besten in Form organischer Verbindungen, wie Zink-Histidin oder Zink-Cystein aufnehmen (Nähere Infos online unter: [www.ernaehrungsmed.de](http://www.ernaehrungsmed.de) ).

### Birkenpollen und Juckteufel



Spätestens am Osterwochenende stehen die Birken in Blüte und die Pollengeschwader fliegen wieder ihre Angriffe auf die Nasenschleimhäute. Die überschüssenden Abwehrreaktionen des Körpers gegen diese körperfremden Eiweiße verursachen den Heuschnupfen, der von teuflischem Juckreiz und rinnender oder verstopfter Nase bis zu nicht endendem Niesen reicht. In den letzten Jahren gab es immer zwei Wochen Erholungspause nach der Blüte von Erle und Hasel, manchmal schließt sich jedoch die Bir-

kenblüte nahtlos an, sodass Pollenallergiker/innen ohne Verschnaufpause von einer schweren Pollenbelastung in die nächste gehen und das Immunsystem extrem strapaziert wird.

Bei wiederkehrendem Heuschnupfen und bei hartnäckigen Symptomen geht man auf dem schnellsten Weg zu einem Allergologen, denn unbehandelt führt Heuschnupfen bei einem Drittel der Allergiker zu Asthma. Diesen Patient/innen kann zu 90 Prozent durch eine Impfung geholfen werden: Diese Immuntherapie ist das wirkungsvollste Mittel gegen Heuschnupfen und verhindert spätere Allergie-Erkrankungen, vor allem den Übergang in ein chronisches Asthma.

Unterstützend sollten Allergiker/innen vor den Schlafzimmerfenstern Pollengitter anbringen und unbedingt auch Pollenfilter in das Auto einbauen lassen. Abgekommen ist man dagegen völlig zu Recht von den früher üblichen Kortisonspritzen, welche den körpereigenen Hormonhaushalt zu stark durcheinander bringen. In leichteren Fällen ist medikamentöse Hilfe durch moderne Antiallergika (Antihistaminika) sinnvoll, die kaum Nebenwirkungen mehr haben und vor allem nicht mehr müde machen.

Die aktuellen Daten zum Pollenflug findet man unter [www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at) für jede österreichische Region und sogar fürs Ausland.

\*\*\*\*\*

(PFLEGE daheim® - ISSN 1024-6894 - ist eine ges. geschützte Marke von LAZARUS®)