

Erschienen: 01.08.13

Seite: 17

GESUNDHEIT

ROTE KARTE FÜR DEN HEUSCHNUPFEN

Bei unserer Experten-Telefonaktion gab Dr. Denise Gauß den zahlreichen Anrufern wertvolle Informationen für Heuschnupfengeplagte.

Welche Symptome sind typisch für Heuschnupfen?

Für Heuschnupfen sind gerötete und brennende Augen, eine laufende und juckende Nase sowie immer wiederkehrende Niesattacken typisch. Vorsicht: Unbehandelt kann auch ein leichter Heuschnupfen langfristig auf die Bronchien schlagen und in schlimmen Fällen Asthma auslösen.

Ich habe gehört, dass Zink und Selen Heuschnupfen eindämmen können. Stimmt das?

Experten wissen heute, dass Allergiker häufig einen Mangel an Zink und Selen aufweisen. Dabei spielen gerade diese Vitalstoffe für die Regulierung ihres fehlgesteuerten Immunsystems eine große Rolle. Die antiallergische und antientzündliche Wirkung von Zink, kombiniert mit dem immunstärkenden Selen, sorgt dafür, dass allergische Beschwerden besser abklingen können. Ideal ist es, wenn Zink an den körpereigenen Eiweißbestandteil Histidin ge-

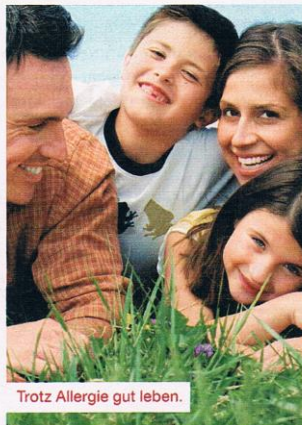
bunden ist. Allergie-Patienten können mit einem kombinierten Selen-Zink-Histidin-Präparat (z. B. Biolectra Immun Direct, Aponatura Zink + Histidin Kapseln, fragen Sie auch Ihren Apotheker) die Basisbehandlung bei Heuschnupfen und anderen allergischen Erkrankungen wirksam unterstützen.

Kann man sich gegen Allergien impfen lassen?

Eine Allergie-Impfung ist keine Impfung im klassischen Sinn, sondern vielmehr eine Hyposensibilisierung. Hierunter wird der Versuch verstanden, die Überreaktion des Körpers bei einem Kontakt mit dem Allergen zu normalisieren. Dazu wird dem Patienten zunächst das Allergen in sehr geringer Dosis unter die Haut gespritzt. Anschließend erfolgen in regelmäßigen Abständen weitere Injektionen, wobei die Dosis des Allergens langsam gesteigert wird. Dies geschieht so lange, bis der Körper sich an den vermeintlichen Fremdstoff gewöhnt hat.

Was kann ich tun, damit ich möglichst wenig mit Pollen in Kontakt komme?

Die beste Vorbeugung ist, sich bei Pollenflug möglichst im Hause aufzuhalten. Schließen Sie zu Hauptflugzeiten die Fenster und lüften Sie kurz, am besten nach einem Regenschauer. Achten Sie darauf, dass möglichst wenig Pollen in Ihr Schlafzimmer gelangen. Duschen vorm Schlafengehen ist optimal, denn so wird verhindert, dass Pollen, die im Haar oder an der Haut haften, nachts eingeatmet werden. Ziehen Sie abends Ihre Kleidung in einem anderen Raum aus. ■



Trotz Allergie gut leben.

Foto: Hemedi