

Ratgeber aus Ihrer Apotheke, Meine Apotheke

Erschienen: 15.04.13

Seite: 12-13

GESUNDHEIT | TELEFONAKTION

HILFE BEI HEUSCHNUPFEN

Der Frühling ist da – und mit ihm der leidige Heuschnupfen. Doch die Allergie ist kein unabwendbares Schicksal: Die quälenden Symptome lassen sich mit wirksamen Mitteln lindern.

Heuschnupfen beruht auf einem Fehlalarm der Körperabwehr. Harmlose Pollen werden als gefährliche Feinde angesehen und ähnlich massiv bekämpft wie Erkältungsviren. Hauptverantwortlich für den falschen Alarm sind die so genannten Mastzellen: Sie fungieren als „Sirenen“ des Immunsystems, ihre Botenstoffe feuern die allergische Entzündung an. Im Mittelpunkt steht dabei das Gewebshormon Histamin. Wird es von den Mastzellen ausgeschüttet, sondern die Schleimhäute vermehrt Sekret ab und schwellen stark an – die Nase läuft und ist schließlich verstopft. Die genauen Ursachen der enormen Zunahme an Allergien sind unklar. Manche Wissenschaftler glauben, dass das Im-

munsystem in unserer keimarmen Zivilisation unterfordert ist und deshalb aus „Langeweile“ harmlosen Blütenstaub bekämpft. Einige Experten machen die Umweltverschmutzung, Schadstoffe in der Wohnung oder eine ungesunde Ernährung verantwortlich. So weisen Allergiker oft einen Mangel an wichtigen Mineralien wie zum Beispiel Zink und Selen auf – der Organismus benötigt diese Spurenelemente, um überschießende Immunreaktionen zu dämpfen.

Wichtige Spurenelemente für Allergiker

Zink ist wesentlich an der Koordination der Abwehrkräfte beteiligt. Das Spurenelement kann allergische Reaktionen



Auch gegen Allergien gibt es Mittel.

© Hermann Arndt/Infid

abschwächen, indem es Immunzellen stabilisiert und die Freisetzung von Histamin hemmt. Selen reguliert das fein abgestimmte Zusammenspiel der Abwehrzellen und ist in der Lage, freie Radikale abzufangen und so Entzündungen zu hemmen. Ein Selenmangel kann insgesamt die Leistungsfähigkeit des Immunsystems beeinträchtigen. Wer bei der Versorgung mit diesen wichtigen Spurenelementen sicher ge-

hen will, kann in der Apotheke passende Nahrungsergänzungsmittel erhalten. Jeder Heuschnupfen sollte unbedingt ernst genommen und von Anfang an möglichst effektiv behandelt werden. Denn je länger die Beschwerden bestehen, desto größer wird das Risiko einer Verschlimmerung. So kann sich aus der Pollenallergie schon recht schnell eine chronische Nebenhöhlenentzündung entwickeln. Als weitere unangenehme Komplikation tritt oft der so genannte Etagenwechsel ein, hinunter in die Bronchien: Bei jedem dritten Patienten verschlimmert sich der Heuschnupfen innerhalb von zehn Jahren zum Asthma.

Täglich die Nase duschen

Zur Linderung von Heuschnupfensymptomen steht eine Vielzahl an rezeptfreien Präparaten bereit. Tabletten mit einem Antihistaminikum blockieren den Entzündungs-Botenstoff Histamin, die Schleimhäute schwellen ab und produzieren weniger Sekret. Augentropfen und Nasensprays enthalten überwiegend Mastzellstabilisatoren. Sie

behindern die Freisetzung von Entzündungsbotenstoffen aus den Immunzellen, reichern sich allerdings erst nach längerer Anwendung im Gewebe an und helfen daher nicht gegen akute Beschwerden – um richtig zu wirken, müssen diese Präparate bereits vorbeugend eingesetzt werden.

Ergänzend zur medikamentösen Therapie können Allergiker durch allgemeine Maßnahmen die Pollenbelastung verringern. Während der Heuschnupfensaison sollten die Fenster nachts geschlossen bleiben – in der Stadt am besten morgens lüften, auf dem Land abends. Außerdem zu empfehlen: die Haare jeden Abend vor dem Zubettgehen waschen, die Kleider täglich wechseln und nicht im Schlafzimmer ausziehen, Wäsche nicht im Freien trocknen, im Auto einen Pollenfilter einbauen lassen. Als wirksame Maßnahme, um die Allergenbelastung zu reduzieren, gilt auch eine Nasendusche: Heuschnupfengeplagte sollten ihre Nase ein bis zwei Mal täglich mit einer Salzlösung spülen. ■

HABEN SIE NOCH FRAGEN? BITTE RUFEN SIE AN!

**Allergien haben Hochsaison:
Was stoppt Niesattacken und Fließschnupfen?**

**Wenn Sie mehr zu diesem Thema wissen möchten,
zum Beispiel**

- wie Sie den Heuschnupfen vom Erkältungsschnupfen unterscheiden können,
- was Sie als Allergiker während der Pollensaison beachten sollten,
- welche gesundheitlichen Folgen ein unbehandelter Heuschnupfen im schlimmsten Fall haben kann oder
- warum Zink und Selen wichtig für das Immunsystem von Allergikern sind, **dann fragen Sie unsere Expertin.**



**Donnerstag, 25. April 2013,
zwischen 16 und 18 Uhr
Telefon 0800/848 2123**

Dr. med. Denise Gauß,
Fachärztin für Allergologie,
beantwortet gern alle Ihre Fragen.

Der Anruf ist für Sie kostenlos.