

Reizende Jahreszeiten

Der Umgang mit Heuschnupfen

Lästige Niesattacken, laufende oder verstopfte Nase, gerötete tränende Augen, unangenehmer Juckreiz in Mund und Rachen. Manche Patienten fühlen sich auch müde und krank wie bei einer Erkältung. Und im schlimmsten Fall tritt Reizhusten auf als Vorbote für ein sich entwickelndes chronisches Asthma. Mit diesen Nebenwirkungen erinnern bereits die ersten Sonnenstrahlen im Jahr viele Menschen an die Schattenseiten der aufblühenden Natur. Diagnose: Heuschnupfen, die Allergie gegen Blüten- und Gräserpollen.

Die Lebensqualität kann bei vielen Patienten durch das gesamte Frühjahr, den Sommer oder sogar das ganze Jahr über schwer beeinträchtigt sein. Mit rund 20 Millionen Betroffenen leidet inzwischen etwa ein Fünftel aller Deutschen unter der Volkskrankheit. In den letzten zehn Jahren ist die Zahl der Pollenallergiker so drastisch angestiegen wie keine andere Krankheit in unseren Breitengraden. Und es trifft immer mehr Kinder und Jugendliche.

Bei Allergikern reagiert das körpereigene Immunsystem extrem auf Stoffe, die vom Körper normalerweise als harmlos eingestuft werden. "Überschießend" nennen Mediziner eine solche Reaktion. Das Krankheitsbild wurde erstmals im Jahre 1906 von dem österreichischen Mediziner Clemens Peter Freiherr von Pirquet beschrieben als *"alle von der Norm abweichenden Reaktionen des menschlichen Organismus auf von außen einwirkende Stoffe"*.

Dazu muss das Abwehrsystem mindestens einmal in Kontakt mit dem allergieauslösenden Stoff (Allergen) kommen und die Abwehrlawine gerät ins Rollen. Hat der Körper auf ein bestimmtes Allergen reagiert, wird er dies bei jedem erneuten Kontakt immer wieder tun. Oftmals nehmen die körperlichen Reaktion im Laufe des Lebens sogar noch zu. Nicht nur Pollen, auch Tierhaare, Hausstaubmilben, Schimmelpilze und andere Substanzen können unerwünschte Abwehrreaktionen auslösen. Bislang sind etwa 20.000 solcher allergieauslösenden Substanzen bekannt. Allergene kommen über die Haut oder die Schleimhäute von Mund, Nase und Augen in den Körper des Menschen.

Unter normalen Umständen kann das menschliche Immunsystem eine Vielzahl von Allergenen aus der Umwelt unterscheiden. Ähneln sich die Allergieauslöser aber, kann es zu Verwechslungen kommen. Einige Pollen und bestimmte Nahrungsmittel enthalten

gemeinsame allergieauslösende Bestandteile, d. h. Eiweißstoffe, die der Körper in den verschiedenen Stoffen erkennt und auf die er in gleicher Weise reagiert. So zeigen Birkenpollen-Allergiker nach dem Genuss eines frischen Apfels oder einer Birne häufig typische Allergiesymptome: Kribbeln und Juckreiz bis hin zu Schwellungen der Mund- und Rachenschleimhäute. Auch Pfirsiche, Aprikosen, Kirschen, Mandeln, Sellerie und Nüsse (v. a. Haselnüsse) können Betroffenen Probleme bereiten. Man nennt dieses Phänomen eine Kreuzallergie bzw. eine pollenassoziierte Nahrungsmittel-Allergie.

Auch Kinder bleiben von Heuschnupfen und anderen Allergien nicht verschont, denn die allergische Reaktionsbereitschaft ist vererbbar. Das heißt zwar nicht, dass jedes Kind von Allergiker-Eltern selbst auch zum Allergiker wird - doch das Risiko ist mit einer 40 bis 60-prozentiger Wahrscheinlichkeit deutlich erhöht. Dabei leiden Kinder genau wie Erwachsene unter den Symptomen. Ihre Nase ist verstopft und läuft immerzu, der Juckreiz quält sie, ihre Augen sind feuerrot. Und es sind nicht wenige: Allergien zählen zu den häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindesalter. Zehn Prozent aller Kinder und Jugendlichen leiden an einem allergischen Schnupfen. Meist tritt er erstmals zwischen dem dritten und sechsten Lebensjahr auf, immer öfter beginnt die Erkrankung aber schon im Kleinkindalter.

Eine häufig von Ärzten empfohlene Therapieform besteht in dem Rat, "dem Ärger aus dem Weg zu gehen". Das bedeutet konkret, den Kontakt mit Pollen möglichst zu vermeiden - leichter gesagt, als getan.

Das regelmäßige Durchlüften der Wohnung ab dem frühen Vormittag ist dann verboten, und auch bei Nacht sollten die Fenster laut Empfehlung geschlossen bleiben - bei hohen, sommerlichen Temperaturen kaum zu ertragen. Mehrfach täglich sollen die Kleidung gewechselt und die Haare gewaschen werden. Kinder mit Heuschnupfen dürfen nicht länger auf einer blühenden Wiese mit Freunden toben, und für die Allergiker-Eltern bleibt das unbesorgte Picknick im Freien ein Wunschtraum. Die durch Blüten- und Gräserpollen verminderte Lebensqualität verbessert sich durch die neuen Einschränkungen damit kaum.

Der Arzneimittelmarkt hält als begleitende Therapiemaßnahme ein großes Sortiment an Präparaten zur Selbstmedikation bereit. Antiallergische Tabletten, Nasensprays und Augentropfen (Antihistaminika) können die Beschwerden lindern, dabei müssen bei einigen Medikamenten jedoch Nebenwirkungen wie Müdigkeitserscheinungen und

Kopfschmerzen in Kauf genommen werden. Bei stärkeren Beschwerden verordnen Ärzte gegebenenfalls kortisonhaltige Mittel.

In der weitestgehend pollenfreien Herbstzeit kann über eine Hyposensibilisierung ("Spezifische Immuntherapie - SIT") beim Allergologen nachgedacht werden. Gemäß der Weltgesundheitsbehörde (WHO) gilt dies als die einzige wissenschaftlich anerkannte Methode, um nicht nur die Symptome der Erkrankung, sondern auch ihre Ursachen und den Ausbruch weiterer Allergien zu verhindern. Hierbei wird zunächst getestet, auf welche Pollen der Patient allergisch reagiert. Zu Beginn der Behandlung werden ihm wöchentlich die Allergene in steigender Konzentration verabreicht, später nur noch monatlich, bis der Körper sich ausreichend an sie gewöhnt hat. Die Therapie dauert drei Jahre, manchmal ist auch eine Verlängerung um einige weitere Jahre erforderlich. Während dieser Zeit und meist auch noch nach der Behandlung können allergische Beschwerden in abgeschwächter Form auftreten. Nur in seltenen Fällen verschwindet der Heuschnupfen restlos.

Ergänzend zu diesen Behandlungsmaßnahmen ist es für Allergiker wichtig, für einen ausreichenden Stressabbau im Alltag zu sorgen.

Stress verstärkt die allergischen Reaktionen nachweislich. Auch können die Beschwerden auf die Stimmung niederschlagen und eine Depression begünstigen. Viele Betroffene klagen zudem über Schlafstörungen: Spätestens wenn die Nase zu sitzt und asthmatische Beschwerden hinzukommen, rückt der erholsame Schlaf in weite Ferne.

Mütter, die selbst Allergiker sind, sollten an eine empfohlene Primärprävention für ihr Kind denken. Diese Maßnahmen werden im frühen Säuglingsalter und damit zu einem Zeitpunkt ergriffen, an dem noch keine Anzeichen für eine Erkrankung aufgetreten sind. Das ist vor allem wichtig für Kinder mit einem erhöhten Allergierisiko. "Die Eltern der Risikokinder können die Chancen ihrer Kinder, allergiefrei zu bleiben, ganz erheblich verbessern, wenn sie Empfehlungen zur Allergieprävention beachten", sagt Prof. Albrecht Bufe aus Bochum, Kinderallergologe und Erster Vorsitzende der Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin e. V.

Eine wichtige Rolle spielt dabei die Ernährung von Neugeborenen. So empfiehlt die aktuelle Leitlinie zur Allergieprävention, Neugeborene über vier Monate lang zu stillen und vor Tabakrauch zu schützen - bereits im Mutterleib. Darüber hinaus sollten sich werdene

Mütter in der Schwangerschaft vollwertig ernähren, eine mütterliche Diät zur Allergie-Vorbeugung in der Schwangerschaft und Stillzeit ist hingegen nicht sinnvoll.

Sich ohne professionelle Anleitung und Hilfe gesund und allergiegerecht zu ernähren, den Stress gezielt zu reduzieren und nachts entspannt zur Ruhe zu finden, ist angesichts akuter allergiebedingter Beschwerden oftmals nur schwer umzusetzen; Patienten finden in heilberuflichen Fachberatern die richtigen Ansprechpartner.

Denn gründlich ausgebildete Ernährungs- und Gesundheitsberater gehen auf die individuellen Bedürfnisse ihrer Kunden ein, berücksichtigen dabei Allergien und Unverträglichkeiten und erstellen entsprechende Essenspläne. An Volkshochschulen, in Krankenhäusern, Kur- und Reha-Einrichtungen führen sie Informationsveranstaltungen und Seminare durch. Sie klären auf, in welchen Lebensmitteln allergieauslösende Substanzen "versteckt" sind und helfen auf die Weise, Reaktionen durch Kreuzallergien zu umgehen.

Qualifizierte Entspannungspädagogen unterstützen ihre Klienten dabei, Stress gezielt abzubauen.

Belastete Menschen erlernen bei ihnen in Gruppen- oder Einzelsitzungen das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung. Diese Entspannungsmethoden sind wissenschaftlich anerkannt und schnell erlernbar. Durch die Anwendung dieser Techniken fällt es erkrankten Menschen leichter, mit ihren Beschwerden umzugehen und das Krankheitsbild - ergänzend zur medikamentösen o. a. Behandlung - positiv zu beeinflussen.

Die Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (www.dggp.org) vermittelt ausgebildeten freien Entspannungspädagogen, Gesundheits- und Ernährungsberatern in einem regelmäßig wechselnden Fortbildungsprogramm wertvolle Fachkenntnisse. Der Berufsverband mit Sitz in Wuppertal bietet interessierten Fachberatern Seminare und Workshops an, in denen die theoretischen Grundlagen vertieft und praktische Anwendungsmethoden gelehrt werden. Ergänzt wird der Lehrplan durch wichtige Bausteine in Methodik, Didaktik und Pädagogik der Gruppenleitung. Ausschließlich erfahrene Dozenten leiten die Veranstaltungen. Die strengen Qualitätsrichtlinien der DGGP garantieren den teilnehmenden Beratern und Pädagogen eine fachlich hochwertige Weiterbildung. Diese ist dringend zu empfehlen, um als freier Fachberater im

Gesundheitswesen verantwortungsvoll Kurse leiten und Kunden individuell und ganzheitlich betreuen zu können.

Das breitgefächerte Fachfortbildungsangebot der DGGP ist nicht nur den Mitgliedern des Berufsverbands vorbehalten. Es sind grundsätzlich alle interessierten Fachberater aus dem Gesundheitswesen willkommen, an Seminaren und Vorträgen teilzunehmen.

Nicht-Mitglieder können durch die Teilnahme an Veranstaltungen eine vollwertige Mitgliedschaft beim Verein erwerben.

Eine Mitgliedschaft bei der DGGP e. V. hat eine Dauer von zwei Jahren. Zu den zahlreichen Services des Berufsverbands gehören u. a. eine Telefonsprechstunde, fundierte Existenzgründungsberatung und die Bereitstellung von professionellen Werbemitteln.

Weitere Informationen unter www.dggp.org.

Das Anmeldeformular für Veranstaltungen ist dort als PDF-Dokument hinterlegt.

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)
Reppkotten 24
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: verband@dggp.org

Internet: www.dggp.org