

HEUSCHNUPFEN

Stress verstärkt Beschwerden – Prävention oft hilfreich

VON FRANZISKA FLEISCHER

Würmtal – Der Frühling steht vor der Tür. Während sich die eine Hälfte der Bevölkerung auf die ersten Sonnenstrahlen freut, wartet die andere auf ihren ständigen Begleiter: den Heuschnupfen. Hasel und Erle standen bereits im Januar sowie Februar in voller Blüte. Ihnen folgen nun Birke, Esche, Pappel, Weide und Ulme.

„Mit dem Frühling kommt der Schnupfen“, sagt die Heilpraktikerin für Psychotherapie Ulrike Fuchs. Sie ist die

Inhaberin einer Praxis in Martinsried und hilft ihren Patienten, sich durch Coaching sowie Psychotherapie über die Problematik klar zu werden und innerlich aufzuräumen. Das hilft vielen Patienten bei Stresssymptomen, welche eine Allergie zusätzlich noch verstärken können.

Eine Allergie zeigt sich meistens durch allgemeines Unwohlsein: Kopfschmerzen, Schnupfen, Trägheit, Grippegefühl oder brennende Augen und Kratzen im Hals. Allerdings kann der Pollenflug

auch lebensbedrohliche Asthmaanfälle hervorrufen. „Das ist eher selten und die schlimmste Form des Heuschnupfens“, sagt die Allgemeinmedizinerin Ilona Maria

Desensibilisierungsmaßnahmen lindern die Symptome bei Kindern und Jugendlichen

Derr aus Gräfelfing. Allergien haben meistens einen genetischen Ursprung und lassen sich nur schwer in den Griff bekommen. Antihistaminika, Cortison, Homöopathie und Hypnose sind dabei die gän-

gigsten Linderungsmethoden. „Antihistaminika und Cortison empfehle ich nur bedingt“, sagt Derr. „Diese werden nur in akuten Fällen eingesetzt.“

Wenn die Patienten noch einige Tage auf die gewünschte Wirkung warten können, sind pflanzliche Arzneimittel die bessere Lösung. Für Kinder und Jugendliche empfiehlt sich vor allem eine De-

sensibilisierung. Über einen Zeitraum von zwei bis drei Jahren spritzt der Arzt regelmäßig das relevante Allergen und reduziert oder beseitigt somit die Symptome. „Hierbei kommt es auch immer auf den Kunden selbst an“, sagt Jörg-Ulrich Hartig, Apotheker in der Rosen-Apotheke in Planegg. „Da die meisten Medikamente müde machen, sollten nach der Einnahme keine großen Maschinen bedient und nicht Auto gefahren werden.“

Personen mit einer leichten Allergie können eigenverant-

wortlich Calcium einnehmen, das beugt dem für die Allergie verantwortlichen Histamin vor. Sollten dieselben Symptome immer zur gleichen Zeit auftreten und bereits akute Fälle von Heuschnupfen in der Familie bekannt sein, ist ein Besuch beim Hausarzt empfehlenswert. Außerdem ist es ratsam, bereits drei Monate vor dem ersten Pollenflug der Frühblüher, also im Oktober, Präventionsmaßnahmen zu treffen. Was anschließend unternommen wird, bleibt jedem Allergiker allerdings selbst überlassen.