

# Wenn Blüten und Pollen ärgern...



**Von Petra Teutsch**, Fachapothekerin für Offizinpharmazie, Geriatrie, Naturheilmittel und Homöopathie, Ernährungsberatung



## Da liegt was in der Luft...

So schön die Blütezeit auch sein mag – was den einen freut, wird für den Allergiker zur Qual: Unausweichlich sind Auge, Nase und Mund dem unbarmherzigen Pollenstrom ausgesetzt.

Vier Millionen Pollen setzt eine einzige Roggenähre frei. Eine Birke produziert alle zwei Jahre in ihrem Mastjahr mit der Hauptblüte sogar 100 Millionen Pollen und schickt diese bis zu 300 Kilometer auf Reisen.

Da nutzt dem Allergiker das radikale Fällen der Birke im Garten wenig.

Wenn man bedenkt, dass 20 Pollen pro Kubikmeter Luft ausreichen, um Heuschnupfensymptome auszulösen, kann man erahnen, wie die allergischen Symptome bei bis zu 1000 Birkenpollen im Raum ausfallen werden.

## Ein Histaminfeuerwerk

Wie aber entstehen Allergien? Warum kommt es zu diesen überschießenden Reaktionen?

Beim Thema Allergie kommt man an dem Begriff „Histamin“ nicht vorbei. Histamin wird in den Mastzellen gebildet, die wichtiger Teil unserer Abwehrzellen sind.

Der Körper hat beim Erstkontakt mit dem späteren Allergen die Pollen-Struktur analysiert, für schädlich befunden und für die Zukunft gut gemerkt.

So genannte IgE- Antikörper werden gebaut und gut auf den Mastzellen montiert. Damit sind diese für einen Zweitkontakt vorbereitet und werden ab jetzt sofort die „Pollen-Feinde“ erkennen können.

Trifft das eigentlich harmlose Allergen auf eine Mastzelle mit

einem entsprechenden IgE-Adapter, dann öffnet sich diese unmittelbar wie eine Feuerwerksbatterie und schießt große Mengen an Histamin in die Umgebung. Dies führt lokal zu starken Flüssigkeitsströmen, Rötung, Juckreiz und Überwärmung.

Der Körper tut einfach alles, um den vermeintlichen Feind zu eliminieren: Die Pollen werden mit den Tränen und dem Nasensekret weggespült, durch Nies-Attacken mit 150 km/h herausgeschleudert und an den juckenden Stellen durch Reiben und Kratzen mechanisch entfernt. Dann ist der Leidensdruck groß! Und damit nicht genug...

## Das Kreuz mit den Kreuzallergien

Ist beispielsweise die Allergie gegen Birkenpollen einmal gespeichert, dann wird alles, was nur annähernd ähnliche Strukturen wie die Birkenpolle hat und zum Adapter auf den Mastzellen passt, zukünftig ebenso bekämpft. Der Mediziner spricht dann von der **Kreuzallergie** (siehe Tabelle).

Der frische Obstsalat kann dann dem Frühblüher-Allergiker so richtig zur Qual werden: Denn wer allergisch auf „Birke“ reagiert, wird mit großer Wahrscheinlichkeit zukünftig auch wenig Freude an Apfel, Nektarien, Pfirsichen, Aprikosen, Pflaumen, Kirschen und Kiwi haben. Nur das Kochen vom Obst kann helfen, damit die allergenen Strukturen für die Mastzellen unkenntlich gemacht werden...

### Antihistaminika helfen!

Die allergischen Attacken können in den allermeisten Fällen sehr erfolgreich mit Mitteln gegen die Histaminflut- so genannten Antihistaminika- behandelt werden.

Mit den Wirkstoffen Cetirizin, Levocetirizin, Loratadin und Desloratadin befinden sich etliche Präparate in Tablettenform auf dem Markt. Nur eine Tablette täglich mildert viele Symptome, so dass die Pollensaison erträglicher werden kann. Nasensprays und Augentropfen mit Azelastin bzw. Levocabastin sind besonders im Akutfall sehr hilfreich.

Seit einiger Zeit gibt es auch kortisonhaltige Nasensprays rezeptfrei. Wenige Millionenstel Gramm des Kortisons sorgen auf der Nasenschleimhaut wie ein Feuerlöscher für eine Beruhigung der allergischen Herde. Rötung und Schwellung lassen nach wenigen Tagen der Behandlung nach und auch das Riechvermögen wird durch eine konsequente Behandlung während der Allergiesaison wieder deutlich besser.

Und welche **natürlichen Maßnahmen** kann ich bei Allergien ergreifen?

Neben den schulmedizinischen Maßnahmen gibt es sehr sinnvolle und effektive natürliche Strategien gegen die Pollenflut!

### Schutzschilde gegen Pollenattacken

Die Zeit der FFP2 Masken war für viele Allergiker ein Segen, denn was vor Viren schützt, das lässt auch keine Pollen durch.

## Kreuzallergien

**Diese Pollen, Nahrungsmittel, Gewürze oder Gräser können Allergiesymptome auslösen, obwohl man ursprünglich gegen etwas ganz anderes allergisch ist.**

Ursprungsallergie	Kreuzallergien
<b>Birkenpollen</b>	<b>Pollen:</b> Buche, Eiche, Erle, Esche, Hasel, Sellerie, Beifuß <b>Nahrungsmittel:</b> Haselnuss, Mandel, Apfel, Birne, Aprikose, Brombeere, Erdbeere, Himbeere, Litschi, Kirschen, Kiwi, Pfirsich, Quitte, Zwetschgen
<b>Beifußpollen</b>	<b>Pollen:</b> Birke, Chrysantheme, Kamille, Löwenzahn, Sonnenblume, Traubenkraut <b>Nahrungsmittel:</b> Sellerie, Karotte, Kartoffel, Kiwi, Gurke, Tomate, Melone, Artischocke <b>Gewürze:</b> Anis, Koriander, Curry, Estragon, Zimt, Ingwer, Kümmel, Muskatnuss, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Wermut
<b>Sellerie</b>	<b>Pollen:</b> Birke, Beifuß <b>Nahrungsmittel:</b> Karotte <b>Gewürze:</b> Anis, Basilikum, Dill, Fenchel, Oregano, Kreuzkümmel, Koriander, Liebstöckel, Majoran, Thymian
<b>Eschenpollen</b>	<b>Pollen:</b> Oliven, Flieder, Liguster, Forsythie
<b>Gräserpollen</b>	Ruchgras, Knäuelgras, <b>Getreide:</b> Roggen
<b>Getreidepollen</b>	Dinkel, Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Reis, Weizen Gräserpollen: Weidelgras <b>Nahrungsmittel:</b> Getreidemehl
<b>Nüsse</b>	Haselnuss, Cashew, Erdnuss, Mandeln, Mohn, Pistazien, Sesam, Walnüsse, Kiwi
<b>Kiwi</b>	<b>Pollen:</b> Beifuß, Birke, Gräser <b>Nahrungsmittel:</b> Ananas, Apfel, Karotte, Kartoffel, Roggenmehl, Weizenmehl <b>Sonstiges:</b> Latex
<b>Latex</b>	<b>Nahrungsmittel:</b> Avocado, Banane, Feige, Kartoffeln, Passionsfrucht, Sellerie, Kiwi, Kastanie, Tomate, Papaya, Pfirsich, Buchweizenmehl <b>Pollen:</b> Beifuß, Traubenkraut <b>Sonstiges:</b> Ficus Benjamina

Diesen Vorteil nutzen viele auch heute noch. Nicht jeder, der zu dieser Zeit eine Maske trägt ist zwangsläufig erkältet...

Ähnlich wie die FFP2 Maske das Eintreten der Pollen in die sensibi-

lisierten Schleimhäute der Atemwege reduzieren kann, so ist auch der Aufbau einer sehr lebendigen „inneren Barriere“ gegen die attackierenden Übeltäter ein sinnvoller Weg.

## Türsteher der besonderen Art...

So haben z.B. Wissenschaftler des Zentrums für Allergie und Umwelt in München den Einfluss einer gesunden Darmflora auf das allergische Geschehen untersucht. Das Ärzteblatt 2016 veröffentlicht folgendes Fazit dieser Forschergruppe: „**Insgesamt verdichten sich die Hinweise, dass der Darmflora eine wichtige Rolle bei der Etablierung von immunologischer Toleranz und somit der Prävention von Allergien zukommt.**“

Eindeutig stellt der Darm mit dem Mikrobiom, der hauseigenen Bakterienwelt, eine wichtige Barriere zur Außenwelt dar. Hier wird gecheckt, ob Stoffe aus der Außenwelt eingelassen werden oder abgewehrt werden.

Dazu gehören auch Pollen. Symbiotische Darmbakterien sind hier nicht nur Türsteher, die die mechanische Abwehr leisten. Sie bilden eine intelligente Barriere, die dem Immunsystem erklären, was sich in der Außenwelt abspielt, bewerten die Gefährlichkeit der passierenden Substanzen und assistieren bei der Zählung der anströmenden „Besucher“.

Wenn ich mit einer „**Darmkur**“ die schützende Truppe verstärke, bringt das nicht nur eine Verbesserung im Bereich der Allergien, sondern stabilisiert gleichzeitig die allgemeine Immunlage!

Das ist besonders Thema bei der nicht seltenen „**Infektallergie**“ bei der sich nach der allergischen Periode Entzündungen der Nasennebenhöhlen häufen.

Eine gut zusammengesetzte Darmkur für einen Allergiker bietet im Produkt ergänzende Vitamine und besonders wichtige Mineralstoffe wie **Calcium und Zink**. Diese helfen bekannterweise bei der Stabilisierung der allergischen Gesamtlage:

**Calcium** dichtet die Gefäße ab, so dass weniger Flüssigkeit ins Gewebe strömt. **Zink** sorgt für besseren Verschluss der Mast-

## Tipp: Nasenduschen spülen Pollen ganz einfach weg!



zellen, die derart stabilisiert nicht mehr so explosiv mit einer Histamin-Freisetzung reagieren.

## Schüßler Mineralkur...

Bei den **Schüßler Salzen** werden genau diese beiden Mineralstoffe in einer bewährten **Schüßler-Allergie-Kur** ergänzt (s. Kasten). Laut Therapieidee verhalten sich Schüßler-Salze Nr. 2 und Nr. 21 wie ein Türöffner für die helfenden Mineralstoffe Calcium und Zink im Bereich der Zelle. Und damit sich der müde und erschöpfte Allergiker fitter fühlt, bietet diese natürliche Allergie-Kur gleichzeitig einen **Energie-Kick**: Dafür sorgen die wichtigen Elemente der Schüßler-Energieschaukel: die Salze Nr. 2 und Nr. 5.

## Tipp: Schüßler Allergie Kur

- Nr. 2: **Calcium Phosphoricum** D12 Morgens 2 Tbl
- Nr. 3: **Ferrum Phosphoricum** D12 Morgens 2 Tbl
- Nr. 5: **Kalium Phosphoricum** D6 Morgens 2 Tbl
- Nr. 8: **Natrium Chloratum** D6 3 mal 2 Tabletten
- Nr. 21: **Zincum Chloratum** D6 Abends 2 Tabletten



## Die Top 3 der Homöopathie

Wer sich mit homöopathischen Mitteln helfen möchte, hat mehrere bewährte Joker im Angebot.

Diese können einzeln in „Kügelchenform“ als **Globuli** oder auch in homöopathischen Kombinationsmitteln z.B. als Tabletten angewendet werden .

Im homöopathischen Sortiment gibt es da drei besondere Favoriten:

- **Galphimia Glauca** ist dabei der Alleskönner. Dieses homöopathische Element soll die Empfindlichkeit gegenüber dem Allergen herabsetzen und die Schleimhäute stabilisieren.
- **Luffa Operculata** hat die Nase vorn! Egal ob verstopft oder fließend – Luffa ist die homöopathische Antwort als „Nasenspezialist“.
- **Cardiospermum** kümmert sich um alles, was entzündet ist – nicht nur die Schleimhaut, auch die Haut wird beruhigt.

## Fragen Sie uns!

**Wir helfen Ihnen gerne bei der Auswahl des passenden Mittels!**

**Kommen Sie gut durch die Blütezeit und genießen Sie den Sommer!**

**Ihr Team der Post-Apotheke**