

Allergien

Mit dem Frühjahr beginnen für Allergiker unangenehme Wochen und Monate. Mit den ersten Blüten und Gräsern beginnt die Zeit der juckenden, tränenden Augen, der Niesattacken und des Fließschnupfens. Das Nasensekret ist meist wässrig und klar. Hausstaubmilben und/oder Körperzellen von Haustieren können ebenso allergischen Schnupfen hervorrufen.

Allergien sind äusserst lästige (und manchmal lebensbedrohende) Reaktionen des Körpers. Das Immunsystem sieht die Proteine (Eiweissstoffe) der Allergene als eine Bedrohung für den Körper an. Dabei sind Allergien auf dem Vormarsch. Studienergebnisse aus Europa, Australien, Afrika und Nordamerika belegen dies. 30% der erwachsenen Bevölkerung leiden an Heuschnupfen. Die Erkrankung Asthma bronchiale hat sich mehr als verdoppelt und ist die häufigste chronische Erkrankung im Kindesalter.

Ursachen für die Zunahme von Allergien beruhen auf:

- genetischen Veränderungen
- Risikofaktoren der Umwelt, Klimaerwärmung
- Abnahme allergievermindernder Faktoren (gesteigerte Hygienemassnahmen, Medizin z.B. Antibiotika)
- Stress im Alltag

Die saisonale oder ganzjährige Beeinflussung der Lebensqualität zeigt sich anhand folgender

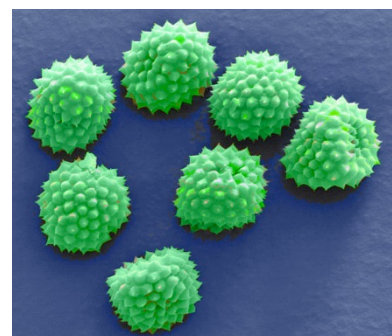
Symptome:

- Schwellung, Rötung, Juckreiz z. B.: Schleimhautschwellung bei Heuschnupfen
- Brennende, tränende Augen (Bindehautentzündung)
- Atemwege (ungenügende Belüftung bei Asthma bronchiale)
- Haut (Neurodermitis, Urticaria)
- Magen-Darmtrakt (Erbrechen, Durchfall, Entzündungen)

Während des Frühjahrs oder des Sommers werden die akuten Beschwerden behandelt. Ausserhalb der Pollenzeit, ideal ist die Zeit ab Mitte Herbst, liegt die Therapie in der Stärkung des Immunsystems z. B. mittels manueller Lymphdrainage.

Diagnostik:

- Bluttest auf Antikörper
- Hauttest
- Provokationstest



Gräserpollen

Therapie:

- Immuntherapie über mind. 3 Jahre in Form von Injektionen
- Symptomatisch Antihistaminika in Form von Tabletten, Säften, Tropfen, Sprays
- Cortison



Hausstaubmilbe

Alternative Therapien:

- Homöopathie
 - Manuelle Lymphdrainage (Immunabwehr steigern, Schadstoffe abtransportieren, Schwellung reduzieren)
 - Eigenbluttherapie
 - TCM
 - Ceres-Tinkturen (Pflanzentinkturen)
 - Orthomolekular Medizin (Mikronährstoffe)
- Unterstützend wirken bei *Pollenallergien*:
- Lüften am frühen Morgen oder spätabends
 - Haare am Abend waschen
 - Getragene Kleidung nicht im Schlafbereich deponieren
 - Meer- oder Bergurlaub (ab 2000 Höhenmetern)
 - Pollenflugvorhersage der Radiosender
- Bei *Hausstaub*:
- Flächen feucht wischen
 - Milbendichte Matrazenhüllen
 - Teppiche und Vorhänge meiden
- Bei *Schimmelpilzen*:
- Kompost und Biotope meiden
 - Sanierung von Schimmelflecken in der Wohnung

Ziel der Therapie ist die Wiederherstellung einer normalen Immunabwehr. Das Fortschreiten der Allergie soll gestoppt werden, um z.B. Asthma zu verhindern.

Link: aha! Allergiezentrum Schweiz

www.aha.ch