



Niesen, schniefen, tränen das ganze Jahr

Es gibt praktisch keine pollenfreie Zeit mehr, sagt Allergieexperte Georg Schächli. Schuld sind die milden Winter und Luftschadstoffe.

Es kann jeden jederzeit treffen. Pollen kennen kein Pardon, keine Altersgrenze. Sie reizen das Immunsystem von Kindern genauso wie das von alten Menschen. Mit 70 plötzlich Allergiesymptome aufweisen, ohne zuvor je etwas damit zu tun gehabt zu haben, das kommt immer häufiger vor. Aber auch Kinder und junge Erwachsene müssen sich zunehmend mit tränenden Augen und Niesen konfrontieren. Mittlerweile leidet jeder fünfte Mensch in der Schweiz an Heuschnupfen. Der eine reagiert auf Gräser, der andere auf Pollen von Bäumen und Sträuchern. Al-

lergien sind mittlerweile so normal wie Erkältung oder Kopfweh und im Alltag allgegenwärtig. In den Nachrichten gibt es Pollenvorhersagen, auf Lebensmitteln ist deklariert, wenn Erdnüsse enthalten sind, und diverse Shops bieten antiallergische Bettwäsche an. Wenn über Allergien gesprochen wird, wissen die meisten, was gemeint ist. Erstaunlich ist dagegen, wie wenig Forscher über Allergien wissen. Die Gründe für die Entwicklung der Allergien sind noch weitgehend unbekannt. Was sind die Ursachen hinter dem Massenleiden? Es gibt keine exakten Er-

klärungen. Zwar haben Allergien eine genetische Komponente: Wer allergiegeplagte Eltern hat, trägt ein deutlich höheres Risiko. Doch die Zunahme der Erkrankungen lässt sich nicht mit dieser Veranlagung erklären. Allergien sind ein Rätsel der modernen Medizin.

365 Tage im Jahr allergisch

Ein paar mögliche Erklärungen für die stetige Zunahme von Pollenallergiegeplagten liefern **Georg Schächli**, Geschäftsleiter von aha! Allergiezentrum Schweiz, und Dr. med. **Markus Gassner**,



Allergikerinnen und Allergiker in verkehrsreichen Gebieten leiden doppelt: Luftschadstoffe greifen die Atemwege an und verbünden sich mit Pollen zu Allergieauslösern.

Facharzt für innere Medizin, speziell Allergologie und klinische Immunologie. Schächpi: «Fest steht, dass der Klimawandel und Schadstoffe in der Umwelt mitverantwortlich sind.» So trage die globale Erwärmung dazu bei, dass sich die Blütesaison verlängere und die Pollen länger fliegen würden. Gassner meint dazu: «Besonders Bäume und Sträucher blühen durchschnittlich früher als Ende des letzten Jahrhunderts.» So plagen Haselnuss-, Erlen- und Birkenpollen Heuschnupfengeplagte schon im Januar, und Spätblüher wie Beifuss sorgen bis im Herbst für Beschwerden. Das habe dramatische Auswirkungen auf die Heuschnupfenbetroffenen, sagt Schächpi. «Es gibt praktisch keine pollenfreie Zeit mehr, in der sich Heuschnupfengeplagte erholen können. Zudem werden die Pollen mit jedem Jahr mehr und mehr.»

Immer mehr Exoten

Schuld an der Pollenmasse ist laut Schächpi auch das Kohlendioxid (CO₂). Davon gibt es heute viel mehr. «Das Treibhausgas ist für Pflanzen wie Dünger. Jedes

Kraut braucht Kohlendioxid, um mittels Fotosynthese Pflanzenmaterial herzustellen.» Durch das viele CO₂ wachsen Pflanzen schneller, Bäume und Sträucher werden grösser und produzieren mehr Blüten – also auch reichlich Pollen. «Durch den Anstieg an Allergenen in der Luft leiden Betroffene automatisch mehr, und bei den gesunden Menschen steigt das Risiko, an Heuschnupfen zu erkranken», fasst Schächpi zusammen. Zudem fühlen sich wegen des milderen Klimas immer mehr Pflanzen aus anderen Regionen der Welt bei uns wohl, während etliche heimische Pflanzen aussterben. Ein grosses Problem ist die aus Nordamerika stammende Ambrosia. Ihre Pollen sind hoch allergen. Zehn Pollen pro Kubikmeter Luft reichen, um Heuschnupfen oder sogar allergisches Asthma auszulösen. Asthma kann eine Folgeerkrankung eines Heuschnupfens sein. Weltweit schätzen Experten mehr als zehn Prozent der Bevölkerung als sensibel für Asthma ein, welches die Ambrosia verursachen kann. In der Schweiz hat dieser Korbblütler in fast allen Gebieten Wurzeln geschlagen. «Dank Entsorgungskampagnen haben wir den Störfried auf öffentlichem Grund im Griff», sagt Schächpi. In privaten Gärten aber, in denen Ambrosia heute hauptsächlich vorkommt, baut sie einen enormen Samenvorrat im Boden auf und vermehrt sich rasch. «Dort können wir schlecht Einfluss nehmen», so der Experte. Da sich die Vegetation auch in Zukunft weiter verändert, ist es durchaus möglich, dass weitere allergieauslösende Pflanzen und auch andere, harmlose Exoten den Weg in die Schweiz finden – und sich hier ansiedeln.

Mitten im Partikelbeschuss

Heute wissen Allergieforscher auch, dass Luftschadstoffe, konkret die Reizgase Stickstoffoxid und Ozon, die Entwicklung von Pollenallergien stark beeinflussen. Stickstoffoxide entstehen bei Verbrennungsprozessen. Ihre Hauptquellen sind Verbrennungsmotoren und Feuerungsanlagen für Kohle, Öl, Gas, Holz und Abfälle. «Stickstoffoxide greifen die Schleimhäute der Atmungsorgane an, reizen die Bronchien und begünstigen Atemwegserkrankungen», erklärt Georg Schächpi. Auch Ozon hat einen negativen Einfluss auf die Atemwege. Es reizt die Schleimhäute, macht das Gewebe durchlässiger für Allergene und kann tief

in die Lunge, bis in die empfindlichen Lungenbläschen, vordringen. Dies, weil das reaktionsfreudige Molekül wegen seiner geringen Wasserlöslichkeit nicht von den Schleimhäuten des oberen Atemtraktes zurückgehalten werden kann. Aber auch den Pflanzen setzt Ozon heftig zu. Es schädigt ihre Oberfläche, wodurch die Pflanze Eiweisse produziert, um ihre Wunden zu heilen. Diese Proteine gehen dann in die Pollen über und machen sie für den Menschen aggressiver.

Verdreckte Pollen

Ebenso rabiat werden Pollen, wenn sie mit Feinstaubpartikeln belastet sind. «Heuschnupfenbetroffene erleben stärkere Symptome, wenn sie die verdreckten Pollen einatmen», bestätigt Schächpi. Die mi-



Fehlsteuerung im Immunsystem

Bei einer Allergie spielt das Immunsystem eine zentrale Rolle. Seine Aufgabe ist es, Schädliches, das von aussen kommt, wie etwa Krankheitserreger, zu eliminieren. Harmloses dagegen sollte es tolerieren. Immunzellen, Botenstoffe und Marker sind nonstop damit beschäftigt, Gut und Böse zu unterscheiden und dann darauf zu reagieren. Bei einer Allergie ist die Körperabwehr aus der Balance geraten. Das Immunsystem findet plötzlich generell harmlose Stoffe gefährlich. Fast immer handelt es sich dabei um Proteine, also Eiweisse. Die Abwehrzellen stürzen sich dann auf das eingedrungene Allergen. Experten sprechen hier von der ersten Phase, der sogenannten Sensibilisierung. Betroffene spüren noch keine Symptome. Dieser ersten Phase kann sich aber eine zweite anschliessen. In dieser entwickeln sich die typischen Signale einer Allergie. Das Immunsystem schaltet binnen Minuten oder sogar Sekunden auf Angriff und will die vermeintlich bösen Eindringlinge mit einer Entzündungsreaktion bekämpfen. Allergiegeplagte kennen das Ausmass dieser Körperreaktion nur zu gut: von Fliessschnupfen über tränende Augen und Juckreiz bis hin zu verschleimten und angeschwollenen Bronchien, dem allergischen Asthma.

kroskopisch kleinen Teilchen, Milliarden Partikel in jedem Kubikmeter Luft, zerstören die Oberflächen der Pollen. Diese können dann ihre Allergene schon in der Luft freisetzen. Werden die Pollen samt Feinstaubpartikeln eingeatmet, dringen sie tief in die Atemwege vor und aktivieren bestimmte Immunzellen des Menschen stärker. «Experten haben herausgefunden, dass vor allem die mittelgrossen Feinstaubpartikel bis in die Lunge und in die Lungenbläschen gelangen können. Die kleinsten werden sofort wieder ausgeatmet, die grösseren kommen nicht wei-

ter als in den Mund- und Rachenraum», erklärt Schächli. Menschen, die in Städten leben, seien mehr von den Folgen des Feinstaubes betroffen als Leute auf dem Land. Eine Schweizer Studie zeigt: Bei Kindern, die an stark befahrenen Strassen aufwachsen, tritt Asthma um 14 Prozent häufiger auf als bei Kindern, die in ruhigeren Wohngebieten leben.

Zu viel Hygiene schadet

Im Verdacht haben Forscher auch den modernen Lebensstil als Allergieverursacher: übermässige Hygiene, viele ver-

arbeitete Nahrungsmittel, weniger Kontakt mit Tier und Natur. Das sind genau diejenigen Faktoren, die sich in den Industriestaaten zwischen den Sechziger- und Neunzigerjahren deutlich verändert haben. «Unserer Körperabwehr fehlt die Herausforderung. Weil sie das Parasitenbekämpfungstraining aber braucht, stürzt sie sich auf die falschen Gegner», sagt der Allergiewissenschaftler Schächli. Markus Gassner: «Dies erklärt nur die Gegebenheiten bei uns, nicht aber in den Entwicklungsländern. Auch dort zeigen immer mehr Menschen allergische Symptome, zum Beispiel auf Milben.»

Weitere Risikofaktoren für Allergien sind Stress, Zigarettenrauch und Übergewicht. Es ist also ein bunter Blumenstrauß, der dafür verantwortlich sein könnte, dass sich im Immunsystem Fehlsteuerungen entwickeln.

Bald jeder Zweite betroffen

Diverse Experten warnen, dass sich das Leiden weiter ausbreitet. Folgendes zitierte zum Beispiel «Der Spiegel» aus einer Untersuchung im Auftrag des Ärzteverbandes Deutscher Allergologen: «Einen Anstieg der Gesamtzahl von allergischen Patienten.» Untersuchungen wie die Isaac-Studie, bei der Forscher ab 1991 in mehreren Phasen Kinder und Jugendliche in 56 Ländern befragten, oder die 2013 veröffentlichte Studie des Robert-Koch-Instituts weisen darauf hin, dass die Welle von allergischem Schnupfen, Asthma und Ekzemen in den Industriestaaten nicht weiter anschwillt. Was

Hilfe aus der Drogerie

- **Blütenpollen:** Apitherapeuten setzen Blütenpollen, Honig, Wabenhonig und Bienenbrot ein. Bevor Sie die Blütenpollen schlucken, sollten Sie sie etwa fünf Minuten einspeicheln. So lange brauchen die Speichelenzyme, um die Pollen aufzuschliessen. Erst dann kann der Körper sie vollumfänglich aufnehmen.
- **Homöopathie:** Es gibt sowohl Einzelmittel als auch Komplexmittel, beispielsweise mit Ruscus, Luffa, Galphimia glauca, Sabadilla oder Ambrosia-Pollen, die Sie dreimal täglich anwenden können. Eine ausführliche Anamnese durch eine Fachperson ist hierfür aber ein Muss.
- **Schüssler-Salze:** Zur Prävention raten Drogisten zum sogenannten «Allergie-Trio». Dieses besteht aus den Mitteln Calcium phosphoricum (Nr. 2), Calcium sulfuricum (Nr. 6) und Natrium sulfuricum (Nr. 10). Diese sollten Sie zwei Monate vor der Pollensaison dreimal täglich einnehmen. Und zwar je zwei Tabletten in Wasser auflösen und trinken.
- **Vitalstoffe:** Zwei bis drei Gramm Vitamin C pro Tag können das allergieauslösende Histamin unschädlich machen. Achtung: Keine Selbstversuche. Diese Behandlung braucht professionelle Beratung und Begleitung, weil zu viel Vitamin C Nebenwirkungen wie starken Durchfall auslösen kann. Ausserdem raten Drogisten, die Mikronährstoffbilanz des Körpers auszugleichen. Zink, Mangan, Kalzium und Magnesium beeinflussen die Histaminsynthese und -freisetzung.
- **Hinweis:** Für jene, die Schulmedizin bevorzugen, stehen Mittel mit Antihistaminika zur Verfügung. Betroffene, die nur mit Mühe und Not atmen können, weil sie unter allergischem Asthma leiden, sollten direkt zum Arzt.

Wenn uns Kälte & Nässe fordern...

...nur das Beste aus der Natur!



SPAGYUM®-Tropfen stärken das Immunsystem nachhaltig und fördern die Abwehr bei Neigung zu Erkältungskrankheiten, leichten Allgemeininfekten oder bei schleppend verlaufenden Infektionskrankheiten. Die überzeugende Wirkung verdankt SPAGYUM® der Kombination von Essenzen aus Echinacea purpurea, Echinacea angustifolia und Eupatorium perfoliatum.



SPAGYROS

Von Hand gefertigte
Naturheilmittel 
aus der Schweiz

Dies ist ein Arzneimittel - Lesen Sie die Packungsbeilage!

Zulassungsinhaberin: Spagyros AG · 3073 Gümligen

www.spagyros.ch

stimmt nun? Georg Schächpi: «Wir gehen davon aus, dass die Zahl der Allergiker in den nächsten Jahren weiter ansteigt. 2050 könnte bereits jede zweite Person von Allergien betroffen sein.» Schächpi stützt seine Aussage auf immer wieder neue Erkenntnisse aus der Epigenetik. Epigenetik gilt als das Bindeglied zwischen Umwelteinflüssen und Genen. Sie bestimmt, wann welches Gen aktiviert und wann es wieder stumm geschaltet wird.

Allergie in den Griff bekommen

Die Zukunftsvorhersage des Allergie-Experten Georg Schächpi ist dramatisch. Eine Pollenallergie ist aber nicht ausweglos. Mit einer konsequenten antiallergischen Behandlung lassen sich Symptome lindern. Mithilfe einer spezifischen Immuntherapie verschwinden Allergien bestenfalls sogar ganz. Bei einer spezifischen Immuntherapie, auch Hyposensibilisierung genannt, bekommt der Betroffene in regelmässigen Abständen während drei bis fünf Jahren geringe Mengen der Allergene verabreicht, auf die er reagiert. «Das Immunsystem muss lernen, diese eigentlich harmlosen Eindringlinge zu tolerieren», sagt **Manfred Meier**, Drogist HF im aargauischen Küttigen. Eine Hyposensibilisierung können Betroffene naturheilkundlich durchführen oder beim Arzt. Die Möglichkeiten der Komplementärmedizin bei leichten Allergien sind zum Beispiel homöopathische Arzneien und spagyrische Sprays, kombiniert mit Mineralsalzen. Weitere Methoden, Symptome zu reduzieren, sind auch Akupunktur und eine Behandlung mit Bienenprodukten (Apitherapie). Meier: «Erfahrungsgemäss reduziert sich damit die Intensität der Symptome von Jahr zu Jahr.» Da nicht jede Behandlung bei jedem gleich gut wirkt, braucht es anfangs oft mehrere Versuche. Am besten suchen Sie gemeinsam mit einem Drogisten das richtige Heilmittel. Wichtig zu wissen ist, dass wie bei jeder Behandlung auch bei natürlichen Methoden Nebenwirkungen auftreten können, darunter Hautreaktionen, Schwellungen, Juckreiz oder allgemeine Erschöpfung. Das sei aber selten der Fall, sagt Manfred Meier.

Hoffnung auf Heilung durch Schulmedizin

Schulmediziner führen die spezifische Immuntherapie meistens mit Spritzen durch. Der Betroffene bekommt im Abstand von etwa einer Woche das Allergen unter die Haut gespritzt. «Diese Behandlung ist wissenschaftlich belegt am besten wirksam, bedingt aber eine allergologische Abklärung», erklärt Facharzt Markus Gassner. Neben dieser bekannten subkutanen Therapie (SCIT) gibt es auch die Möglichkeit, die Therapie sublingual (SLIT), also über den Mund mit Tropfen oder Tabletten, durchzuführen. Auch hierfür ist die gleiche allergologische Abklärung nötig. Die sublinguale Verabreichungsform spart Zeit und Aufwand, weil Betroffene die Allergene bequem zu Hause einnehmen können. «Das bedingt aber mehr Disziplin bei der Einnahme», sagt Gassner.

«Von der Hyposensibilisierung profitieren kann jeder», sagt Drogist Manfred Meier. Am besten wirken solche Behandlungen bis zu drei Jahre, nachdem die Allergiesymptome das erste Mal aufgetreten sind. «Je früher Betroffene mit einer Hyposensibilisierung starten, desto besser sind die Heilungschancen», sagt Meier.

Text: Vanessa Naef / Foto: Corinne Futterlieb



kurhaus am sarnersee

Einkehr mit Aussicht...

Unser traditionelles Kurhaus am Sarnersee bietet Menschen mit geringem Pflegebedarf oder gesundheitlicher Beeinträchtigung die nötige Ruhe und Entspannung für Rekonvaleszenz und Genesung. Pflege, ärztliche Betreuung rund um die Uhr und Physiotherapie sind ein wichtiger Teil unseres Angebotes.

Möchten Sie mehr erfahren über unser spezielles Kurangebot?

Senden Sie uns den Antwort-Coupon zu oder besuchen Sie uns via Internet:

www.kurhaus-am-sarnersee.ch

Als Dankeschön für Ihr Interesse erhalten Sie mit den Unterlagen eine kulinarische Überraschung aus dem Obwaldnerland.

Kurhaus am Sarnersee
Wilerstrasse 35
6062 Wilen
Tel. 041 666 74 66
info@kurhaus-am-sarnersee.ch
www.kurhaus-am-sarnersee.ch

DIE QUELLE
DER KRAFT

JA,
SENDEN SIE MIR BITTE DIE KURHAUS-UNTERLAGEN
UND «ÖPPIS GUETS» AUS OBWALDEN. VIELEN DANK.

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort: