

GESUNDHEITS-TIPP

Heuschnupfen verstehen

Blühende Blumen und wärmere Temperaturen – der Frühling ist eine Zeit der Erneuerung, aber für viele Menschen bedeutet das auch den Beginn der Heuschnupfensaison. Wenn das Immunsystem auf Pollen überreagiert, sind Fließschnupfen und tränende Augen für rund 15 Prozent der Bevölkerung tägliche Begleiter. Erfahren Sie hier mehr über die allergischen Reaktionsprozesse bei Heuschnupfen und wie Sie sich während des Pollenflugs wappnen können.

Heuschnupfen, auch allergische Rhinitis oder Pollinosis genannt, ist eine Überreaktion des Immunsystems auf bestimmte Pollen. Die Symptome treten vor allem während der Pollenflugzeiten im Frühjahr und Sommer auf, wenn Bäume, Gräser, Getreiden und Blumen blühen und ihre winzigen Partikel in die Luft freisetzen.

Während der Immunreaktion interpretiert der Körper die eigentlich harmlosen Pollen als schädliche Krankheitserreger, die bekämpft werden müssen. Dies führt zu allergischen Reaktionen vom Soforttyp (Typ-I-Allergie, anaphylaktischer Reaktionstyp), bei denen Immunzellen des Körpers unmittelbar auf Pollen reagieren. Beim Erstkontakt mit den Pollen findet zunächst die Sensibilisierung statt. Das Immunsystem bildet dabei spezifische Abwehrstoffe, die sogenannten IgE-Antikörper. Bei erneutem Kontakt binden sich diese Antikörper an Mastzellen, die Histamine ausschütten und so die typischen Allergiesymptome verursachen.

Die Symptome von Heuschnupfen sind breit gefächert und können die Lebensqualität erheblich

beeinträchtigen. Typische Symptome von Heuschnupfen:

- Nasale Beschwerden: Verstopfte Nase, geschwollene Nasenschleimhaut und Juckreiz in der Nase
- Augenbeschwerden: Tränende Augen, Brennen, geschwollene Augenlider und Bindehautentzündungen
- Atemprobleme: Husten, Jucken im Rachen, Atembeschwerden
- Hautreaktionen: Rötungen, Quaddeln, Juckreiz
- Weitere Beschwerden: Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Magen- und Darmbeschwerden

In Deutschland ist Heuschnupfen eine weit verbreitete allergische Erkrankung. Schätzungen zufolge leiden etwa 15 Prozent der Erwachsenen an Heuschnupfen. Die Häufigkeit von Heuschnupfen variiert jedoch je nach Region und Pollenbelastung.

Obwohl Heuschnupfen in der Regel nicht lebensbedrohlich ist, kann er die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Unbehandelt können langfristige Auswirkungen wie Schlafstörungen und Erschöpfung auftreten. Mit geeigneten Maßnahmen ist jedoch eine gute Prognose möglich.

Über die Jahre kann sich Heuschnupfen auch zu allergischem Asthma entwickeln, das bei etwa 30

Prozent der Patienten innerhalb von 10 Jahren auftritt. Dieser Etappenwechsel geht mit Symptomen wie Husten, Luftnot oder Atemgeräuschen einher.

URSACHEN UND RISIKOFAKTOREN VON HEUSCHNUPFEN

Die genauen Ursachen von Heuschnupfen sind komplex und noch nicht ausreichend erforscht, aber eine genetische Vorbelastung (Atopie) spielt offenbar eine Rolle. Wenn beide Elternteile an Allergien leiden, erhöht sich das Risiko für den Nachwuchs ebenfalls zu erkranken.

Andere Faktoren wie Umweltverschmutzung und frühe Exposition gegenüber Allergenen können ebenfalls eine Rolle spielen. Auch eine fettreiche Ernährung, besonders bei Männern, und der Konsum bestimmter Lebensmittelzusatzstoffe können das Risiko für Heuschnupfen erhöhen.

Die gute Nachricht ist, dass es effektive Präventions- und Behandlungsstrategien gibt, um die Symptome von Heuschnupfen zu kontrollieren. Hier sind einige Tipps:

Allergie-Apps nutzen: Moderne Technologie kann helfen, die Pollenbelastung im Blick zu behalten. Einige der Apps prognostizieren auf dem Smartphone die persönliche Pollenbelastung und schlagen frühzeitig Alarm.

In schwereren Fällen kann der Arzt eine Immuntherapie empfehlen, bei der der Körper langsam an die Allergene gewöhnt wird. Die spezifische Immuntherapie, auch als Hyposensibilisierung bekannt, kann langfristig das Immunsystem



beeinflussen und die allergischen Reaktionen reduzieren.

Reduzieren Sie die Exposition gegenüber Pollen, indem Sie beispielsweise Fenster geschlossen halten und Aktivitäten im Freien während der Haupt-Pollenflugzeiten vermeiden. Feinstaub kann die Schleimhäute angreifen und sie durchlässiger für Allergene machen. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene Ernährung stärkt das Immunsystem. Antihistaminika, Nasensprays und andere Medikamente können zur Linderung der Symptome beitragen.

Die Diagnose erfolgt oft anhand der Krankengeschichte. In einigen Fällen werden Allergietests herangezogen, um die spezifischen Auslöser zu identifizieren.

- Haut- oder Blutttests (Pricktest, IgE-Antikörper im Blut)
- Inhalationsprovokationstest
- Symptomtagebuch

Heuschnupfen kann das Frühlingserwachen trüben, aber mit dem Verständnis für Ursachen und Symptome sowie gezielten Präventions- und Behandlungsmaßnahmen können Betroffene die warmen Jahreszeiten dennoch genießen. Von Allergie-Apps über Immuntherapie bis hin zur Vermeidung von Allergenen gibt es eine Vielzahl von Strategien, um Heuschnupfen in den Griff zu bekommen. Wer unter den lästigen Symptomen leidet, sollte frühzeitig handeln und die passenden Maßnahmen ergreifen, um unbeschwert den Frühling und Sommer zu erleben.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

Online-Kurse für die Pflege zu Hause

AOK bietet kostenlose digitale Hilfe für alle pflegenden Angehörigen – unabhängig von einer Mitgliedschaft.

Die Pflege eines lieben Menschen stellt die Angehörigen oftmals vor große Herausforderungen. Dabei ist es nicht immer einfach, die Belastungen mit Freizeit und Privatleben in Einklang zu bringen. Eine gute Versorgung ist aber immer Herzenssache. Um den Pflegealltag besser zu meistern, unterstützt die AOK Nord-West alle pflegenden Angehörige mit kostenfreien Online-Pflegekursen, die bequem von zu Hause aus durchgeführt werden können. Dabei werden das notwendige Grundwissen und elementare Techniken der häuslichen Pflege vermittelt. „Wir möchten mit unseren Online-Kursen alle betroffenen Menschen gern bei der Pflege eines Familienmitglieds unterstützen und wertvolle Informationen sowie notwendiges Know-How für den Pflegealltag geben“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch. Alle Informationen zu den kostenfreien Online-Pflegekursen 'AOK - Pflegen zu Hause' gibt es unter www.aok.de/nw/onlinepflegekurs.

Bedingt durch unsere immer älter werdende Gesellschaft entstehen in den Haushalten mehr Pflegesituationen, die es zu meistern gilt, als früher. „Pflegen zu Hause“ ist ein E-Learning-Angebot, mit dem Pflegenden in insgesamt 14 Kapiteln interaktiv und leicht verständlich die Grundla-

gen der Pflege kennenlernen. Dazu gehören Themen wie Hygiene, Mobilisation, Ernährung oder Medikamentengabe. Außerdem gibt es Tipps zur Selbstfürsorge. Das kostenfreie Kursangebot kann von allen an der Pflege interessierten Personen im Kreis Ostholstein genutzt werden. Eine Mitgliedschaft bei der AOK Nordwest ist dafür nicht erforderlich. Weitere Vorteile: Jeder kann selbst entscheiden, wann und in welcher Reihenfolge er das Programm absolviert und wie oft die Lerninhalte wiederholt werden. Wurde der Kurs erfolgreich abgeschlossen, können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine entsprechende Bescheinigung herunterladen sowie das dazugehörige e-book, um die Inhalte jederzeit offline nachzulesen. Der Kurs ist kostenfrei und kann auf jedem Gerät wie Smartphone, Tablet oder PC genutzt werden.

Unter www.aok.de/nw/onlinepflegekurs ist eine Anmeldung zum Basis-Online-Kurs möglich. Hier ist eine einmalige Registrierung notwendig. Der Kurs kann zu jedem beliebigen Zeitpunkt gestartet, unterbrochen und beendet werden. Nach erfolgreicher Teilnahme am Kurs wird ein personalisiertes Zertifikat zugesandt. Danach kann noch ein 'Fortgeschrittenen-Kurs' durchgeführt werden.

Medizin

ANZEIGE

Abseits der Krebstherapie: Dieser Pflanzenwirkstoff hilft auch bei Arthrose



NERVT IHR RÜCKEN AUCH?

Wenn der Rücken nervt, sind oft die Nerven schuld! Essenzielle Nährstoffe können wertvolle Unterstützung leisten. Der Restaxil UMP B-Komplex (Apotheke) vereint eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe. So enthält er z.B. den Vitamin B-Komplex. Besonders hilfreich: Thiamin und Vitamin B12, die zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen. Vitamin B9, besser bekannt als Folsäure, spielt hingegen eine Rolle bei der Zellteilung. Zudem ist in Restaxil UMP B-Komplex Calcium enthalten, das zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen beiträgt. Uridinmonophosphat (UMP), ein wichtiger Baustein der Nukleinsäuren, gibt Restaxil UMP B-Komplex seinen Namen.

Tipp für unsere Leser

Jetzt Restaxil UMP B-Komplex auf pureSGP.de online bestellen und bis zu 11%* sparen!



*gilt beim Kauf von mehreren Packungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Hoffnung für Millionen Arthrose-Patienten: Ein besonderer Wirkstoff, der in der komplementären Krebstherapie eingesetzt wird, kann unabhängig davon auch bei Arthrose helfen!

Wenn die Laubbäume ihre Blätter verlieren, bekommen wir eine sonst eher unscheinbare Pflanze zu Gesicht: die Mistel. Diese wird häufig in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt, da sie sich beim Gebrauch gegen maligne Tumore bewährt hat. Sie aktiviert den programmierten Zelltod einer geschädigten oder funktionsunfähigen Zelle als Überlebensschutz des gesunden Gewebes. Das Geniale: Forscher fanden heraus, dass der in der Mistel enthaltene Wirkstoff Viscum album auch bei Arthrose helfen kann!

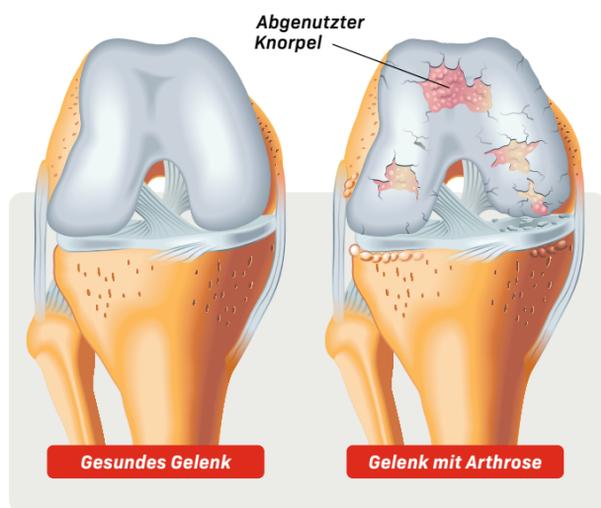
Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel

an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu starken Schmerzen und Entzündungen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen. Aber auch Bewegungsmangel, Übergewicht oder Fehl-

stellungen können Arthrose begünstigen.

Ein typisches Zeichen ist der „Anlaufschmerz“. Dabei verspüren Betroffene beim Loslaufen auf den ersten Metern ein Ziehen, z.B. in der Hüfte oder im Knie. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke steif anfühlen oder anschwellen. Später kommt häufig ein Belastungsschmerz hinzu.



Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

Der Wirkstoff Viscum album kann auch bei Arthrose helfen! Denn: Laut Arzneimittelbild wird Viscum album bei Steifigkeit sowie bei Ziehen und Reißen im Knie angewendet. Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.¹ Der Wirkstoff kann laut In-vitro-Studien durch den apoptotischen Zelltod sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.² Somit wird der Knorpel geschützt und die bei Arthrose typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen werden bekämpft. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, was den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro erhältlich. Das Arzneimittel ist gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Tipp für unsere Leser

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!



Jetzt Rubaxx Arthro auf pureSGP.de bestellen und bis zu 13%* sparen!



pureSGP.de

*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ²Laastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8
RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing