

GESUNDHEITS-TIPP

Anstieg der Allergien

Juckende Augen und häufiges Niesen – viele Personen verbinden den Frühling und Sommer nicht nur mit Sonnenschein und hohen Temperaturen, sondern auch mit den klassischen Heuschnupfen-Symptomen, die sich hauptsächlich in der warmen Jahreszeit bemerkbar machen. Auch wenn die Möglichkeiten zur Behandlung immer wieder neu bewertet werden und es mittlerweile eine große Palette an Therapien gibt, so ist die Zahl der Betroffenen stetig steigend.

Beim Heuschnupfen handelt es sich um eine Überempfindlichkeitsreaktion des Körpers gegen Pollen von zum Beispiel Bäumen, Sträuchern, Getreidesorten oder Gräsern. Durch den Wind oder durch Insekten werden sie von einer Pflanze zur anderen getragen. Fliegen sie in der Luft, können sie sich schnell verbreiten und bei Allergikern eine allergische Reaktion bzw. Heuschnupfen verursachen.

Heuschnupfen ist eine allergische Reaktion der oberen Atemwege und geht typischerweise mit juckenden Augen, rinnender Nase und allergischem Schnupfen einher.

Pflanzen, die häufig Beschwerden auslösen: Hasel (Pollenflug: Februar), Erle (Pollenflug: März), Birke (Pollenflug: April), Buche, Eiche (Pollenflug: Mai), Esche (Pollenflug: Mitte April bis Mitte Mai). Gräser (Pollenflug: Mitte Mai bis Mitte August), Beifuß (Pollenflug: Mitte Juli bis Ende August), Ambrosia (Pollenflug: September)

Durch klimatische Veränderungen (vor allem in den letzten Jahren), blühen einige Pflanzen mittlerweile schon früher bzw.

dauert die Blütezeit länger an. Außerdem ist die Pollenbelastung an heißen Tagen im Sommer intensiver und höher.

Heuschnupfen entsteht, wenn der Körper auf normalerweise harmlose Substanzen wie Pollen überempfindlich reagiert. Unser Immunsystem bildet zuerst Antikörper gegen das jeweilige Allergen und setzt bei erneutem Kontakt den chemischen Stoff Histamin frei. Dieser Stoff verursacht dann die für Heuschnupfen typischen Symptome. Zu diesen zählen:

- juckende, tränende Augen,
- Niesreiz,
- Anschwellen der Schleimhäute,
- verstopfte Nase und Fließschnupfen (allergische Rhinitis),
- Halskratzen.

Durch eine stärkere Ausprägung der Symptome kann es auch zu Kopfschmerzen oder Schlafstörungen und dadurch zu einer verminderten Leistungsfähigkeit im Alltag kommen. Überdies kann eine unbehandelte Pollenallergie im schlimmsten Fall zu einem sogenannten „Etagenwechsel“ führen. Das heißt, dass die Symptome sich von den oberen in die unteren Atemwege verlagern und zur Entstehung von Asthma beitragen können.

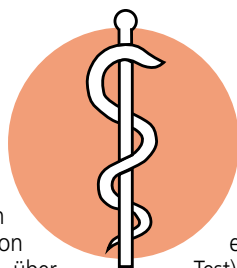
Damit man möglichst beschwerdefrei durch die

**Joerg Ortmann,
Inhaber der
Pinguin-
Apotheken,
gibt Ge-
sundheits-**

Pollensaison kommt, gibt es einige Tipps und empfohlene Verhaltensweisen.

- Eigens entwickelte Pollen-Apps liefern während der Pollensaison täglich Informationen über die aktuelle Pollenbelastung.
- Bei Kreuzallergien kann es hilfreich sein, bestimmte Nahrungsmittel zu meiden, die ähnliche Allergene tragen.
- Der Aufenthalt im Freien sollte, sofern möglich, nach dem aktuellen Pollenflug ausgerichtet sein (Pollen-Apps geben Auskunft darüber, zu welchen Uhrzeiten die Belastungen am höchsten sind).
- Um starken Belastungen im Sommer zu entgehen, sollte der Urlaub um diese Zeit herum geplant werden. Besonders zu empfehlen ist ein Urlaubsaufenthalt am Meer oder im Hochgebirge, da hier die Pollenbelastung eher gering ist.
- Bei einer Gräserpollen-Allergie empfiehlt es sich, den Rasen möglichst kurz zu halten, da er dann nicht blüht und kaum Pollen produziert.
- Im Auto kann ein Pollenfilter für Entlastung sorgen.
- Nach Aufenthalten im Freien sollte man die Kleidung nicht mit ins Schlafzimmer nehmen und vor dem zu Bett gehen die Haare waschen.
- Vor den Fenstern empfiehlt es sich, Pollenschutzgitter anzubringen.
- Lüften ist immer nach dem Regen gut, da dieser die Luft von Pollen reinigt und die Belastung dann eher gering ist.

Hat man den Verdacht an Heuschnupfen zu leiden, kann dies im ärztlichen Gespräch eruiert wer-



den. Zunächst werden die Beschwerden sowie die Lebensumstände und mögliche Vorerkrankungen besprochen, danach wird ein Allergie-Test (Prickdurchführung). Dabei

kann der Arzt herausfinden, ob die Haut auf bestimmte Stoffe allergisch reagiert, indem diese auf den Unterarm aufgetragen werden und die Hautstelle dort leicht eingeritzt wird. Entstehen eine Rötung und Schwellung, handelt es sich um eine allergische Reaktion. Zusätzlich kann eine Blutuntersuchung gemacht werden.

Ist der Heuschnapfen nicht stark ausgeprägt, können bestimmte Verhaltensweisen im Alltag dabei helfen, die Beschwerden möglichst gering zu halten. Ist dies nicht ausreichend, gibt es diverse medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten: Augentropfen, Allergie-Nasenspray, Allergietabletten. Werden die Beschwerden stärker, kann eine Hyposensibilisierung helfen, die Symptome dauerhaft zu lindern. Nähere Informationen können in einem ärztlichen Gespräch geklärt werden.

Grundsätzlich ist es empfehlenswert, die Symptome einer Pollenallergie bestmöglich zu behandeln und nicht immer vollständig ausbrechen zu lassen, um eine Verschlechterung und einen „Etagenwechsel“ zu vermeiden. Wenn Sie nähere Informationen zum Thema Heuschnupfen benötigen, kommen Sie einfach zu uns in die Pinguin-Apotheken. Wir beraten Sie gerne.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Ostern und die Schoko-Hasen

Gehts auch mit weniger Zucker?

Zu Ostern werden viele Süßigkeiten genascht. Meist in Form von Schoko-eiern oder Schokohasen, obwohl alle wissen, dass diese zu viel Zucker enthalten und unserem Körper nicht guttun. Könnten zuckerfreie Süßigkeiten eine Lösung sein? Viele Hersteller bieten Alternativen mit Süßstoffen wie beispielsweise Aspartam, Cyclamat oder Saccharin an. „Der Verzehr solcher künstlich hergestellten Industrieprodukte ist nicht zwingend gesünder“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch. Auch beim Verzehr von „zuckerfreien“ Süßigkeiten gibt es einiges zu beachten. „Wer sich ausgewogen ernährt und körperlich fit ist, kann zu Ostern auch zum Schokoladenhasen greifen. Hier ist aber die Menge ausschlaggebend“, so die AOK-Spezialistin für Ernährung Sandra Zimmer.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und die Deutsche Diabetesgesellschaft raten, die Menge von 50 Gramm Zucker täglich nicht zu überschreiten – das sind circa sechs Teelöffel Haushaltszucker. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist strenger. Sie nennt einen Wert von maximal 25 Gramm pro Tag. Ob fünf Stücke Schokolade oder 40 Gramm Nuss-Nougat-Creme – jede Portion enthält in etwa 25 Gramm Zucker. Das ist schnell erreicht, denn Zucker versteckt sich in vielen Lebensmitteln, insbesondere in Fertigprodukten. Auf der Zutatenliste sind diese Zuckerarten benannt, wie zum Beispiel Dextrose, Glukose oder Saccharose. „Hoher Zuckerkonsum hat Folgen für die Gesundheit“, sagt

Zimmer. So sind laut Studien des Robert-Koch-Instituts mittlerweile jeder zweite Erwachsene und jedes sechste Kind übergewichtig.

Süßwaren ohne Zucker enthalten entweder Süßstoffe, die keine Kalorien liefern und daher auch bei Menschen mit Diabetes den Blutzuckerspiegel nicht erhöhen. Oder die Süße stammt von Zuckeraustauschstoffen, die deutlich weniger Kalorien enthalten als herkömmlicher Zucker und deshalb den Blutzuckerspiegel nur wenig erhöhen. Während Süßstoffe gar keine Kalorien enthalten, liefern Zuckeraustauschstoffe einen niedrigen Energiegehalt und haben daher – bis auf Erythrit – Kalorien. Insgesamt sind sie deutlich kalorienärmer als Zucker. Zudem gibt es gesetzliche Höchstmengen für den empfohlenen Verzehr der Süß- beziehungsweise Zuckeraustauschstoffe. Auch hier gilt also: Maß halten und nicht täglich verzehren.

Zimmer empfiehlt in erster Linie, auf eine ausgewogene Ernährung zu setzen, statt auf Zuckerersatzprodukte umzusteigen. „Niemand muss gleich vollständig auf Zucker verzichten, aber die Zutatenliste aufmerksam zu lesen und die Menge zu reduzieren, ist schon ein guter Schritt“, sagt Zimmer und ergänzt, „offen zu sein für neue Geschmackserfahrungen und zuckerfreie Lebensmittel auszuprobieren, den Geschmack an ‚weniger süß‘ zu gewöhnen, ist dann der nächste Schritt.“ Zuletzt noch ein Tipp zu Ostern: Schokoladen mit besonders hohem Kakaoanteil enthalten automatisch weniger Zucker.

DRAUSSEN IM NORDEN!

Die ideale Outdoor-Bekleidung:
Winddicht, wasserdicht, atmungsaktiv

ButenOle

Die neue Kollektion ist da!

Damen-Jacke
Gr. S – 2XL

59,99

Herren-Jacke
Gr. M – 3XL

49,99

Damen T-Shirt
Gr. S – 2XL

9,99

Herren T-Shirt
Gr. M – 3XL

9,99

Damen-Shorts
Gr. S – 2XL

39,99

Herren-Hose
Gr. M – 3XL

49,99

AUCH OSTERN GEÖFFNET:
OSTERSAMSTAG 10:00 – 19:00 UHR
OSTERSONNTAG 14:00 – 18:30 UHR
OSTERMONTAG 11:00 – 17:00 UHR

Outdoor OLE

Travemünde · Kurgartenstraße 95-97
outdoor-ole.com

MONTAG – SAMSTAG:
10:00 – 19:00 UHR
SONNTAGS
11:00 – 17:00 UHR

INTERNATIONALE MODELLBAU SHOW LÜBECK



26.-27. APRIL 2025

MUSIK- UND KONGRESSHALLE

GEÖFFNET:
10 - 18 UHR
SONNTAG:
10 - 17 UHR

EINTRITT:
8 € (ERWACHSENE)
4 € (JUGENDLICHE)

VERANSTALTER: PMCL E.V.



Eigenes Geld verdienen, Träume verwirklichen!

Wir suchen Zusteller.
Der perfekte Nebenjob für junge Leute*.

**wochen
spiegel**

Melde dich unter Telefon: 0451 / 144-1858

*Schüler zwischen 13 und 17 Jahren.