

Pollenallergie

Während sich die einen über das Wiedererwachen der Natur freuen, beginnt für etwa 10 % der Bevölkerung der Leidensweg der überschießenden Immunreaktion gegen unterschiedliche Pollen von Neuem.

Die unspezifischen und spezifischen Abwehrmechanismen des Immunsystems sollen dem Körper helfen körperfremde von körpereigenen Substanzen zu unterscheiden, potentiell schädigende Stoffe zu erkennen und abzuwehren. Bei der Allergie kommt es zu einer Fehlinterpretation der Gefährlichkeit und damit Abwehrnotwendigkeit und der Organismus reagiert auf harmlose Stoffe wie Pollen, Tierhaare und Insektengifte mit Juckreiz, Haut- und Schleimhautrötung, Schwellung, Nesselsucht und Atemnot. Im Extremfall kann ein allergischer Schock sogar tödlich ausgehen. In jedem Fall schwächen die allergischen Reaktionen stark das subjektive und auch objektive Wohlbefinden: der Körper arbeitet auf Hochtouren, produziert viele Botenstoffe und versucht schnellstmöglich die anscheinend gefährlichen Stoffe wieder loszuwerden, die ihn jedoch mit jedem Atemzug von Neuem überfluten. Da das Immunsystem über eine Gedächtnisfunktion verfügt, kann es von Jahr zu Jahr zu einer verstärkten und vor allem schneller eintretenden Reaktion kommen.

Nicht nur die für Allergien bekannten, im Blut nachweisbaren IgE – Antikörper spielen für die Diagnose eine Rolle. Oft beginnt die Neigung zur Ausbildung von Allergien mit einer Nahrungsmittelunverträglichkeit, die über IgG4- Antikörper sogar nachweisbar wäre, obwohl sie keine echte Allergie darstellt. Das verdeutlicht schon, dass der Darm bei der Ausbildung von Allergien eine zentrale Rolle spielt. Entweder durch Stress oder aber eben durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten ausgelöste Mikroentzündungen der Darmschleimhaut, welche über eine normale Darmspiegelung oft gar nicht zu erkennen sind, verursachen eine Auflösung von Membranproteinen, wodurch größere Moleküle die Schleimhautbarriere überwinden können. Das ruft das Immunsystem auf den Plan, das vor allem körperfremde Eiweiße nicht eindringen lassen möchte. Im Falle einer Tierhaar- oder Hausstauballergie kann schon Allergenkarenz eine deutliche Linderung bringen. Aber wie wollen sie den Pollen aus dem Weg gehen?! Erleichterung bringen in diesem Fall künstliche Barrieren in Form von hochviskösen Nasen- und Augengelen, die das Eindringen der Pollen in die Schleimhaut erschweren. Im Akutfall helfen auch

antiallergische Nasen- und Augentropfen bzw. Tabletten und verschreibungspflichtiges Cortison, welches vor allem bei allergischem Schock unersetzlich ist. Dieses unterdrückt generell die Funktionen des Immunsystems, was die Gefahr einer verzögerten Reaktion auf Erkältungskeime mit sich bringt. Cortisonähnliche Wirkung mit weniger Nebenwirkungen haben Auszüge aus Johannisbeersprossen. Man soll sich aber nicht ausschließlich darauf beschränken die akuten allergischen Reaktionen zu behandeln.

Bei Allergien auf nur einen oder zumindest wenige Stoffe hat sich die Desensibilisierungstherapie in Form von mehrjährigen Spritzenkuren als günstig erwiesen. Eine ähnliche Desensibilisierung erreicht man über die orale Verabreichung von Pflanzenauszügen aus den jungen Trieben genau der Pflanzen, gegen deren Pollen man allergisch reagiert. Mindestens ebenso wichtig ist es, den Körper dabei zu unterstützen, all die Überträgerstoffe der allergischen Reaktion und die Abbauprodukte der Entzündungsreaktionen wieder auszuscheiden. Das erreicht man über individuell zusammengestellte Kräuterauszüge. Darmentzündungen sollen mit geeigneten Präparaten beseitigt werden und die Besiedelung der Darmschleimhaut unterstützt werden. Die Mahlzeiten sollten möglichst frisch zubereitet werden; meiden sie Fertigprodukte und Geschmacksverstärker oder künstliche Süßungsmittel. Trennkost kann sich als günstig erweisen. Stress als auslösender Faktor sollte womöglich reduziert werden bzw. Strategien zum richtigen Umgang mit Stress erarbeitet werden. Und letztendlich darf auch der Aufenthalt im Freien aus Angst vor den Pollen nicht gänzlich aufgegeben werden. Sportliche Betätigung ist für den gesamten Stoffwechsel günstig und manch einer wird sich wundern, wie durch maßvollen Sport sogar die Müdigkeit und Schläffheit des Allergikers gebessert wird.