

## Wenn die Wiesen blühen und die Nase läuft



**Wer freut sich nach dem langen Winter nicht auf den Frühling? Für Allergiker ist diese Jahreszeit allerdings nicht nur schön. Rote, geschwollene Augen und eine laufende Nase können den Tag zur Qual machen.**

Bei einer Allergie reagiert das Immunsystem auf Stoffe aus der Umwelt, die normalerweise für den Menschen harmlos sind. In diesen Stoffen stecken körperfremde Eiweisse (Allergene), welche nach Kontakt mit unserer Haut oder Schleimhaut Juckreiz, Entzündung oder Atemnot auslösen können. «Fast jeder fünfte Mensch leidet unter Allergie», sagt Dr. Marek Nemeč Leitender Arzt Medizin/Pneumologie am Ospidal in Scuol.

Die verbreitetste Allergie ist der Heuschnupfen. Nicht selten entwickeln Kinder mit Heuschnupfen später im Jugend- oder Erwachsenenalter ein Asthma, was in den Fachkreisen auch als Etagenwechsel bezeichnet wird - die Erkrankung geht von der Nasenschleimhaut später auf die Lunge über. Insbesondere unter Belastung fehlt dann die Luft, zudem kann ein gefährlicher Asthmaanfall zum Beispiel beim Fussball spielen im Freien während der Blütezeit vorkommen.

### ALLERGIKER SOLLTEN IN DIE HÖHE

«Allergien können sich in jedem Alter entwickeln, meistens sind sie allerdings angeboren und grossenteils vererbt», erklärt Nemeč. Mögliche Ursache für die steigende Tendenz in der Bevölkerung könnten gemäss Experten die moderne übertriebene Reinlichkeit sein. Auch wenn Säuglinge nicht gestillt werden, steigt ihr Risiko für Allergien. Im Gebirge sind die am häufigs-

ten vorkommenden Allergene wie Gräser- und Baumpollen sowie Hausstaubmilben weniger konzentriert, weshalb betroffene Allergiker in den Bergen auch deutlich weniger Beschwerden haben als im Unterland. «Dies macht unseren Kanton bei den Allergikern attraktiv, Beweis dafür sind die viele Asthasanatorien und Höhenkliniken», sagt der Pneumologe.

### ALLERGIEN SIND HEILBAR

Wenn sich die Allergene nicht meiden lassen, braucht es den Arzt und die Apotheke. Bei starkem Heuschnupfen können sogenannte Antihistaminika zur Linderung der Beschwerden nötig sein, bei Asthma sind das entzündungshemmende Sprays zum Inhalieren. Manche Leute greifen zu alternativen Heilungsmethoden wie Akupunktur oder Hypnose. Kann man Allergien aber heilen? «Ja, die sogenannte Desensibilisierung ist eine Therapie, welche dem Körper wieder beibringt, das konkrete Allergen nachhaltig zu tolerieren», erklärt

Nemeč. Vor allem bei Pollenallergien handle es sich um eine sehr effiziente Methode, welche sogar das Entstehen von Asthma verhindern kann. Da viele Pollenallergien auch Kreuzallergien mit Nahrungsmitteln verursachen - zum Beispiel kribbelt beim Essen mancher Früchte die Zunge bei Birkenpollenallergie - kann man mit einer erfolgreichen Desensibilisierung gleichzeitig mehrere Probleme lösen.

### INDIVIDUELLE ABKLÄRUNG EMPFOHLEN

Nicht jeder Allergietyp ist jedoch für eine Desensibilisierung geeignet, was eine vorsichtige Abklärung mit Labortests erforderlich macht, insbesondere, da eine solche Therapie mindestens drei Jahre lang dauert. Wer dabei keine tägliche Einnahme von Medikamenten wünscht, kann dies mittels Monatsspritze durchführen lassen. «Wenn die blühenden Wiesen danach nicht mehr stören und man den Blumenduft endlich wieder geniessen kann, hat sich der Aufwand gelohnt», ist Nemeč überzeugt.

