Foto: Obernberger See, norbert-freudenthaler.com

Blühende Zeiten

Heuschnupfen, Hausstaubmilbenallergie und Bergsport

So schön es ist, wenn es nach dem Winter wieder zu sprießen und blühen beginnt, so hart ist diese Zeit für Allergiker. Linderung findet man im Hochgebirge, doch vor der Hausstaubmilbe ist man auch dort nicht sicher. Dennoch hat der Autor einige wertvolle Tipps für allergiegeplagte Bergfreunde parat. Arnulf Hartl

Es grünt so grün – ach, wär´ es doch ein wenig bunter! Denn was dem Pollenallergiker den wunderbaren Frühling zur Qual machen kann, sind nicht die herrlich bunt blühenden Blumen: Gräser, Getreide, Kräuter, Sträucher und Bäume produzieren die Übeltäter, die dem Pollenallergiker hauptsächlich zusetzen. Dabei wollen sie gar nichts Böses, sie sorgen lediglich für den Fortbestand ihrer Art und bilden unzählige kleine leichte Pollen, die durch den Wind transportiert werden. Ein einziger Roggenblütenstand kann z. B. über vier Millionen Pollen bilden. Um bei einem Allergiker einen Heuschnupfen (saisonale allergische Rhinitis oder Pollinosis) auszulösen, bedarf es nur einiger weniger Pollen. Der Wind unterstützt die Vermehrung dieser Pflanzen (Windbestäuber) und transportiert ihre Pollen (männliches Erbgut) bis zu 500 km weit.

Heilwirkung der Alpen

Darum bietet auch die Stadt keinen geeigneten Zufluchtsort für einen Pollenallergiker – der Aufenthalt im Freien während der Pollenflugzeit quält Allergiker überall auf der Welt. Lediglich im Gebirge kann man in unseren Breiten eine effiziente Linderung verspüren. Die allergieabschwächende Wirkung des Hochgebirges wurde bereits früh erkannt: Schon Prof. Günther Malyoth, Leiter der Forschungsabteilung der Haunerschen Universitäts-Kinderklinik in München und Entwickler der Alete Babynahrung, hat in den dreißiger Jahren des 20. Jh. angeregt, ein Hochgebirgsambulatorium an der Großglockner Hochalpenstraße in den Hohen Tauern einzurichten. Neueste Forschungen aus Österreich und der Schweiz zeigen eindrucksvoll, dass die Heilwirkung der Alpen diesbezüglich auf mehr Faktoren aufbaut als die alleinige Vermeidung von allergieauslösenden Pollen durch kürzere Blühsaisonen und geringere Vegetationsdecken in den Bergen.

Heuschnupfen tritt sehr häufig auf

Von allen allergischen Erkrankungen tritt der Heuschnupfen (Pollenallergie, saisonale allergische Rhinitis) am häufigsten auf, allein in Österreich leidet bereits jeder Fünfte daran. Dabei sind es hierzulande lediglich 30 Arten, deren Pollen Allergien auslösen können, wobei jeder Allergiker nur auf eine oder wenige Arten davon allergisch reagiert. Die Hälfte aller Pollenallergiker leidet besonders lange an ihren Symptomen, da sie allergisch gegen Gräser reagieren, deren Pollen fast ein halbes Jahr lang (Mai bis September) umherfliegen. Die zweitgrößte Pollenallergikergruppe hat sich auf Baum- und Strauchpollen, vor allem von Birke, aber auch von Erle oder Hasel spezialisiert. Die Blühzeiten sind leicht unterschiedlich (siehe Pollenkalender), beginnen relativ früh im Februar oder März, enden jedoch meist schon im Mai, spätestens Juni. Wer zusätzlich noch auf Kräuter allergisch reagiert, hat teilweise von Februar bis Oktober mit den typischen Symptomen wie Schnupfen, brennenden und tränenden Augen zu kämpfen. Um dem aus dem Weg zu gehen, verzichten Allergiker oftmals auf das Picknick oder die Radtour mit Freunden.

Wasserfälle lindern Beschwerden

Soziale Kontakte, die eigene Psyche und Stimmung können darunter leiden – gerade, wenn man sich in seinem Leiden nicht ernst genommen fühlt. Dabei gehen die Beschwerden bei starken Allergikern über Nase und Augen hinaus und können zu Kopfschmerzen, Fieber, Appetitlosigkeit und

Die Lungenfunktion von Allergikern und Asthmatikern verbessert sich durch Bergsport. | Fotos: A. Hartl

allgemeinem Krankheitsgefühl führen. Auch Hautausschläge und Schwellungen im Gesichtsbereich können auftreten. Gerade bei schönem Wetter, wenn der Aufenthalt im Freien besonders verlockend ist, kommt es zu einer Verschlechterung der Symptome. Lange Regenperioden und Aufenthalte an ganz bestimmten alpinen Wasserfällen – wie den Krimmler Wasserfällen im Oberpinzgau – lindern dagegen die Beschwerden.

Wie sich eine Pollenallergie entwickelt, lässt sich nicht vorhersagen. Lässt man sich nicht behandeln, kann sich die Allergie auf weitere Pollenarten ausweiten, zusätzlich entwickelt sich bei rund 30 % der Betroffenen ein allergisches Asthma.

Die ideale Lösung für die Probleme durch die auftretenden Beschwerden aller Allergiker wäre die Vermeidung der jeweiligen Allergene, also der allergieauslösenden Substanzen. Eine 100%ige Vermeidung der Allergene – also eine Allergiekarenz ist jedoch oftmals nicht umsetzbar: Nicht immer ist es möglich, der Pollenbelastung im Tiefland durch einen Bergurlaub zu entkommen ...

Der Feind im Bett

Anders als bei Pollenallergikern, die nur bei der Blütezeit der Pflanzen mit ihrer Allergie zu kämpfen haben, leiden Milbenallergiker das ganze Jahr über. Hausstaubmilbenallergiker reagieren nicht auf das Tier an sich allergisch, sondern gegen Proteine (Eiweiße), die von den Milben ausgeschieden werden und sich im Kot der Tiere befinden.

Hausstaubmilben leben bevorzugt in Betten, Polstermöbeln und Teppichen. Ihre Ernährung besteht hauptsächlich aus tierischen und menschlichen Hautschuppen. Da der Mensch täglich davon bis zu 1,5 g verliert – das meiste davon im Bett, vor allem auf dem Kopfkissen –, findet man dort die höchste Anzahl von Milben (66 %). Im Schlaf werden daher besonders viele Allergene eingeatmet. Die Beschwerden setzen dem Hausstaubmilbenallergiker dementsprechend nachts und frühmorgens am heftigsten zu. Entgegen einer verbreiteten Meinung, dass über 1.600 m keine Hausstaubmilben mehr existieren, konnten wir deren Allergene in Schutzhütten und Almen im Alpenraum weit über 2.500 m Seehöhe in hohen Konzentrationen nachweisen – und Studien aus Ecuador konnten Hausstaubmilben sogar in Schutzhütten auf 4.800 m

Das Hochgebirge zeichnet sich durch eine geringe Pollenbelastung aufgrund einer kürzeren Blühsaison und einer dünneren Vegetationsdecke aus (Großes Zirknitztal, Nationalpark Hohe Tauern, Kärnten).

Infos

zum Autor und seinen Studien

Univ.-Doz. Dr. Arnulf Hartl forscht mit seiner Arbeitsgruppe an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg am Themenkomplex Natur und Gesundheit. Bergsteigen als therapeutische und präventive medizinische Maßnahme ist dabei ein wissenschaftlicher Schwerpunkt. Er lebt in Anif/Salzburg und Großkirchheim/Mölltal.

Übersicht der Forschungsarbeiten
www.ecomedicine.cc

Tipps

für bergsportaktive Pollenallergiker

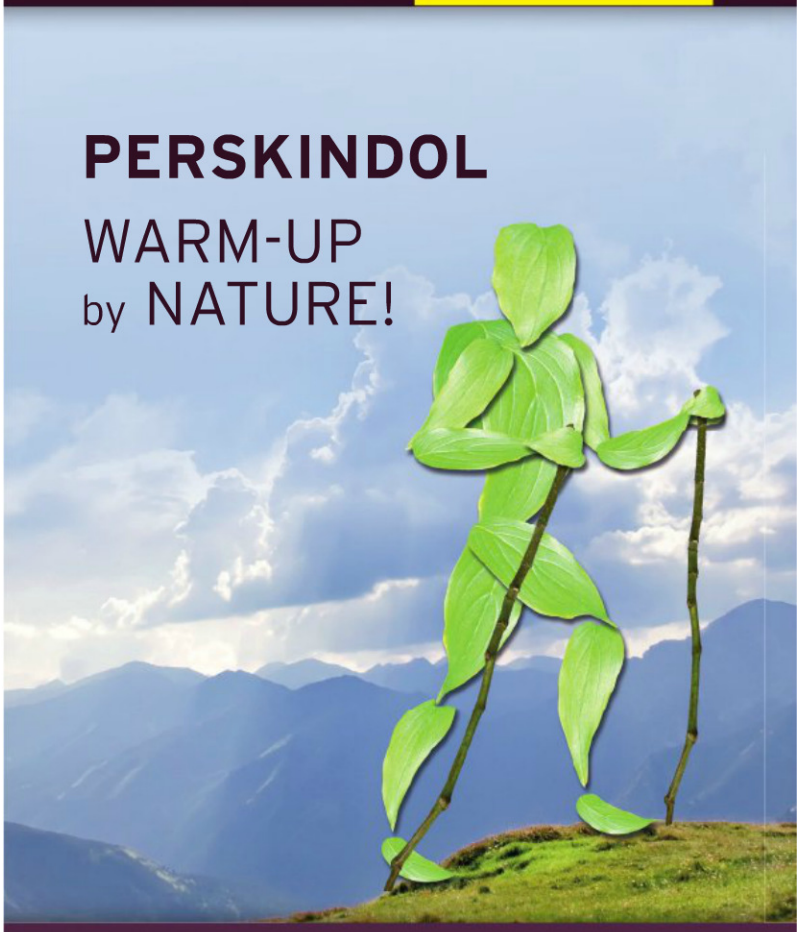
- Das Tragen einer Brille (auch Sonnenbrille, ideal mit Seitenschutz) schützt die Augen vor fliegenden Pollen.
- Reiben Sie Ihre Augen nicht (Druck setzt Histamin frei und verstärkt den Juckreiz), legen Sie bei Arbeiten am Bildschirm regelmäßige Pausen ein, um die Augen zu schonen.
- Nutzen Sie Pollenwarndienste und -kalender. Informieren Sie sich über die aktuelle Pollenflug-Situation in Tageszeitungen, Apotheken oder im Internet: **www.pollenwarndienst.at**
- Verbringen Sie während der intensiven Flugzeit jener Pollen, auf die Sie allergisch reagieren, möglichst wenig Zeit im Freien (vor allem nicht bei Wind), erledigen Sie dringende Wege frühmorgens und meiden Sie Getreidefelder und Wiesen. Rauf auf die Berge, wenn es im Tal blüht!
- Treiben Sie während der intensiven Flugzeit jener Pollen, auf die Sie allergisch reagieren, keine anstrengenden Betätigungen (Sport) im Freien, um eine intensive Polleninhalation zu vermeiden.
- Wenn möglich, legen Sie Ihren Urlaub möglichst in die intensive Pollenflug-Zeit. Reisen Sie ins Gebirge; die Krimmler Wasserfälle sind wie beschrieben ein optimaler Ort in Kombination mit Bergsteigen im Nationalpark Hohe Tauern.

finden. Diesbezüglich haben es hausstaubmilbenallergische Bergsteiger besonders schwer: Und den Betroffenen sei vor einer Nacht im Matratzenlager die Mitnahme und Einnahme entsprechender Medikamente (Antihistaminika) und eines Asthmanotfallsprays nach ärztlicher Empfehlung ans Herz gelegt. ■

- Lassen Sie einen Pollenfilter in die Lüftung Ihres Autos einbauen und lassen Sie die Fenster geschlossen.
- Angepasst an die jeweiligen Pollenkonzentrationen sollten Sie Ihre Wohnung in den Abendstunden lüften. Beachten Sie zusätzlich die Windrichtung und lassen Sie die Fenster nachts und in den Morgenstunden geschlossen.
- Um die Kontaminierung des Schlafzimmers möglichst gering zu halten, sollten Sie vor dem Zubettgehen die Haare waschen und getragene Straßenkleidung nicht im Schlafzimmer ablegen.
- Trocknen Sie Ihre Wäsche während der Pollenflugzeit nicht im Freien.
- Halten Sie Ihre Wohnung möglichst staubfrei und verwenden Sie Staubsauger mit speziellen Feinstaubfiltern, wischen Sie zusätzlich feucht.
- Haustierhalter sollten das Fell des Tieres reinigen und von Pollen befreien.
- Verzichten Sie auf das Rauchen: Nikotin macht die Schleimhäute der Atemwege anfälliger und empfindlicher.
- Nasenspülungen oder Sprays mit physiologischer Kochsalzlösung lindern die Beschwerden.
- Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung und schafft bessere Lebensqualität (jeden Tag rund zehn Minuten in geschlossenen Räumen aktiv werden).
- Pflanzen wie Birke und Hasel vermeiden, lieber Rosen, Lippenblütler (z. B. Lavendel) oder Kletterpflanzen anbauen; Rasen vor der Gräserblüte Anfang/Mitte Mai mähen und permanent kurz halten (nicht selbst mähen!).
- Suchen Sie kühle und staubarme Orte auf. Auch Bergwerkstollen haben eine lindernde Wirkung.
- Aktuelle Informationen, wie Sie Ihre Beschwerden medikamentös lindern können, erhalten Sie in Ihrer Apotheke und bei Ihrem Arzt.

www.perskindol.at

PERSKINDOL®



PERSKINDOL AKTIV
Als Gel, Fluid, Spray und Bad.

Ob zum Warm-up vor dem Sport oder zur optimalen Versorgung von Muskeln und Gelenken danach – mit PERSKINDOL AKTIV geht's für Sie auf jeden Fall bergauf!

- **Erwärmt und lockert die Muskulatur**
- **Entspannt Muskeln und Gelenke nach dem Sport**
- **Fördert die lokale Durchblutung**
- **Beugt Muskelkater und Krämpfen vor**

PFLANZLICHE WIRKSTOFFE

Exklusiv in Ihrer Apotheke.