

Gegen Heuschnupfen hilft auch ein Gespräch

Tips gegen Allergien: Von Tropfen bis Akupunktur

Von KRISTINA KLOT

Ob Haselnußsträucher oder Wiesenkraut - kaum ist der Winter vorüber, beginnen für Menschen mit Heuschnupfen harte Zeiten. Beim Allergie- und Asthmabund klingeln andauernd die Telefone, und die Geplagten informieren sich darüber, was sie gegen geschwollene und tränende Augen, laufende Nase und Niesanfalle tun können.

Die harmlos gemeinte Frage „wie wär's mit einem Ausflug ins Grüne" versetzte 1926 ein Prozent der Bevölkerung in Panik. Seit 1995 leiden 16 bis 20 Prozent der Deutschen unter allergischen Reaktionen auf umherfliegende Blüten und Pollen, stellt Roland Domann vom Allergie- und Asthmabund fest. Er rät, nur dann zu lüften, wenn die Pollenbelastung am niedrigsten ist - in der Stadt morgens zwischen 6 und 8 Uhr; auf dem Land von 22 bis 24 Uhr. Abends sollte stets die Straßenkleidung

Haare waschen

außerhalb des Schlafzimmers abgelegt und das Haar gewaschen werden.

Nach Erfahrungen des Allergologen Martin Schata fängt die Blüteperiode - besonders bei warmem Wetter - „früher an und dauert länger": Dann fliegen die Pollen von der zweiten Januarwoche bis Ende September. Immer mehr Patienten, die zunächst etwa nur auf Birkenpollen allergisch waren, reagierten plötzlich auch auf Äpfel, Nüsse, Mango oder Haselnuß.

Auch registriert Schata eine ansteigende Zahl acht- bis 14jähriger Patienten, denen er

Schlucktropfen verordnet. „Die Kinder muß man frühzeitig behandeln, sonst besteht Gefahr, daß sie an Asthma erkranken."

Heuschnupfen-Medikamente - wie Augen- und Nasentropfen oder Antiallergika in Tablettenform - haben sich, so Schata, „nicht grundsätzlich verändert", führen aber zu „deutlich weniger Nebenwirkungen als früher".

Erfreulich sei, daß die „Hyposensibilisierung", bei der der Patient früher über 3 bis 4 Jahre lang an den allergieauslösenden Stoff gewöhnt wurde, inzwischen nur noch sieben bis acht Wochen dauert.

Madelon Gellenbeck, Ärztin für Naturheilverfahren, ist „keine Freundin" schulmedizinischer Behandlung. „Nur 50 Prozent der Patienten kann so geholfen werden, und oft wird nur erreicht, daß sich die Allergie auf andere Auslöser verlagert." Sie ist von der Wirksamkeit chinesischer Akupunktur überzeugt und hält den Heuschnupfen auf diese Weise in 80 Prozent der Fälle für heilbar.

Ihr Kollege Adrian Schumann hat mit dem Einsatz homöopathischer Mittel „sehr gute Erfahrungen" gemacht: „Die Symptome können wiederkommen, aber dann nur in sehr ab-

geschwächter Form".

Diese optimistische Aussicht auf Behandlungserfolg teilt auch Internist Udayana Gendo. Bei Patienten, die nicht nur vier bis sechs Wochen an saisonbedingtem Heuschnupfen laborieren, sondern länger daran leiden, ist er von Akupunktur, chinesischen Heilkräutern und Gesprächstherapie überzeugt. Die Hälfte seiner Patienten leidet an einem „nervösen, ganzjährigen Schnupfen." „Zu mir kommen viele, die alle schulmedizinische Therapien - bis hin zu

„Nase voll"

Operationen - hinter sich haben." Er hat den Anspruch, „nicht nur die Symptome zu kurieren", sondern durch psychotherapeutische Gespräche den Ursachen auf den Grund zu gehen. „Der schlimmste Streß, den die Menschen sich machen, sind übertriebene Erwartungen auf Harmonie und Liebe." Enttäuschungen bei der Arbeit und im Privatleben seien „vorprogrammiert - und dann haben die Leute im wahrsten Sinne des Wortes die Nase voll."

• Der Allergie- und Asthmabund ist zwischen 9.30 und 12.30 erreichbar: 02161-10207.