



Heuschnupfen-Zeit, was tun!

Meine Empfehlungen während der akuten Phase

- ▶ Duschen Sie abends, denn dadurch werden die Pollen-Allergene von der Haut weggespült. Wenn möglich auch die Haare waschen oder mit einem feuchten Lappen abwischen. Sie verhindern damit, dass sich die Pollen im Kopfkissen einlagern und über Nacht ständig eingeatmet werden.
- ▶ Lüften Sie generell eher in den frühen Morgenstunden.
- ▶ Kleider nur in Innenräumen trocknen.
- ▶ Wenn Sie sich draussen aufhalten, benützen Sie eine Sonnenbrille und crèmen die Nase innerlich mit einer fetthaltigen Nasencreme ein (Drogerie/Apotheke), damit die Schleimhäute besser geschützt werden.
- ▶ Staubsaugen mit Mund- und Nasenschutz.
- ▶ Nasenspülungen mit Salzwasser.
- ▶ Schwarztee-Beutel auf die Augen legen.
- ▶ Wichtig ist, dass Sie während der akuten Phase so wenig wie nötig Nahrungsmittel und Getränke zu sich nehmen, die histaminreich sind oder den Histaminabbau verzögern, z.B. Wurst, Hartkäse, Thon etc.

Kreuzreaktionen

Viele Allergiker sind nicht nur auf Pollen, Gräser oder Blumen allergisch, sondern vertragen auch bestimmte Nahrungsmittel nicht mehr. Dabei handelt es sich um so genannte Kreuzreaktionen zwischen Pollen und Nahrungsmittel, die Allergene enthalten, deren Struktur identisch oder sehr ähnlich ist. Die auftretenden Beschwerden ähneln denen, die bei der Pollenallergie auftreten – Juckreiz, Schwellung der Zunge / Finger, pelziges Gefühl im Mund, Magen-, Darm- und Hautprobleme können auftreten und schlimmsten Fall kann es zu Atemnot kommen.

Beifusspollen können kreuzreaktiv reagieren mit

- Gemüse: Knollen- und Stangensellerie, Rübli, Paprika, Fenchel
- Gewürzen: Anis, Kümmel, Petersilie, Pfeffer, Paprika, Koriander, Curry
- Tee: Pfefferminz, Kamille

Birkenpollen können kreuzreaktiv reagieren mit

- Früchte: Apfel, Birne, Pfirsich, Kirsche, Zwetschge, Kiwi
- Gemüse: Knollensellerie, Rübli
- Nüssen: Haselnuss, Walnuss
- Gewürzen: Zimt
- Honig

Gräserpollen können kreuzreaktiv reagieren mit

- Getreide: Roggen, Weizen
- Hülsenfrüchten: Erbse, Erdnuss, Linse, Sojabohne
- Früchte: Banane
- Gemüse: Tomate



Ich empfehle Ihnen, die Nahrungsmittel auch im Frühling und Sommer behandeln zu lassen, damit im Herbst, nach Ende der Vegetationsperiode, genügend Zeit bleibt, Pollen, Gräser, Blumen, Milben etc. zu desensibilisieren. Ausserdem können die Symptome während der Akutphase etwas weniger stark auftreten, wenn die Belastung von Nahrungsmitteln und Getränke gesenkt wird.