

# «Hatschi!»

## Wenn Pollen die Nase reizen

**HEUSCHNUPFEN** Im Frühling beginnt für viele wieder die Heuschnupfen-Saison. Einige Tipps, wie Sie die ersten warmen Tage mit viel Sonnenschein auch ohne Taschentuch geniessen können.

### Estelle Baur

Noch fehlt jede Spur von Osterglückchen und anderen frühen Blümchen – und doch blicken viele dem Frühling und der wiedererwachenden Natur mit Argwohn entgegen. Denn bald werden sie wieder von geschwollenen, brennenden Augen und juckender, laufender Nase geplagt werden. Der Wind trägt alljährlich im Frühjahr und im Sommer den Pollen allergener Pflanzen in alle Himmelsrichtungen, und damit auch in die Luft, die wir einatmen. Pollen kann eine Reihe mehr oder weniger störender Symptome verursachen, darunter «eine Entzündung mit Niesen, laufender Nase, juckender Nase und Augen. Die Betroffenen können sogar Asthma entwickeln, das sich in Husten, pfeifender Atmung und Atemnot äussert», erklärt Dr. Lionel Arlettaz, Chefarzt der Abteilung für Immunologie und Allergologie des Zentralinstituts der Spitäler, ZIS.

### 20% der Bevölkerung betroffen

Das ganze Übel rührt vom Immunsystem her, das im Kontakt mit diesen Pollen «überreagiert». Die Symptome treten daher während der Bestäubung der verschiedenen Pflanzenarten auf, wie Dr. Arlettaz präzisiert: «Von Dezember bis April sind das vor allem Erle, Hasel, Birke und Esche; von Mai bis August Gräser und von Juli bis September Beifuss. Die Bestäubungsperioden sind je nach Wetterlage aber nicht immer genau zum gleichen Zeitpunkt des Jahres.»

Heuschnupfen oder Pollenallergie ist eine allergische Rhinitis, das heisst eine allergische Entzündung der Nasenschleimhaut. Dazu gehören auch allergische Reaktionen auf Hausstaubmilben, Schimmelpilze oder Tierhaare (Katze, Hund usw.), die dieselben Symptome verursachen.

Diese Art von allergischer Reaktion kann man in jedem Alter entwickeln. Kinder ab fünf Jahren, Jugendliche und junge Erwachsene sind aber am stärksten betroffen. «Die Symptome werden mit zunehmendem Alter tendenziell schwächer», präzisiert Dr. Arlettaz. «Es gibt eine klare familiäre Komponente, die aber nicht alles erklärt. Man kann schon sagen, dass die Kinder von allergiebetreffenden Eltern ein viel höheres Risiko haben, eine allergische Rhinitis zu entwickeln – auch allergisches Asthma, Ekzeme oder eine Lebensmittelallergie. Aus Studien geht hervor, dass rund 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung eine Pollenallergie haben.» Luftverschmutzung könnte ebenfalls eine Rolle spielen, da Pollen in Belastungsgebieten mit Schadstoffpartikeln bedeckt sind. Das verändert ihren Allergengehalt und kann ihre Wirkung verstärken.

### BEI IHRER ÄRZTIN ODER IHREM ARZT:

▶ Lassen Sie abklären, ob eine Desensibilisierung infrage kommt.

▶ Falls ja, kann sie über Injektionen oder über die Einnahme von Tabletten durchgeführt werden.

▶ Falls nein, gibt es Antihistaminika in Form von Tabletten oder Augentropfen sowie Sprays aus Antihistaminika und Kortison.

### Was tun?

### BEI IHRER DROGISTIN ODER IHREM DROGISTEN:

▶ Beginnen Sie ab Januar mit einer homöopathischen Desensibilisierung.

▶ Vor und nach dem Allergiezeitraum wird eine Entschlackung oder Entgiftung des Organismus empfohlen.

▶ In der kritischen Phase können natürliche Produkte die Symptome lindern.



«Kinder von allergiebetreffenden Eltern haben ein viel höheres Risiko, eine allergische Rhinitis zu entwickeln.»

**Dr. Lionel Arlettaz**  
Chefarzt der Abteilung für Immunologie und Allergologie des ZIS

### Kortison – effizient, aber nicht obligatorisch

Da es unmöglich ist, dem alljährlichen Pollenflug aus dem Weg zu gehen, stellt sich doch die Frage, wie betroffene Personen ihre Symptome lindern können. Dr. Arlettaz empfiehlt die Verwendung von Antihistaminika. Diese Medikamente werden als Tabletten eingenommen. «Man kann auch Augentropfen verwenden, welche die Reizung mildern. Lokal wirkende Kortison-Nasensprays werden ebenfalls häufig verwendet und sind sehr effizient. Allerdings wird davon abgeraten, Kortison zur Behandlung von Heuschnupfen oral einzunehmen oder zu injizieren.»

### Natürliche Heilmittel

Elodie Curchod, Drogistin HF in der Drogerie Beaulieu in Siders, erklärt: «Manchmal lassen sich Kreuzallergien zwischen Pollen- und Lebensmittelallergien fest-

stellen. Heuschnupfen geht bei jüngeren Patientinnen und Patienten häufig mit einer Laktoseintoleranz einher. Die Symptome lassen sich also lindern, indem man Sorge zu seinem Verdauungstrakt trägt.» Ihre Kollegin Valérie Constantin Romailier, ebenfalls Drogistin HF, rät: «Man sollte etwas für seine Nieren und seine Leber tun, bevor überhaupt die ersten Symptome auftreten, indem man seinen Organismus 'säubert' und angehäufte Toxine ausscheidet. Mit diesem Entschlacken oder Entgiften beginnt man am besten schon im Januar.» Verwenden Sie also blutreinigende Mittel, um die Organe zu entgiften und Probiotika zur Stärkung Ihres Immunsystems. Elodie Curchod fährt fort: «Für die Zeit während der Allergie bieten wir natürliche Produkte an, welche die Nasenschleimhaut bedecken und die allergische Reaktion mildern.»

In dieser Phase kann auch eine homöopathische Desensibilisierung gemacht werden, wobei die abgegebenen Globuli regelmässig einzunehmen sind: «Eine Dosis täglich unter die Zunge während einer Woche. Dann eine Dosis wöchentlich während eines Monats. Dann eine Dosis monatlich, und das bis zum Ende des Allergiezeitraums.» Nach dieser Desensibilisierung empfehlen die beiden Drogistinnen eine erneute Entschlackungskur. «Das ist wichtig, um künftige allergische Reaktionen zu verringern und um die Leber von Mastozyten zu befreien. Mastozyten oder Mastzellen sind körpereigene Zellen, die mithilfe, Krankheitserreger abzuwehren.» «Zwei oder drei Jahre später zeigen einige Patientinnen und Patienten keinerlei Symptome mehr. Eine homöopathische Desensibilisierung ist eine gute Alternative zu Medikamenten, die manchmal erhebliche Nebenwirkungen haben können», schliesst Valérie Romailier.

### DESENSIBILISIERUNG

#### Unterschiedliche Strategien im Falle von Asthma

«Patientinnen und Patienten, die an einer allergischen Rhinitis leiden, haben ein erhöhtes Risiko, an allergischem Asthma zu erkranken», warnt Dr. Arlettaz. «Wenn Asthma vorliegt und die Symptome sich verschlimmern, muss man mit seiner Ärztin oder seinem Arzt darüber sprechen, ob eine Desensibilisierung überhaupt durchgeführt werden kann oder soll.» Die Desensibilisierung kann oral oder durch Injektion erfolgen. «Bei einer klaren Indikation ist diese Behandlung effizient. Sie dauert recht lange – rund drei Jahre –, ermöglicht aber, die Gesundheit der Betroffenen auf die Dauer deutlich zu verbessern.» Bei einer leichteren Rhinitis kann eine homöopathische Therapie Linderung verschaffen.

### Gesundheit: die Ombudsstelle informiert

#### SAGEN SIE MAL ...

**LUDIVINE DÉTIENNE**  
LEITERIN DER OMBUDSSTELLE



### Lesen Sie die Broschüre

#### «Die Patientenrechte im Überblick»

Ich empfehle Ihnen wärmstens einen Blick in die Broschüre «Die Patientenrechte im Überblick» zu werfen, die von der Dienststelle für Gesundheitswesen herausgegeben wurde. Sie ist leicht online auf der Website des Staates Wallis zu finden. Sie können die Broschüre auch per Post zu sich nach Hause bestellen. In dieser Broschüre werden die grundlegenden Patientenrechte aufgeführt wie Recht auf Einsicht in das Patientendossier, Berufsgeheimnis, Patientenverfügung, Recht, sich begleiten zu lassen, Recht auf Aufklärung usw. Wichtige Präzision: Dieses Dokument wurde in verschiedene Sprachen übersetzt (Portugiesisch, Spanisch, Türkisch, Tamilisch, Serbisch, Rumänisch, Russisch usw.). Geben Sie dieses wichtige Dokument bitte auch an Personen aus Ihrem Umfeld weiter, die nicht perfekt Deutsch sprechen, damit sie alles über ihre Rechte im Gesundheitswesen erfahren.

Ombudsstelle für das Gesundheitswesen und die sozialen Institutionen: [info@ombudsman-vs.ch](mailto:info@ombudsman-vs.ch) oder 027 321 27 17

### Partner



[www.lungenliga-ws.ch](http://www.lungenliga-ws.ch)



[www.gesundheitsförderungwallis.ch](http://www.gesundheitsförderungwallis.ch)



[www.vs.ch/gesundheit](http://www.vs.ch/gesundheit)

