



Rauchen Champix belastet das Herz

Eine Auswertung von 30 Studien zeigt: Die Nichtraucherpille Champix erhöht das Risiko für Herzinfarkte. Frühere Untersuchungen kamen zum Schluss, Champix führe vermehrt zu Suiziden.

INFOMED

Brustkrebs Pillen ohne Nutzen

Seit einiger Zeit experimentieren Ärzte bei Brustkrebs mit Bisphosphonaten. Das sind Medikamente gegen Osteoporose. Doch jetzt zeigt eine grosse Untersuchung: Sie nützen nicht gegen den Krebs.

INFOMED

Prostata Sägepalmen- Extrakt wirkt nicht

Viele Männer mit vergrößerter Prostata greifen zu Extrakten aus Sägepalme. Vergeblich, wie jetzt eine Analyse von 30 Studien zeigt. Selbst in hohen Dosen wirkt das Mittel nicht besser als ein Scheinmedikament.

ARZNEI-TELEGRAMM

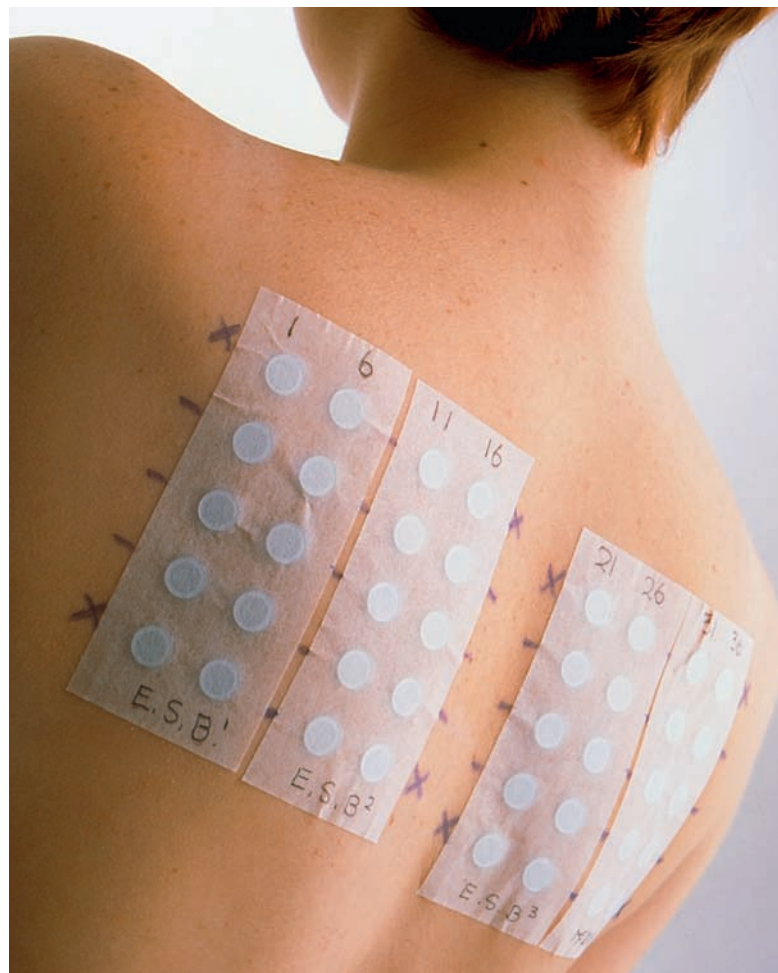
Der Heuschnupfen be

So können Allergiker ihrer Pollenallergie vorbeugen

Das Laub der Bäume liegt am Boden, die Gräser sind verdorrt – im Winter denkt kaum jemand an Heuschnupfen. Doch wer ohne Niesattacken durch den Frühling kommen möchte, sollte die Allergie bereits jetzt angehen.

Mit 25 hatte Bettina Hufschmid (Name geändert) aus Zürich ihre erste Heuschnupfenattacke. Kaum ging sie aus dem Haus, begann die Nase zu laufen, die Augen brannten und der Hals kratzte. «Es war wie eine schwere Erkältung», sagt die heute 39-Jährige. Die Beschwerden verschlimmerten sich von Jahr zu Jahr. Irgendwann kam ein Asthmahusten hinzu. Der Arzt gab ihr starke Medikamente. Doch diese halfen nur für kurze Zeit. Wenn der Pollenflug stark war, musste sie die Medikamente alle drei Stunden nehmen. Sie begann sich einzuschränken, ging kaum mehr aus dem Hause. «Da beschloss ich, etwas gegen meine Pollenallergie zu tun», sagt sie.

Auf Rat ihrer Ärztin unterzog sie sich einer aufwendigen Therapie: Während eines Jahres spritzte die Ärztin der Patientin kleine Mengen jener Pollenstoffe unter die Haut, die ihre Allergien auslösten. Zu Beginn der Behandlung musste Hufschmid dreimal pro Woche hin. Die Ärztin empfahl ihr zudem, auf rohe Gemüse und Früchte zu verzichten, ebenso auf Lebensmittel mit viel Säure – wie Essig, Zitrone und Prosecco. Die Therapie wirkte: Schon im folgenden Frühling hatte Bettina Hufschmid deutlich weni-



Allergietest: Dadurch lässt sich feststellen, welche Stoffe bei den Patienten die Beschwerden auslösen

ger Beschwerden: «Ich habe sofort einen Unterschied gemerkt.»

Wer seinen Heuschnupfen langfristig bekämpfen will, muss sich Zeit nehmen – und am besten schon im Winter beginnen, sagt Marianne Amstutz vom Schweizerischen Zentrum für Allergie, Haut und Asthma: «Zum Vorbeugen wählt man die pollenfreie Zeit.» Denn ist der Heuschnupfen bereits da, kann das Behandeln die Beschwerden verschlimmern.

Es gibt verschiedene Methoden, der Pollenallergie vorzubeugen

(siehe Tabelle). Dennoch sind sich Experten einig: Das Desensibilisieren ist bis heute die einzige Möglichkeit, die Pollenallergie zu heilen.

Für Gräserallergiker gibts auch Tabletten

Bei dieser Behandlung spritzt man die allergieauslösenden Stoffe in steigender Dosis unter die Haut. Die Behandlung dauert in der Regel drei Jahre. Während der Heuschnupfenzeit macht man eine Pause. Amstutz: «Ziel ist es, den Körper

ginnt im Winter

Allergien behandeln: Die Methoden – und wie sie wirken

Methode	Anwendung	Wirkung	Nebenwirkungen	Vorteil	Nachteile	Geeignet für	Zahlt Grundversicherung?
Gewöhnung ans Allergen (Desensibilisierung)							
Spritze	Spritzen der Allergene unter die Haut	Gut belegt	Juckreiz und Schwellung an der Einstichstelle, Heuschnupfen-Symptome	Wirkt gut	Therapie dauert drei Jahre, aufwendige Behandlung b. Arzt	Alle. Allergiker mit beginnendem Asthma	Ja
Gräser-tablette	Schlucken der Allergene	Schwach belegt	Zunge und Lippen können anschwellen	Keine Behandlung beim Arzt	Therapie dauert drei Jahre	Gräserpollen-Allergiker	Ja
Tröpfchen	Schlucken der Allergene	Schwach belegt	Zunge und Lippen können anschwellen	Keine Behandlung beim Arzt	Therapie dauert drei Jahre	Baumpollen-Allergiker	Ja
Immunsystem allgemein stärken							
Traditionelle chinesische Medizin	Pflanzentinktur, kombiniert mit Akupunktur/Shiatsu	Nicht belegt	Evtl. Heuschnupfen-Symptome	Therapie dauert nur wenige Monate	Unsicher, obs wirkt	Alle	Nein
Homöopathie	Globuli	Nicht belegt	Keine bekannt	Therapie dauert nur wenige Monate	Unsicher, obs wirkt	Alle	Nein
Ayurveda	Ernährung umstellen	Nicht belegt	Keine bekannt	Therapie dauert nur wenige Monate	Unsicher, obs wirkt	Alle	Nein

an das Allergen zu gewöhnen und einen Schutz aufzubauen.» So könne man weitere allergische Reaktionen verhindern.

Für Gräserallergiker gibt es das Allergen auch in Tablettenform (siehe Tabelle). Der Vorteil: Man muss nicht mehr ständig zum Arzt. Der Nachteil: Es braucht eine hohe Selbstdisziplin, da die Tröpfchen oder Tabletten über lange Zeit eingenommen werden müssen. Allerdings steht die Pille in der Kritik. Bereits bei der Einführung schrieb das deutsche «Arznei-Telegramm», die Bilanz der teuren Gräser-tablette Grazax sei «negativ».

Zwei Jahre später kamen Experten im Fachblatt «Drug and Therapeutics» zum Schluss, Grazax helfe nicht mehr als ein Scheinmedikament (Placebo). Herstellerin Alk-Abello sagt, das sei eine «Einzelmeinung» und würde selbst von der Weltgesundheitsorganisation nicht

gestützt. Es gebe aber «erhebliche Unterschiede» zwischen den Präparaten der verschiedenen Hersteller.

Asthmahusten weg – dank der Therapie

Bettina Hufschmid reagiert zwar auch noch heute, nach dem Desensibilisieren, auf gewisse Pollen, aber viel schwächer als zuvor. Den Asthmahusten ist sie los. Dort sieht auch Gerhard Müllner, Facharzt für innere Medizin und Allergologie am Luzerner Kantonsspital, den grossen Pluspunkt: «Mit der Desensibilisierung kann man verhindern, dass sich der Heuschnupfen zu chronischem Asthma weiterentwickelt.»

Sanfte Mittel aus der Komplementärmedizin können jedoch ebenfalls gegen Allergien helfen – und auch diese Behandlungen beginnt man am besten im Winter. Ein Beispiel ist die traditionelle chi-

nesische Medizin. Peter von Blarer, Leiter der Heilpraktikerschule Luzern: «Beim Heuschnupfen geht es meistens darum, die Abwehrenergie Wei-Qi aufzubauen.» Therapeuten greifen deshalb zu einer Kombination von Methoden: Akupunktur, Kräutermischungen – meist in Tropfenform – und die richtige Ernährung sollen das Wei-Qi aufbauen. Von Blarer: «Wer sich über ein paar Jahre in der symptomfreien Zeit behandeln lässt, reduziert von Jahr zu Jahr die Beschwerden, die in der Akutphase auftreten.»

Hilfreich sei vor allem sibirischer Ginseng. «Kräutermischungen sind zwar so individuell wie die Patienten. Doch sibirischer Ginseng ist sehr oft Teil dieser Mischung.» Von Blarer empfiehlt zudem, die Ernährung umzustellen. Es sei generell sinnvoll, weniger Milchprodukte und Zucker zu essen. Zwei bis vier Wochen bevor die Symptome

auftauchen, sollten die Patienten Holunderblütentee trinken, «morgens, mittags und abends je eine Tasse». Zwar findet von Blarer bei jedem Patienten unterschiedliche Krankheitsbilder: «Doch Holunderblüten sind in sehr vielen Fällen angezeigt.»

Auch mit Homöopathie kann man versuchen, dem Heuschnupfen vorzubeugen. Das Prinzip ist ähnlich wie bei der Desensibilisierung: Patienten nehmen eine starke Verdünnung der allergieauslösenden Pollen oder Substanzen. Das soll den Körper gegen das Allergen immunisieren. *Isabelle Meier*

Weitere Infos

- ▶ Gesundheitstipp-Ratgeber «Allergien: Erkennen und behandeln» (136 Seiten). Zu bestellen auf Seite 34.
- ▶ www.ahaswiss.ch
- ▶ www.pollenundallergie.ch