

CRANIOSACRAL THERAPIE UND FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE INTEGRATION (FOI)



Das Rückgrat der Lebensqualität

NEWSLETTER - AUSGABE MAI 2016

Allergien – Teil 1 „Pollenallergien“

Allergie oder Intoleranz – Gibt es da einen Unterschied?	2
Pollenallergien	2
Was sind die Ursachen und Auslöser für meine Pollenallergie?	3
Welche anderen Symptome können auf eine Allergie hindeuten?	3
Was sollten Sie tun, wenn Sie verdacht auf eine Allergie haben?	4
Welche Therapien und Behandlungen gibt es?	4
Kann ich Beschwerden mildern oder vermeiden?	5
Welche allergenen Pflanzen blühen, wann und was ist ihre Allergiestufe?	6
Smartphone Apps	7
Weitere Informationen, Tipps und Tricks	8

Allergien

Allergie oder Intoleranz - Gibt es da einen Unterschied?



Mehr und mehr Menschen leiden in den letzten Jahren unter einer Symptomatik, die allgemein hin als „Allergie“ beschrieben wird. Falls Sie oder einer Ihrer Lieben davon betroffen sind, sollten Sie allerdings differenzieren, ob es sich bei dieser Reaktion auf eine Substanz tatsächlich um eine Allergie handelt, oder um eine Unverträglichkeit (Intoleranz).

Vielleicht haben Sie schon beobachtet, dass diese beiden Begriffe im laienhaften Sprachgebrauch gemeinhin als gleichbedeutend verwendet werden, allerdings sind sie es aus medizinischer Sicht nicht.

Allergie oder Intoleranz - Gibt es da einen Unterschied?

Auch wenn die Symptomatik, die bei einer Unverträglichkeit auftritt, durchaus ähnlich erscheint und eine allergische Reaktion vermuten lassen kann, laufen bei einer wirklichen Allergie im Körper ganz unterschiedliche Prozesse ab. Bei einer Intoleranz steckt jedoch nicht immer eine Überreaktion des Immunsystems und die vermehrte Bildung von Antikörpern dahinter, wie es per Definition bei einer echten Allergie der Fall ist. Daher genügen auch bei einer wirklichen Allergie mitunter geringste Spuren des Allergens um teilweise heftige allergische Reaktionen auszulösen. Eine Allergie ist grundsätzlich auch keine Krankheit, sondern lediglich eine Überreaktion oder Überempfindlichkeit des Organismus. Das Immunsystem eines Allergikers reagiert auf die in Frage kommenden Substanzen besonders heftig, obwohl diese Allergene für einen Menschen überhaupt keine Rolle spielen und vollkommen harmlos sind. Prüfen Sie also bei Verdacht zunächst, wozu es sich bei einer als allergisch erscheinenden Reaktion wirklich handelt.

Pollenallergien

Wenn Sie Heuschnupfen haben oder anders negativ auf Pollen reagieren, sind Sie damit definitiv nicht allein. Circa 1,2 Millionen Menschen sind in der Schweiz davon betroffen, also ungefähr 15–20 % der Bevölkerung. Die Pollenallergie ist damit in unseren Breitengraden die am häufigsten auftretende allergische Erkrankung.

Unglaublich, aber wahr: in der Blüte eines einzigen Grashalms sind rund 4 Millionen Blütenpollen enthalten. Allerdings haben von den rund 3'500 Pflanzen in der Schweiz nur etwa 20 einen Einfluss auf Allergiker. Blütenpollen, die meist keine Allergien auslösen, sind zum Beispiel die von Nadelhölzern. Der gelbe Staubniederschlag, der im Frühling auch gut sichtbar ist, führt allenfalls zu einer Reizung der Bindehaut.



Eine Pollenallergie tritt zwar selten bei Kindern vor dem dritten Lebensjahr auf, aber die Symptome wie beispielsweise Fliessschnupfen, Niesattacken und tränende Augen machen für den Betroffenen ein normales Funktionieren nur schwer möglich.

Was sind die Ursachen und Auslöser für meine Pollenallergie?

Eine Veranlagung zur Pollenallergie oder Heuschnupfen kann oft vererbt sein.

Haben Sie vielleicht Verwandte, die ebenfalls betroffen sind? Es handelt sich hierbei um eine Überreaktion des Immunsystems auf die an sich harmlosen Pollen, wobei dies auf eine oder mehrere Pollenarten zutreffen kann.

Durch direkten Kontakt oder das Einatmen von Pollen wird bei Allergiebetroffenen eine Immunreaktion ausgelöst: Histamin wird ausgeschüttet, was wiederum zu einer Entzündung der Bindehaut der Augen und der Nasenschleimhaut führen kann.

Welche anderen Symptome können auf eine Allergie hindeuten?

Die Symptome für eine Allergie und eine Intoleranz sind oft dieselben. Vielleicht erkennen Sie die folgenden Beschwerden:

Juckreiz in Gaumen, Nase und Ohren, Niesattacken, Fliessschnupfen (Rhinitis), verstopfte Nase, juckende oder tränende Augen, oder Hängelieder. Angestauter Schleim in den Nasennebenhöhlen, kann zu Kiefer- und Kopfschmerzen führen, verschwommenes Sehen oder Denken, und ein inneres Gefühl von Nervosität oder starke Müdigkeit und Niedergeschlagenheit sind Symptome, die bei einer Allergie oder Intoleranz auftreten können.

Wenn Sie eine über längere Zeit unbehandelte Pollenallergie haben, kann sich diese ausserdem zu einem allergischen Asthma entwickeln und einen Domino-Effekt im Immunsystem auslösen, so dass weitere Beschwerden entstehen. Daher sollten Sie bei Verdacht so schnell wie möglich Massnahmen ergreifen, die die Allergie an der Wurzel behandeln, so dass Ihr Immunsystem wieder ins Gleichgewicht kommt. Stress unterdrückt das Immunsystem und kann daher die Symptome von Allergien verstärken, also legen Sie immer mal eine Ruhepause ein. Studien haben gezeigt, dass Menschen die unter Heuschnupfen leiden verstärkt Beschwerden haben, wenn sie in dieser Zeit auch psychische Konflikte zu verarbeiten haben. Entspannungsmethoden und Stressmanagement, wie beispielsweise Meditation, sowie Craniosacral Therapie können das Leiden vieler Allergiker lindern.

Was sollten Sie tun, wenn Sie Verdacht auf eine Allergie haben?

Es ist empfehlenswert, Hauttest oder Bluttests machen zu lassen, die eine zweifelsfreie Diagnose ermöglichen. Unterschiedliche Allergien, beispielsweise Pollenallergie, Nahrungsmittelallergien, Hausstaubmilben- oder Schimmelpilzallergie rufen sehr ähnliche Symptome hervor. Unterschiede lassen sich am Besten vor allem beim örtlichen und zeitlichen Auftreten der Beschwerden ausmachen. Es lohnt sich also, diese genau zu beobachten und gegebenenfalls über eine Zeit hinweg Notizen zu machen, damit Sie den Ablauf nachvollziehen können (Beschwerdekalender¹ oder App e-symptoms – siehe Seite 7). Notieren Sie dabei Allergiesymptome, Ihre Umgebung bzw. was Sie umgibt oder Sie zu sich genommen haben, sowie Ihre emotionale Verfassung und Stressmomente in einem Tagebuch.

Welche Muster können Sie dabei entdecken? Eventuell offenbart sich so der eine oder andere Zusammenhang, der im Alltag leicht übersehen wird.

¹ <http://www.bestler-practice.ch/resources/Documents/Beschwerdekalender.pdf>

Folgende **Fachärztin** können wir für Allergie-Abklärungen gerne empfehlen:



Dr. med. Andrea Hilgenfeld
Fachärztin FMH für Hals-Nasen-Ohrenkrankheiten

HNO-Zentrum Affoltern am Albis
Obstgartenstrasse 5
CH - 8910 Affoltern am Albis

Tel. 044 763 14 14

Web: www.hno-aaa.ch



Welche Therapien und Behandlungen gibt es?

Es gibt verschiedene Medikamente, beispielsweise Nasensprays, Augentropfen oder Tabletten/Tropfen eingesetzt werden, die die Symptome einer Pollenallergie behandeln (allerdings nicht die Ursachen).

Eine Desensibilisierung/Spezifische Immuntherapie ist eine Möglichkeit, die Beschwerden einer Pollenallergie ursächlich zu behandeln. Sie bedingt eine allergologische Abklärung durch den Facharzt. Therapien aus der Komplementärmedizin können ebenfalls erfolgreich Symptome lindern. Welche Therapieform für Sie geeignet ist, sollten Sie mit einem Arzt oder Therapeuten Ihres Vertrauens besprechen.

Kann ich Beschwerden mildern oder vermeiden?

Folgende Tipps könnten Ihnen helfen, die Beschwerden zu verringern.

In der Pollensaison:

- Achten Sie im Radio und Fernsehen auf die Pollenflugvorhersagen für Ihre Region
- Lüften Sie nur zu Zeiten, in denen weniger Pollen fliegen – in der Stadt zwischen sechs und acht Uhr morgens, auf dem Land zwischen 19 und 24 Uhr.
- Bei längeren Regenphasen oder wenn Pollengitter an den Fenstern montiert sind, kann ausgiebiger gelüftet werden. Ansonsten nur kurz stosslüften.
- Im Auto Pollenfilter montieren und diese gut warten. Pollenschutzgitter vor den Fenstern grenzen mindestens 85 Prozent der Flugsamen aus – vor allem im Schlafzimmer wichtig. Filter einmal pro Jahr wechseln.
- Vor dem Schlafengehen die Haare waschen.
- Wäsche nicht im Freien trocknen lassen.
- Wenn Sie einen Garten haben: Mähen Sie den Rasen nicht selbst. Sorgen Sie aber dafür, dass er möglichst kurz gehalten wird.
- Bei erhöhter Pollenkonzentration in der Luft, bei schönem, windigem Wetter ist nur ein kurzer Aufenthalt an der frischen Luft ratsam, Sonnenbrille tragen.
- Drinnen aufhalten und Sport in Hallen, anstelle von Sport im Freien treiben.
- Meiden Sie zur Pollenflugsaison, wenn möglich, stark befahrene Strassen. Pollen wirken aggressiver auf die Schleimhäute, wenn sie mit Abgasen oder Russpartikeln behaftet sind.
- Mit medikamentöser Behandlung können sich Betroffene meist auch draussen ohne weitere Probleme bewegen.
- Antihistaminika ca. 1 Stunde vor sportlichen Aktivitäten einnehmen.
- Vor grosser körperlicher Anstrengung nur „sichere“ Nahrungsmittel und Getränke einnehmen, da der Körper unter Stress schneller allergisch reagiert als sonst.
- Auch Tee und Honig von einheimischen Pflanzen können Pollen enthalten. Achten Sie darauf, ob sich Ihre Beschwerden nach dem Verzehr verstärken.
- Planen Sie, soweit das möglich ist, Ihren Urlaub zur Hauptflugzeit der Pollen und fahren Sie ans Meer oder ins Hochgebirge. Dort ist die Luft frischer und es gibt kaum Pollen.



Welche allergenen Pflanzen blühen wann und was ist ihre Allergiestufe?

Allergene Pflanzen	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober
Birke			sehr stark							
Gräser						sehr stark	sehr stark	sehr stark		
Roggen						sehr stark	sehr stark	sehr stark		
Ambrosia									stark	
Hasel				stark	stark					
Schwarzerle				stark	stark					
Grauerle				stark	stark					
Grünerle				stark	stark					
Esche				stark	stark					
Mais							stark	stark		
Beifuss							stark	stark		
Hagebuche										
Hopfenbuche										
Eiche										
Wiesensampfer										
Alpenampfer										
Spitzwegerich										
Breitwegerich										
Mittlerer Wegerich										
Buche										
Weide										
Pappel										
Platane										
Edelkastanie										
Ölbaum										
Goldrute										
Sonnenblume										

sehr stark stark mittel schwach

Allergiestufen:

Smartphone Apps



- Asthma-Test
- Statistik über Peak-Flow, ACT und Lebensqualität
- Journal zum Weiterleiten an Ihren Arzt
- 14 Pollenmessstationen mit Angaben zur Pollenbelastung
- Wetterprognose für 5 Tage
- Informationen zu Luftschadstoffen wie Ozon und Feinstaub
- Ratgeber zum Umgang mit Asthma



- Testfragen für die tägliche Symptomaufzeichnung
- Fotofunktion für Aufnahmen von Hautveränderungen
- Statistikfunktionen
- Journalübermittlung an Ärztin/Arzt
- Ratgeber zum Umgang mit Allergien
- Erfassen der Kontaktdaten der behandelnden Ärztin/Arzt
- Schutzfunktion der Daten durch persönlichen PIN



- 14 Pollenmessstationen mit Angaben zur Pollenbelastung
- Pollenprognose für einzelne Landesteile
- Blühbeginnprognose
- Pollenbelastungsanzeige auf der Schweizer Karte mit GPS-Ortung
- Wetterprognose für 5 Tage
- Informationen zu allergenen Pflanzen
- Ratgeber zum Umgang mit Allergien



- Persönliches Profil erstellen und Allergien und Unverträglichkeiten im digitalen AllergiePass erfassen
- Erstellung mehrerer Profile z.B. für Kinder, Partner etc.
- Kontaktdaten der behandelnden Ärztin/Arzt oder von Notfallkontaktpersonen eintragen
- Erfassung von Notfallmedikamenten
- Anleitung zur Ersten Hilfe in Notfallsituationen
- Mit dem Update wird es Ärzten möglich sein, die Angaben zu validieren (ab Frühjahr 2016)
- Ratgeber zum Umgang mit Allergien und Unverträglichkeiten
- Pollenmessstationen mit Angaben zur Pollenbelastung
- Informationen zu allergenen Pflanzen
- Informationen zum Wetter und zu Luftschadstoffen (Ozon und Feinstaub)
- Angebote von aha! Allergiezentrum Schweiz

Apps herausgegeben von
aha! Allergiezentrum Schweiz.

In iTunes Store / Google Play Store
kostenlos erhältlich.

Weitere Informationen, Tipps und Tricks

Genauere Informationen zum Pollenflug in der Schweiz
<http://www.pollenundallergie.ch>

Die europäischen Pollenflugdaten werden in verschiedenen Sprachen
<https://www.polleninfo.org>

Allergien: Ergänzende Therapiemethoden
<https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/allergie-ergaenzende-therapien.html>

Die Craniosacral Therapie ist eine erfolgreiche Methode der Alternativmedizin, die hilft, Ihre Symptome zu lindern, den Stress zu reduzieren sowie zur Unterstützung der von Ihrem Arzt verordneten Behandlung.

Nächste Ausgabe:
Juni 2016



Thema:
Allergien – Teil 2 „Nahrungsmittelallergien“

Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an bodytherapy@bestler-practice.ch oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/Subscribe.html>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.

Herzliche Grüsse
Roseline Bestler



Zürcherstrasse 27, 5400 Baden

www.bestler-practice.ch

Termine bei Ivana Silvestri:

Online Terminbuchungssystem: www.bestler-practice.ch/Termin.html

Tel. 056 511 05 75



Roseline Bestler,
Gründerin von Bestler Practice
Mail: bodytherapy@bestler-practice.ch



Ivana Silvestri,
Selbständige Therapeutin bei Bestler Practice in Baden
Mail: i.silvestri@bestler-practice.ch