

# Die Pollen sind los!

Es kribbelt in der Nase, es juckt in den Augen: Jeder sechste Deutsche leidet an Heuschnupfen, einer besonderen Form der Pollenallergie. Insbesondere jetzt im Frühling und später dann im Sommer, wenn alles in der Natur zu blühen beginnt, verlassen viele Allergiker das Haus, trotz des schönen Wetters nur sehr ungern. Mediziner raten, ihn frühzeitig zu behandeln, sonst drohen Langzeitfolgen. Welche Therapien gibt es? Und was ist eine Allergie überhaupt

## Definition Allergie

Eine Allergie ist eine erworbene Überempfindlichkeitsreaktion des Körpers auf Stoffe des Lebensraumes. Der Reizstoff, der eine Allergie auslöst, wird Allergen genannt. Allergien unterscheidet man zum einen nach der Art wie das Allergen in den Körper gelangt (Kontakt-, Inhalations-, oder Lebensmittel-Allergie), zum anderen nach dem Auslöser/Allergen selbst (Tier-, Pflanzen-, Chemikalien-Allergie). Die häufigsten Allergieformen sind diejenigen vom Soforttyp (z.B. Heuschnupfen, Asthma bronchiale, Nesselsucht) und die Kontaktallergien (z.B. Nickelallergie, Allergie auf Putzmittel u.a.).

## Das Immunsystem ist verantwortlich

Durch eine Vielzahl von äußeren Einflüssen (Abgase, Chemikalien, Stress etc.) wird unsere körperliche Abwehr heutzutage beeinträchtigt. Gerät das Immunsystem

dadurch aus dem Gleichgewicht und liegt zusätzlich noch eine Neigung zu Überempfindlichkeitsreaktionen vor, kann es zur Allergie kommen. Gegen im Grunde harmlose Umweltstoffe, wie z.B. Tierhaare oder Pollen, beginnt sich das Immunsystem zu wehren. Es kommt zu einer übermäßigen Immunreaktion, in deren Folge vermehrt Botenstoffe, u.a. das durchblutungsfördernde Histamin, abgegeben werden. Die Folgen: übermäßige Steigerung der Zellfunktion, Schwellungen, vermehrt tränende Augen, laufende Nase, Juckreiz etc. - eben die allergischen Reaktionen.

## Die Ursachen

Fast immer sind die Pollen des Blütenstaubes bestimmter Gräser und Pflanzen für die Entstehung einer Pollenallergie verantwortlich. Sowohl Bäume, wie Birken und Erlen, als auch Sträucher, Gräser, Getreidearten, wie zum Beispiel Roggen, oder auch Kräuter können eine Pollenallergie auslösen. Sobald die Blütenpollen mit den Schleimhäuten in der Nase oder an den Augen in Kontakt kommen, kann eine Pollenallergie ausgelöst werden. Allerdings sind davon nur sensibilisierte Allergiker betroffen.

## Die Arten

Dem Auslöser entsprechend unterteilt man Pollenallergien in verschiedene Arten. Wird die allergische Reaktion durch Pollen der Bäume ausgelöst, spricht man von ei-

ner Allergie gegen Baumpollen, bei Gräsern nennt man die Pollenallergie Gräserpollenallergie und bei durch Getreide ausgelösten Allergien werden diese als Getreidepollenallergie bezeichnet.

## Definition Pollen

Bei Pollen handelt es sich um kleine männliche Zellen, die das männliche Erbgut bei den Pflanzen übertragen und durch den Wind überall verstreut werden. Eine Roggenähre kann durch den Wind bis zu vier Millionen Pollenkörner verstreuen. Um auf Pollen allergisch zu reagieren, reicht bereits eine Menge von 50 Pollen pro Kubikmeter Luft.

## Die Symptome

Die Anzeichen einer Pollenallergie sind immer eine überschießende oder auch fehlgeleitete Immunreaktion. Dies bedeutet, der Körper bekämpft ihm nicht bekannte Fremdstoffe mit dem körpereigenen Immunsystem. Dabei reagiert er jedoch überstürzt. Die Folge: der Fremdstoff (das sog. Antigen) dringt in den Körper oder auf die Schleimhautoberfläche ein, und der Körper produziert daraufhin passgenaue Abwehrstoffe, die sog. Antikörper. Dieser Prozess setzt dann eine Kettenreaktion mitten im das Gewebe in Gang. Dadurch kommt es dann zu den klassischen Allergiesymptomen, wie tränende, juckende Augen oder aber eine tiefende Nase.

## Unterschied Pollenallergie – Schnupfen

Nicht selten kommt es vor, dass Menschen, die bisher noch nicht von einer Pollenallergie betroffen waren, die ersten Anzeichen mit einer Erkältung oder einem Schnupfen verwechseln. Doch bei einer Pollenallergie hält der Schnupfen über mehrere Wochen an und tritt aus nicht ersichtlichen Gründen ein. Typisch für die Pollenallergie ist das Auftreten der Symptome bei gutem Wetter und das Abklingen bei schlechtem Wetter.

## Der Hauttest

Ein Allergologe kann mit Hilfe von einigen Hauttests feststellen, ob man eventuell an einer Pollenallergie leidet und sich diese in Heuschnupfen äußert. Bei diesem Hauttest bringt man die Haut des Betroffenen mit verschiedenen Pollenextrakten in Berührung oder ritzt diese in die Haut ein. Stellt sich nach einigen Minuten eine Rötung oder ein Jucken ein, kann der Arzt mit einer ziemlichen Genauigkeit sagen, dass der Patient unter einer Pollenallergie leidet.



### Der Bluttest

Beim Bluttest wird dem (möglichen) Allergiker Blut entnommen und dieses anschließend zum Labor gesendet. Dort kann die Intensität der allergischen Körperreaktion auf Pollenallergene treffsicher bestimmt werden. Auch Allergien auf Nahrungsmittel können mit dieser Blutabnahme mitbestimmt werden. Die Daten werden dann vom behandelnden Arzt ausgewertet und die entsprechende Allergietherapie gestartet.

### Therapien bei Pollenallergie

Jede Pollenallergie kann mit verschiedenen Maßnahmen beseitigt werden. Zum einen gibt es medikamentöse Therapien, zum anderen helfen einigen schon eher vorbeugende Maßnahmen.

### Allergenkarenz als sicherste Therapieform

Viele Ärzte halten die Allergenkarenz, also das Vermeiden der allergieverursachenden Pollen, für die beste Lösung und die sicherste Therapieform für Allergiker. Jedoch erweist sich dieses Vorhaben in der Realität als recht schwierig, da die allergieauslösenden Pollen eine Strecke von bis zu 300 Kilometer zurücklegen können. Hier bleibt als Lösung nur das kurzfristige Verreisen in eine andere Gegend, wo die Pollen zeitversetzt ausgeschüttet werden oder die Pollen, auf welche man allergisch reagiert, gar nicht

erst vorkommen. Am geeignetsten sind hier Berge, Inseln oder die Küstengegend. Hilfreich sind spezielle Luftreinigungsgeräte um in den eigenen vier Wänden die Allergenbelastung zu minimieren. Eine komplette Allergenfreie Wohnung wird man aber leider auch so nicht bekommen.

### Die medikamentöse Behandlung

Als kurzfristige Lösungsmöglichkeit bieten Ärzte eine medikamentöse Behandlung an, welche die Beschwerden bei Pollenallergikern lindern und gegebenenfalls deren Auftreten verhindern soll. Bewährt haben sich bei der medikamentösen Therapie vor allem Antihistaminika, Cromoglicinsäure, Ketotifen und Cortison. Jedoch sollte man bedenken, dass damit lediglich die Symptome bekämpft werden und man nicht gegen ein erneutes Auftreten der Pollenallergie gewappnet ist. Dennoch bieten die Allergiepräparate der neuesten Generation in vielen Fällen eine gute Linderung. Wer allerdings auf Dauer von jeglichen Allergiesymptomen befreit werden will, wird sich einer Hyposensibilisierung unterziehen müssen.

### Hyposensibilisierung als dauerhafte Lösung

Die Hyposensibilisierung, auch Desensibilisierung genannt, gilt mittlerweile als einzig wirkungsvolles Verfahren, welches die Ursache einer Pollenallergie behebt und nicht nur die Symptome bekämpft. Die Vor-



gehensweise bei der Hyposensibilisierung ist so, dass der Betroffene über mehrere Jahre hinweg eine bestimmte Menge der Pollen, auf die er empfindlich reagiert, unter die Haut gespritzt bekommt. Diese Menge wird immer weiter gesteigert, wodurch eine Immunität gegen die Pollen hervorgerufen werden soll. Lange Zeit wurde diese Therapieform nur mittels Spritze durchgeführt, mittlerweile ist eine bequeme orale Therapie möglich. ■

# Salzgrotte – Gesundheit tanken mit jedem Atemzug – nicht nur für Allergiker!

Aktuell sind mehr als 15 % der Bevölkerung in Deutschland Pollenallergiker - Tendenz steigend. Die Zeit von April bis August ist für viele Allergiker die schlimmste Zeit des Jahres. In diesen Monaten gehören Symptome wie Reizhusten, Fließschnupfen, empfindliche Haut, tränende Augen, Bindehautentzündung bis hin zu Asthma zum Alltag der Betroffenen. Hinzu kommen oftmals Kreuzreaktionen mit Nahrungsmitteln. Ein Aufenthalt in einer Salzgrotte bietet den Schleimhäuten eine wohlthuende Auszeit. Die ionisierte, mineral- und salzhaltige Luft ist für ihre heilsame und gesundheitsfördernde Wirkung bekannt.

### Die heilende Wirkung von Salzen

Das Natursalz enthält alle Mikroelemente, die für das einzigartige Meeresklima cha-

rakteristisch sind. Die an negativen Ionen reiche Luft mildert Asthma und Allergien. Die Inhalation mit der trockenen und salzhaltigen Luft verbessert nicht nur die Gesundheit, sondern auch das Wohlbefinden. Für was die Salze sonst noch wirksam sind erfahren Sie im folgenden Interview mit Heike Schmucker, Betreiberin von SALARIUM – die besondere Salzgrotte in Schrobenuhausen.

**GO:** Frau Schmucker, inwieweit kann der Aufenthalt in der Salzgrotte zur Heilung von Asthma oder Allergien beitragen?

**HEIKE SCHMUCKER:** Bei Atemwegserkrankungen, bei Pollen- bzw. Hausstauballergien, aber auch bei Kopfschmerz wirkt die salzhaltige Luft Symptom lindernd. Die Atemluft im SALARIUM ist allergenfrei so-

wie staubfrei, so kann sich der Organismus erholen. Selbstheilungskräfte werden aktiviert, das Immunsystem gestärkt. Salz wirkt zum einen auf die Bronchien aber auch auf die Nasennebenhöhlen entzündungshemmend und deutlich sekret lösend. So kann der Nährboden für evtl. Entzündungen leichter abgehustet werden. Der Aufenthalt in Heilstollen, der Erfolg der Sepläotherapie (wie man die Therapien in Salzminen oder Naturhöhlen nennt), rührt von einer hohen Salzionisation bzw. Freisetzung von Negationen her und ist seit langem für seine positive Wirkung bekannt und wird von Medizin und Naturheilkunde genutzt. Genau dieses spezielle Klima haben wir in unserer Salzgrotte in Schrobenuhausen reproduziert.

**GO:** Wieso fehlen in der Luft der Salzgrotte die Allergene?



**HEIKE SCHMUCKER:** Zum einen durch moderne Klimatechnik. Im Wesentlichen aber durch die Freisetzung feinst zerstäubter Kristallsalz-Sole. Diese medizinischen Ultraschall-Solevernebler zerstäuben die Natursole so fein, daß sie bis in die kleinsten und engsten Lungenverzweigungen inhaliert werden können. Auch durch die Verdunstung/Zerstäubung der großen GRADIER-Anlage mit 26% Natursole entsteht eine hohe Konzentration von negativ-Ionen. So verfügen wir über gereinigte Atemluft, allergenfrei, durchblutungsfördernd, bis hin zur verbesserten Sauerstoffversorgung, somit der beste Rahmen für Regeneration.

**GO:** Was versteht man unter Ionisierung der Luft?

**HEIKE SCHMUCKER:** Es geht bei der Ionisation um die elektrische Ladung der Luft. Negativ geladene Teilchen haben die Eigenschaft sich an Schadstoffe, Umweltgifte, Schmutz, Staub, Pollen oder auch Viren „anzuheften“ und diese zu Boden sinken zu lassen. Je höher der Negativionenanteil, umso angenehmer empfinden wir die Luft - eben wie am Meer oder im Hochgebirge.

**GO:** Stärkt der Aufenthalt in der Salzgrotte das Immunsystem?

**HEIKE SCHMUCKER:** Gerade in unserer hektischen Zeit mit seinen Auswirkungen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen, Immunsystemproblemen wie Allergien oder Infektanfälligkeit, ist eine Auszeit mit hohem Spannungsfaktor, gesundem Umfeld und reiner Atemluft von oft unterschätztem Wert. Gerade diese kleine Pause zwischendurch ist so wichtig zur Entschleunigung und auch unkompliziert zu nutzen.

**GO:** Für wen und wie lange ist der Besuch in der Salzgrotte geeignet?

**HEIKE SCHMUCKER:** Grundsätzlich für alle - von jung bis alt. Aufgrund der sanften aber doch intensiven Klimaveränderung findet es ganzjährig seine begeisterten Nutzer. Die Kinder können im Salzgranulatspielkasten spielen, was den Besuch noch intensiver macht. Die älteren Semester können sich einfach mal bequem zurücklehnen und die Selbstheilungskräfte auf sich wirken lassen. Es kann täglich, z.B. bei einem beginnendem Infekt genutzt werden oder vorbeugend regelmäßig 2x die Woche um eben Erkältungskrankheiten o.a. vorzubeugen. Die 48 Minuten im SALARIUM sind einem etwa dreitägigen Aufenthalt am Meer gleichzusetzen. Im Winter als Stärkung auf die wiederkehrende Allergiezeit, vor der Pollenflugphase bei z.B. allergisch bedingtem Heuschnupfen.



Im Sommer zur Erfrischung und Entlastung bei Herz-Kreislaufproblemen oder auch bei Schlafstörungen und bei Nasenebenhöhlenproblemen. Bei beruflicher Belastung Burn out und Stress. Sogar beim Abnehmen kann es durch seine stoffwechselanregende Wirkweise unterstützend angewendet werden.

**GO:** Bei welchen Beschwerden sollte man die Salzgrotte nicht aufsuchen?

**HEIKE SCHMUCKER:** Grundsätzlich gibt es kaum Kontraindikationen, hierzu zählt die Eisenspeicherkrankheit und Schilddrüsenüberfunktion. Sollten aber gesundheitliche Einschränkungen oder medikamentöse Behandlungen bestehen, so ist der behandelnde Arzt zu befragen. Bei akuten Infektionen mit Fieber ist bis zum Abklingen der Symptome zu warten. Danach bewirkt es oft schnellere Rekonvaleszenz, mildert Erschöpfung, Antriebslosigkeit und Unruhe. Ausgeglichenheit, neue Energie und Gelassenheit sind die Folge.

**GO:** Stimmt es, dass die mineralhaltige Luft in der Salzgrotte die Haut von innen heraus über den Blutkreislauf reinigt? Wie funktioniert das?

**HEIKE SCHMUCKER:** Die Haut ist unser größtes Organ und schützt uns vor vielen Einwirkungen. Die Zellgesundheit der Haut ist daher von entscheidender Bedeutung. Auch übernimmt die Haut über den Stoffwechsel die wichtige Funktion der Ausscheidung. Für die Zellgesundheit ist außer der Pflege auch die Ernährung von großer Bedeutung. Über die Haut bzw. Ernährung nehmen wir Salz zu uns - ohne Salz kein Leben - Unsere Körperflüssigkeiten bestehen aus einer 0,9% Sole, diese wiederum regelt über den Stoffwechsel den sogenannten osmotischen Druck, d.h. Mineralstoffe und Spurenelemente können in die Zelle und Schlacken/Giftstoffe wieder heraus transportiert werden. Mit bioenergetisch wertvollem Kristallsalz hat der Körper die Möglichkeit, sich von innen heraus von Übersäuerung zu befreien. Aber auch außen wirkt Salz/Sole bakterientötend und entzündungshemmend. Es verbessert das Hautbild, hält Feuchtig-

keit und reguliert den Säure/Basenhaushalt.

**GO:** Inwiefern kann ein Aufenthalt in der Salzgrotte die seelische und körperliche Regeneration unterstützen

**HEIKE SCHMUCKER:** Stress und Höchstleistungen gehören zu unserem Leben. Wichtig ist, dass auf Anspannung auch immer Entspannung folgt. Die Ruhe die Sie sich gönnen in schönem stimmungsaufhellendem Ambiente, mit leiser Entspannungsmusik, geschützt vor elektromagnetischer Strahlung, bequeme Liegen mit kuschligen Decken in einem wunderschönen energetisch hochwertigem Umfeld ist ein kleiner Urlaub und dient dazu, Ihre körperlich und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu unterstützen - Pflegen sie das Haus in dem Sie wohnen - wir freuen uns auf Sie! ■

## Kontakt:



Heike Schmucker

### Salzträume - die besondere Salzgrotte

Waldeckstr. 4  
86529 Schrobenhausen

Telefon: 0 82 52/8 80 00 88  
www.salztraeume.de

### Öffnungszeiten

von Mai bis Ende September:  
Mo 10-12.30 Uhr und 16-18 Uhr  
Di 10-12.30 Uhr 16-20 Uhr  
Mi 10-12.30 Uhr 16-20 Uhr  
Do 10-12.30 Uhr 16-18 Uhr  
Fr 10-12.30 Uhr 14-19 Uhr  
Sa 10-12.30 Uhr  
oder nach Vereinbarung  
So nur nach Vereinbarung ab 4 Pers.