



5 %

der Erwachsenen in Deutschland haben Asthma. Die Hauptursachen sind Allergien wie der Heuschnupfen.

Quelle: Lungeninformationsdienst

Gradierhäuser, wie hier in Bad Sulzuflen im Teutoburger Wald, enthalten eine Wasser-Salzlösung (Sole), die das Atmen erleichtern

Aufatm

Juckende Augen, laufende Nase: Jeder Dritte in Deutschland hat eine Allergie, meist in Form eines Heuschnupfens.

Neben cortisonhaltigen Medikamenten gibt es auch Experten und Betroffene berichten von den erstaunlichen



Prof. Karl-Christian Bergmann
Allergologe und
Leiter des
Polleninformati-
onsdienstes

Dr. Judith Haus
Pneumologin
und Leiterin der
Silberbergklinik
in Bodenmais

en!

**natürliche Heilmittel.
Wirkungen**

Leicht salzig riecht die Luft. Fast so, wie an der Ostsee. Dabei handelt es sich um den Kurgarten im bayerischen Bad Reichenhall. Darin steht ein imposantes, 160 Meter langes Gradierhaus, dessen Wände feucht schimmern von der Alpen-Sole, die aus der Tiefe nach oben gepumpt und mit Wasser vermischt wird. Aus 13 Metern Höhe plätschert die wässrige Salz-Lösung über Schwarzdorn-gestrüpp nach unten. Wieder und wieder zerplatzen die Tropfen an den vielen Dornen und Verästelungen und werden zerstäubt. So entsteht Aerosol, ein feiner Nebel aus Salz-Teilchen, das beim Atmen tief in die Bronchien gelangen kann.

Zahl der Allergiker steigt

Gabriella Squarra schwört auf diese besondere Form der Klima-Therapie: „Ich kann danach viel freier atmen.“ Die 59-jährige Betriebswirtin genießt es, die überdachten Gänge des Gradierhauses entlangzuwandern und dabei langsam und so tief wie möglich über die Nase einzuatmen – so bekommt sie ihren Heuschnupfen in den Griff. Wenn es ihre Zeit erlaubt, verbringt Gabriella Squarra täglich eine halbe Stunde in dem großen Freiluft-Inhalatorium. „Ich habe großes Glück, direkt in der Nähe des Gradierhauses zu wohnen. Ich will gar nicht wissen, wie schlimm mein Heuschnupfen sonst wäre“, sagt sie.

So wie Gabriella Squarra geht es Millionen Menschen in Deutschland. Seit den 90er-Jahren hat sich die Zahl der Allergiker nahezu verdoppelt: Fast jeder dritte Bundesbürger

reagiert auf Hausstaubmilben, Tierhaare, Schimmelpilzsporen – oder eben Pollen. Kaum zeigen sich die ersten Blütenzäpfchen an den Erlen, kribbelt und juckt es vielen Leuten in der Nase: Die Heuschnupfen-Saison beginnt. Die häufigste allergische Erkrankung der Atemwege trifft rund 15 Prozent der Erwachsenen im Laufe ihres Lebens, davon mehr Frauen (16,5 Prozent) als Männer (13 Prozent).

Die Symptome von Heuschnupfen sind vielfältig und unterschiedlich ausgeprägt. Besonders oft leiden die Betroffenen unter tränenden Augen, Nies-Attacken und laufender Nase. Ausgelöst durch eine Reaktion des Immunsystems, das an sich ungefährliche Fremdstoffe – wie zum Beispiel pflanzliche Pollen – als bedrohlich wahrnimmt und entsprechend bekämpft (s. Infografik nächste Seite).

„Heuschnupfen kann tatsächlich in jedem Lebensalter auftreten, selbst mit 75 Jahren“, weiß der Allergologe Prof. Karl-Christian Bergmann, Leiter des Polleninformati-
onsdienstes. „Vor allem, wenn typische Symptome wie Fließ-Schnupfen und Nies-Anfälle jedes Jahr zur gleichen Zeit auftauchen, sollten Betroffene ärztlich abklären, ob eine Allergie dahintersteckt“, rät der Experte vom Europäischen Zentrum für Allergieforschung (ECARF). →

„Nach einem Besuch im Gradierhaus kann ich freier atmen“

Gabriella Squarra (59) ist Allergikerin

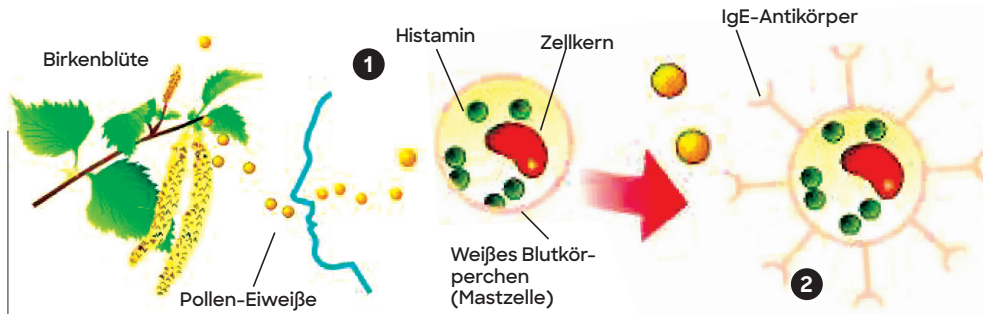


→ Eine medikamentöse Behandlung ist sehr wichtig. Denn, was viele nicht wissen: „Aus jedem dritten unbehandelten Heuschnupfen entsteht Asthma“, erklärt Prof. Bergmann. Der wichtigste Therapie-Baustein bei Allergien: Reizstoffe vermeiden. Dabei helfen mehrwöchige Aufenthalte in einer allergenarmen Umgebung (s. Kasten rechts unten).

Seit Gabriella Squarra regelmäßig Sole in Bad Reichenhall inhaliert, braucht sie nur noch ein leichtes Anti-Histaminikum, um gut

durch die Pollensaison zu kommen. Auf das Cortison-Spray kann sie ganz verzichten. Sie weiß: „Die Sole reinigt meine Atemwege, die Schleimhäute schwellen ab, die Entzündung geht zurück.“ Das kann Allergologe Prof. Bergmann bestätigen: „Bei der Inhalation gelangt Sole in die Bronchien, diese verflüssigt das Bronchialsekret und erleichtert damit das Abhusten.“ Deutschlandweit gibt es knapp 60 Gradierwerke, die meisten davon in Kurorten. Eine Übersicht gibt's unter www.kurorte-und-heilbaeder.de, Stichwort: Gradierwerke.

Vielen Allergikern und Asthmatikern hilft auch eine sogenannte Speläo- oder Höhlen-Therapie. Die weitgehend staub- und pollenfreie Luft in ei-



So entsteht eine Allergie

Ähnlich wie bei Krankheitserregern, identifiziert das Immunsystem fremde Substanzen – in dem Fall Allergene – als Gefahr und reagiert:

1 ERSTKONTAKT

Allergene (z. B. Pollen) enthalten Eiweiße, die das Immunsystem bei Kontakt alarmieren. Dort, wo das häufig geschieht, sitzen weiße Blutkörperchen (Mastzellen). Sie speichern rund um den Zellkern u. a. den Entzündungs-Botenzstoff Histamin.

2 SENSIBILISIERUNG

Beim wiederholten Kontakt mit Allergenen bildet das Immunsystem unnötigerweise Abwehrstoffe. Genauer gesagt Antikörper vom Typ Immunglobulin E, kurz IgE. Sie binden sich an die Mastzellen. Dieser Vorgang wird auch Sensibilisierung genannt.

nem Heilstollen soll zusammen mit der hohen Luftfeuchtigkeit und der dauerhaft niedrigen Temperatur schleimlösend und entzündungshemmend wirken. Insgesamt elf solcher Therapiezentren gibt es in Deutschland. Eines davon ist in Bodenmais in Bayern. Hier hat Ines Koschke wegen ihres allergischen Astmas vier Wochen lang eine Kur in der Silberbergklinik gemacht. Dazu gehörte der Aufenthalt im Barbara-Heilstollen, einer ehemaligen Silbermine. Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen liegen darin täglich zwei Stunden lang, warm eingekuschelt in Schlafsäcke. Zu jeder Jahreszeit herrschen im Stollen fünf Grad. Eine Krankenschwester, liebevoll „Stollenschwester“ genannt, fährt mit einem Bollerwagen herum und verteilt auf Wunsch Warmflaschen und Decken.

Im Stollen herrscht außerdem eine Luftfeuchtigkeit von 98 Prozent. „Beim Einatmen wird die Luft auf 37 Grad Kör-

pertemperatur aufgewärmt“, sagt die Pneumologin Dr. Judith Haus von der Silberbergklinik in Bodenmais. „Dadurch sinkt die relative Luftfeuchtigkeit in den Atemwegen auf etwa 20 Prozent. Die trockene Umgebung entzieht Wasser aus dem Körpergewebe. Die Schleimhäute werden soweit entwässert, dass sie für den Luftstrom besser durchgängig werden.“

Kassen zahlen je nach Fall

Die 41-jährige Ines Koschke aus München ist begeistert: „Schon nach drei Wochen im Stollen habe ich eine deutliche Besserung gespürt. Die pollenarme Luft, die Ruhe und Erho-



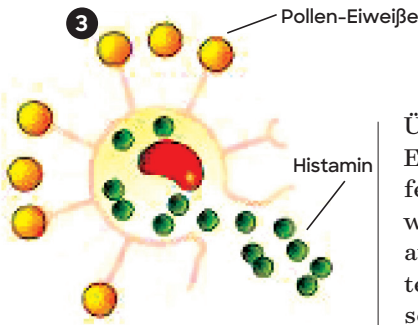
„Seit ich mehrere Male Bienenstock-Luft inhaliert habe, brauche ich mein Cortison-Spray so gut wie gar nicht mehr.“

Ute Selzam (56) leidet unter Heuschnupfen

Fotos: Heilstollen Berchtesgaden GmbH, Picture-Alliance/ Jan Woitas/ dpa, privat (5), Tourismus NRW e.V./ Teutoburger Wald Tourismus; Illustration: Picture-Alliance/ dpa-infografik

„Die Luft im Heilstollen lässt mich besser atmen“

Ines Koschke (41) besucht aufgrund ihres Asthmas regelmäßig einen Heilstollen. Die pollenarme Luft dort wirkt entzündungshemmend.



3 REAKTION

Verbindet sich ein Allergen mit dem angelagerten IgE-Antikörper, schüttet die Mastzelle unmittelbar das gespeicherte Histamin und andere Entzündungs-Botenstoffe aus. Das führt zu allergischen Reaktionen wie Niesen, Juckreiz und tränenden Augen.

lung haben meine Atmung ruhiger werden lassen. Ich kann wieder deutlich besser Luft holen.“ Die Wirkung hält bis mehrere Wochen an. Im Rahmen einer freien Badekur übernimmt die Kasse sogar von Fall zu Fall die Kosten. Das Cortison-Spray braucht Ines Koschke nach der Kur nicht mehr so oft.

Auch Ute Selzam aus Bad Königshofen in Bayern greift seltener zu Heuschnupfen-Mitteln, seit sie eine ganz besondere Form der Atem-Behandlung macht. Bei der Bienenstockluft-Therapie sitzt die 56-jährige Sportlehrerin in einem kleinen Raum mit Fenstern, vor dem mehrere Bienenkästen stehen.

Über einen Schlauch, an dessen Ende eine Inhalationsmaske befestigt ist, gelangt die 35 Grad warme und sehr feuchte Luft aus dem Stock in das abgegrenzte Zimmer. Sicherheitsventile sorgen dafür, dass keine Bienen in den Schlauch gelangen. Stattdessen atmet Ute Selzam ätherische Öle und Blütenfarbstoffe aus Honig, Harzen und Propolis (ein Kitt-Wachs der Bienen) ein. Die Luft soll entzündungshemmend und abschwellend auf die Bronchien wirken.

Therapie mit Bienen-Luft

Inhaliert wird 30 Minuten lang, nach der Hälfte der Zeit folgt ein Wechsel des Bienenstocks. Das Inhalationsgerät verfügt außerdem über einen Regler, sodass sich die Intensität des Dampfgemisches aus dem Stock individuell einstellen lässt. Eine vorherige Probe-Inhalation dient dazu, allergische Reaktionen auszuschließen.

Die Universität Dresden hat bereits die Inhaltsstoffe im Bienenstock untersucht und bislang 50 verschiedene Verbindungen identifiziert. Neue Studien konnten eine anti-biotische, -entzündliche und wundheilungsfördernde Wirkung des Bienenprodukts nachweisen.

Ute Selzam ist auf jeden Fall überzeugt: „Seit den zwölf Sitzungen am Bienenstock brauche

ich mein Cortison-Spray so gut wie gar nicht mehr“, erzählt die 56-Jährige. „Ich spüre die Wirkung auch Wochen später noch deutlich, meine Nasenhöhlen sind längst nicht mehr so verstopft und ich kann meinen Atem viel besser kontrollieren.“

Die Franken Therme im bayerischen Bad Königshofen ist einer der wenigen Orte, die eine Bienenstockluft-Therapie (auch Api-Therapie genannt) anbieten. Zwischen Mai und August kann man sie ausprobieren. Eine Sitzung à 30 Minuten kostet rund 20 Euro. Die Kassen beteiligen sich nicht daran.

Weniger Cortison, weniger Nies-Attacken, mehr Entspannung: Nach Absprache mit dem Arzt ist eine heilklimatische Kur in reizarmer Umgebung auf jeden Fall eine perfekte Auszeit vom Alltag und der Krankheit. ☛

Sonja Baulig

Allergiefreundliche Orte

Das Europäische Zentrum für Allergieforschung (ECARF) zeichnet Urlaubsregionen aus, die für Allergiker geeignet sind. Die Orte müssen durch externe Gutachter wie den TÜV nachweisen, dass sie sämtliche Voraussetzungen für ein allergiefreundliches Umfeld erfüllen.

Zu den Kriterien gehören u. a.:

- ➔ Nahrungsmittel (laktose-/glutenfrei)
- ➔ Unterbringung (tierhaar-, milben- und rauchfreie Zimmer)
- ➔ Öffentliche Bepflanzung (pollenarm)

Mehr Infos unter www.ecarf-siegel.org (Stichwort „Kommunen“).

Diese Regionen sind besonders empfehlenswert:
Alpines Hochgebirge: Ab einer Höhe von 1500 Metern gibt es kaum Pollenflug (und wenn, dann nur sehr kurze Zeit).

Nord- und Ostseinseln: Dort ist die Pollenbelastung deutlich geringer als auf dem Festland. Die Insel Helgoland gilt sogar als beinahe pollenfrei.
Atlantik-Küste: Herrscht ein vorwiegend auflandiger Wind (also vom Meer kommend), ist die Gegend weitgehend frei von Pollen.



Die Luft aus Bienenstöcken soll abschwellend auf die Bronchien wirken. Das Thermalbad Wiesenbad in Sachsen ist ein Anbieter