

Pollenallergie Nun läuten alle Alarmglocken – es ist wieder Hauptpollenflugsaison

Arg angekratzte Frühlingsfreuden

Die momentane Hauptpollenflugsaison macht Allergikern schwer zu schaffen. Doch es gibt wirksame Mittel zur Linderung der Beschwerden.

Werner Knecht

Wenn der weisse Flieder wieder blüht, ist nicht nur die Zeit der zarten Gefühle, sondern auch des heftigen Schnupfens. Was umgangssprachlich mit Heuschnupfen umschrieben wird, bezeichnet eine – meist vererbte – allergische Erkrankung. Immer mehr Zeitgenossen leiden darunter; laut Statistiken sind es mittlerweile gegen 20 Prozent der schweizerischen Bevölkerung und damit 1,4 Millionen Menschen.

Und sie leiden: Niesattacken, Fließschnupfen (Rhinitis), verstopfte Nase, juckende und tränende Augen, Juckreiz in Gaumen, Nase und Ohren – das sind nur die häufigsten Symptome. Zudem kann angestauter Schleim in den Nasennebenhöhlen zu Kiefer- und Kopfschmerzen führen. Fachleute machen auch auf den so genannten Etagenwechsel aufmerksam. Damit ist kein Wohnungsumzug gemeint, sondern die Gefahr, dass eine unbehandelte Pollenallergie zu einem allergischen Asthma führen kann. Zusätzlich besteht die Gefahr, dass man weitere und das ganze Jahr über zu Beschwerden führende Allergien entwickelt.

Kein Allheilmittel vorhanden

Dr. med. Martin Grob, Facharzt FMH für Allergologie und klinische Immunologie: «Momentan ist die Hauptpollenflugsaison in der Schweiz.» Grobs Praxis in Dübendorf verzeichnet einen starken Zulauf von pollengeplagten Patienten, die

Rat und Hilfe suchen. Ein Allheilmittel existiert nicht, deshalb beurteilt der Allergologe jeden Fall individuell und bespricht mit den Patienten die jeweiligen Wirkungsmechanismen der verschiedenen Therapieformen. Generell gelte: «Je länger die Saison dauert, desto schlimmer werden die Beschwerden.» Oft würden die Allergiker zu lange mit dem Arztbesuch warten, so Grob. Er rät, schon bei den ersten Beschwerden zu reagieren.

Die medikamentöse Symptombehandlung erfolgt mittels Tabletten, Nasensprays und Augentropfen. Gegebenfalls muss auch das abschwellende Kortison eingesetzt werden, damit man wieder Luft bekommt. Wichtig ist, dass man die verordneten Medikamente während der gesamten Beschwerdezeit regelmässig einnimmt, damit die Nase nie ganz blockiert ist. Die Medikamente wirken schützend, müssen also beispielsweise schon vor dem Velofahren und nicht erst nachträglich eingenommen werden. Nach wie vor führt jedoch nur die Desensibilisierung zur längerfristigen und nachhaltigen Verminderung respektive Heilung der Pollenallergie. Die Desensibilisierung wirkt neben den Erwachsenen vor allem bei Kindern, da damit die Entwicklung von Asthma und weiteren Allergien verhindert werden kann.

Behandlungsmöglichkeiten

Der Heuschnupfen wird ausgelöst durch die sich in der Luft befindenden Pollen. Durch deren Einatmen und den direkten Kontakt schwellen die Bindehaut der Augen und die Nasenschleimhaut an. Wie Fachleute darlegen, führt das aus Gewebemastzellen freigesetzte Histamin zu Juckreiz. Je mehr und je stärker der Heuschnupfengeplagte kratzt und reibt und je länger die Pollensaison dauert, desto stärker wird auch die Schwellung, die durch eine Entzündung der Schleimhäute entsteht. Die medikamentöse Symptombehandlung besteht unter anderem in Antihistaminika, die das Histamin blockieren und in schweren Fällen in kleinen Mengen Kortison in Sprayform. Regenphasen reduzieren die Konzentration an frei in der Luft schwebenden Pollen; deshalb raten Fachleute, vor allem während einer längeren Regenperiode oder nur kurz am frühen Morgen zu lüften. Autos mit Pollenfilter und Fenster mit Pollenschutzgittern werden ebenfalls empfohlen. Indoorsport ist problemlos. Auch die Outdoor-Sportarten sind möglich bei rechtzeitiger Einnahme der richtigen Medikamente.

Ursache für Allergien

Erhöht die zunehmende Präsenz von chemischen Verbindungen in unserem



April ist Pollenflugzeit – zum Leidwesen von Allergikern. Im Bild: Pollenstaub fällt von den Kätzchen einer Weissbirke. (key)

persönlichen Umfeld die Allergieanfälligkeit? Allergologe Martin Grob widerspricht dieser weit verbreiteten Ansicht. «Die Tatsache, dass es immer mehr Allergiker gibt, hängt mit der Unterforderung unseres Immunsystems zusammen. Auf einem Bauernhof muss das Immunsystem ständig aktiv sein, beispielsweise bei der Abwehr von Bakterien in der unpasteurisierten Milch, daher neigen Bauernkinder viel weniger oft zu Allergien.»

Antiallergika wirken rasch

Erfreulicherweise sorgt der medizinische Fortschritt für schnell wirkende und effiziente Antiallergika. Sie müssen nur einmal täglich eingenommen werden und machen in der normalen Dosierung nicht mehr müde. So überstehen auch die unzähligen Heuschnupfenallergiker jene mühselige und belastende Hauptpollen-

flugsaison, die für alle Nichtbetroffenen ungeteilte Frühlingsfreude bedeutet.

Welche Pollen fliegen jetzt?

Gemäss Schweizer Pollenprognose besteht momentan eine starke Birken- und Eschenpollenbelastung. Nördlich der Alpen kommen die Pollen der Hagebuche dazu, während auf der Alpensüdseite auch Eichen- und Platanenpollen in mässiger Konzentration vorhanden sind. (kn)

Weitere Informationen: www.polleninfo.org; www.ahaswiss.ch

Tiervermittlung Wildfang Schizzo hat nach einem halben Jahr wieder ein Zuhause

Ein ausgekochtes Schlitzohr lernt Manieren

Schizzo war ungezogen und deshalb für das Tierheim schwer vermittelbar. Jetzt hat er ein neues Zuhause und weiss sich sogar zu benehmen.

Misha Lüchinger

Ein halbes Jahr hat der Mischling Schizzo im Tierheim Gossau auf einen neuen Besitzer gewartet. Zweimal wurde der Heimatlose im ZO/AvU vorgestellt, doch erst beim zweiten Mal hat es geklappt. Nun hat Schizzo endlich ein Zuhause gefunden. Der dreijährige Rüde wohnt jetzt in Illnau beim Rentnerhepaar Bruno und Martha Härtsch. Den ganzen Tag hat er Auslauf im Freien, und er geht regelmässig in die Hundeschule.

Diese hat der kleine Schelm auch dringend nötig. Denn das grösste Vermittlungshindernis war bei Schizzo die mangelnde Erziehung. Die Härtsches hatten zu Anfang Bedenken, ob sie der Aufgabe, aus Schlitzohr Schizzo einen manierlichen Zeitgenossen zu machen, gewach-



Mischlingsrüde Schizzo spielt mit seinem neuen Besitzer. (Re)

sen sind. Doch diese legten sich bald. «Schizzo ist enorm lernfähig, wenn man ihm etwas verbietet, gehorcht er spätestens nach dem zweiten Mal», erzählt Martha Härtsch. Getestet hat der Wildfang seine neuen Besitzer bereits. Kurz

nach seiner Ankunft habe er ein Schokoladenosterei gestohlen und am Tag darauf ein ganzes Steak.

Seither hat Schelm Schizzo Küchenverbot. Und dieses halte er auch ein, wenn die Küchentür offen sei, sagt Mar-

tha Härtsch. Bei Ehepaar Härtsch ist Schizzo in fester Hand. Denn die beiden haben etliche Jahre Hundeerfahrung – Erfahrung mit Boxern, um genau zu sein. Kein Wunder also, hat Schizzo bereits gelernt, auf Härtsches Verbote zu parieren. Denn das Halten von Boxern verlangt viel Durchsetzungsvermögen; sie sind sehr stur.

Hund im Glück

Eigentlich hätte es bei Ehepaar Härtsch wieder ein Boxer sein sollen, nachdem ihr letztes Tier im Oktober letzten Jahres gestorben war. Doch der Zufall wollte es, dass der bisherige Züchter die Zucht eingestellt hatte. Als Bruno Härtsch dann im März Schizzo zum zweiten Mal im ZO/AvU sah, sagte er zu seiner Frau: «Schau mal, wie schön er ist; ruf doch mal an.» Martha Härtsch, vorerst etwas skeptisch, schloss den liebenswerten Wildfang rasch ins Herz, auch Bruno Härtsch würde ihn nicht mehr hergeben. Ein Glück für Schizzo!

Der ZO/AvU stellt in loser Folge im Heim lebende Tiere vor, hilft bei deren Vermittlung und berichtet später, wo die Tiere ein neues Zuhause gefunden haben.

Tierratgeber

Bellen ohne Ende

* Tatjana Minzlaff

Mein Jack-Russel-Rüde fängt an zu bellen, sobald ich die Wohnung verlasse. Die Nachbarn haben sich bereits beschwert. Oft sperre ich ihn in die Küche ein, dort hört man ihn weniger. Ich möchte keinen Ärger mit der Verwaltung bekommen. Wie kann ich das Bellen stoppen?

Übermässiges Bellen kann verschiedene Ursachen haben. Im vorliegenden Fall ist es eindeutig Trennungsangst, da der Hund unmittelbar nach dem Verlassen der Wohnung anfängt zu bellen.

Das Problem «Trennungsangst»

Trennungsangst ist eine verbreitete Problematik. Ein Teil der Halter «löst» das Problem, indem sie den Hund überall hin mitnehmen oder zu Bekannten geben. Andere bringen ihn während der Arbeitszeit in eine Tierpension. Es gibt Hunde, die lieber stundenlang im Auto warten, als dass sie daheim allein gelassen werden. Am besten ist es, den Hund von klein auf an das Alleinsein zu gewöhnen.

Erwachsene Hunde, die das erste Mal allein gelassen werden, reagieren mit Angst. Die Trennungsangst äussert sich neben dem Bellen mit einer extrem starken Begeisterung bei der Rückkehr des Besitzers sowie das ständige Nachlaufen und Rebellieren gegen geschlossene Türen.

Keht man auf das Bellen hin in die Wohnung zurück, um mit dem Hund zu schimpfen oder ihn zu beruhigen, bestärkt man nur das Fehlverhalten.

Wie die Übung funktioniert

Um den Teufelskreis zu durchbrechen, sollte man den Hund vorerst nicht mehr alleine zu Hause lassen, ausser in den kurzen Perioden der Therapie. Allmählich soll sich der Hund an das Alleinsein gewöhnen. Man lässt ihn zunächst nur so lange allein, wie er es aushalten kann, ohne ihn zu beunruhigen. Bevor man die Wohnung verlässt, gibt man dem Hund eine Beschäftigung. Man kann den Hund zum Beispiel mit seinem Lieblingsspielzeug ins Körbchen schicken.

Darauf verlässt man mit den Worten «warten» die Wohnung und kommt erst dann zurück, wenn der Hund sich einen Moment lang ruhig verhält oder bevor er zu bellen beginnt. Bei der Rückkehr den Hund mit einem Leckerli belohnen, dies aber nur, wenn er ruhig gewartet hat. Diese Übung sollte man wiederholt durchführen – zirka zwei- oder dreimal am Tag. Und die Dauer des Alleinseins in kleinen Schritten nach und nach steigern.

Späte Strafen vermeiden

Verspätete Bestrafung sollte man dabei unbedingt vermeiden. Sollte der Hund bellen oder forderndes Verhalten in Form von Bellen zeigen, darf man ihm auf keinen Fall geben, was er will. Ihn ignorieren, ist hier die beste Lösung. Während der Übungsphase sollte man dem Tier viel sozialen und körperlichen Kontakt ermöglichen. Den Zeitpunkt dafür bestimmt aber nicht der Hund, sondern die Bezugsperson.

Wenn man es geschafft hat, ihn zehn Minuten allein zu lassen, variiert man die Dauer der Abwesenheit. Diese muss dann aber unter zehn Minuten liegen. Bevor man mit dem Training beginnt, ist es hilfreich, wenn der Hund sich zuvor ausgiebig austoben konnte.

Tatjana Minzlaff ist diplomierte Tierpsychologin aus Oetwil am See. Haben Sie Fragen zum Verhalten von Hunden oder Katzen, dann schreiben Sie an redaktion@zol.ch, Stichwort «Tierpsychologin».