

Herausgegeben von
Dr. med. Günter Gerhardt

Heu- schnupfen

*bekommen
Sie Ihre Beschwerden
in den Griff*

Ü B E R S I C H T



KAPITEL 1 HEUSCHNUPFEN IST EINE ALLERGIE

SEITE

2

Verursacht Heu Schnupfen?

Mit Kanonen auf Spatzen schießen
- unser Immunsystem

So funktioniert das Immunsystem ^{^ÖäÜ*} Ein Netzwerk aus Zellen und Antikörpern ^{^Jpfr} Pollen - der falsche Feind

15

Wer bekommt Allergien?

15

Die Rolle der Erbanlagen fgjjp Ein bisschen Dreck tut gut ... 430) ... zu viel Dreck schadet
Allergierisiko mindern von Geburt an



KAPITEL 2 PFLANZEN ALS ALLERGIEAUSLOSER

SEITE

Was sind Pollen?

Pollen als Allergene

Typische Allergiepflanzen

Bäume d l £ Gräser lf Kräuter

Kreuzallergien

Der Einfluss des Klimas

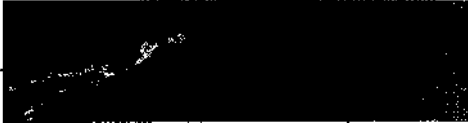


KAPITEL

DIAGNOSE HEUSCHNUPFEN

SEITE

- 30 Die Symptome
- 31 Die Nase Cd Die Augen
- 32 Ohren und Rachen
- Cd Begleitsymptome
 - Cd Die Haut Cd Der Kopf Der Verdauungstrakt
 - Cd Fieber fg£p Die Psyche
 - Cd Komplikationen
- Cd Verwandte Erkrankungen
 - Asthma bronchiale ^β Neurodermitis und allergisches Ekzẽm Cd Andere Allergieformen
 - | Cd Anaphylaktischer Schock
- Cd Allergene selbst erkennen
- Cd Allergietests
 - Cd Die Untersuchung beim Arzt Cd Hauttests
 - Provokationstests Cd Bluttest



KAPITEL

MIT HEUSCHNUPFEN LEBEN

SEITE

- 44 — Allergene meiden
 - 44 — Pollenschutz im Alltag — Atemmaske
- 47 — Schleim hautreizung meiden
 - 48 — Luftschadstoffe %&& Kosmetika
 - 49 — Kontaktlinsen oder Brille? Cd Infektionen
- 50 — Ernährung für Allergiker
- 51 — Beruf und Schule
- 53 — Sport und Freizeit
- 55 — Wohnortwahl
 - 55 — Gartenbepflanzung
- 56 — Urlaub
 - 56 — Am Meer Cd ^m Gebirge
 - 57 — Längere Aufenthalte in fremden Ländern



KAPITEL

5

DIE BEHANDLUNG VON HEUSCHNUPFEN

SEITE

Hausmittel

Wasser und Salzlösungen d Honigtherapie
 TEP Tees und Spülungen Inhalation

Medikamente

Schleimhautabschwellende Mittel < Mastzellblocker
 Antihistaminika Cd Kortikoide

Hyposensibilisierung

Homöopathie

Akupunktur

Welche Kosten übernehmen die Krankenkassen?



SEITE

Katalog der wichtigsten Heuschnupfen auslösenden Pflanzen	Hier können Sie Ihre Allergene etwas besser kennen lernen Bäume Gräser Kräuter
Pollenflugkalender	Die Jahresübersicht zu Allergie auslösenden Pflanzen informiert Sie, wann welche Pflanzen ihre intensivsten Flugphasen haben
Adressen	Mit der Pollenflugvorhersage per Telefon, Radio, Videotext und Internet sind Sie auch über regionale Abweichungen bestens informiert
Urlaubskalender	Mit dieser Tabelle der Belastung in den europäischen Regionen können Sie Ihren Urlaub besser planen
Kreuzallergien 4[*]	In dieser Übersicht ist aufgelistet, mit welchen anderen Pollen und mit welchen Lebensmitteln sich Ihre Allergie kreuzt
Auf einen Blick: Schnelle Selbsthilfemaßnahmen	Für akute Beschwerden erhalten Sie Tipps für Hausmittel oder Medikamente, die rasch wirken
Vorbereitung auf den Arztbesuch	Eine Checkliste hilft Ihnen, wichtige Punkte zu notieren
Rezepte für Getränke und Spülungen	Hier finden Sie Hausmittel, die Ihnen Erleichterung bringen
Homöopathische Mittel	Die wichtigsten Mittel gegen Heuschnupfen werden hier beschrieben
Adressen	89 — Anschriften und Websites von Selbsthilfegruppen und weiteren Institutionen
Buchtipps	92 — Wir empfehlen eine Auswahl von Büchern zum Themenkreis Allergie
Register	95 — Im Register finden Sie alle wichtigen Begriffe