



**FIT
DURCH
DEN
FRÜHLING**



Fit in den Frühling – was ist da zu beachten?

Inhalt

Künstliche Vitamine und Mineralstoffe	4
Lästiger Heuschnupfen	6
Müde im Frühling?	10
Wildgemüse	12
Sonnenbrand im Frühling?	18
Der ideale Sport: Wandern	20
Der alljährliche Diätwahn	24
Alles Gute von Ihrer BKK	30

Die Edition Jahreszeiten Ihrer BKK liefert Ihnen mit diesem Heft viele wertvolle Hinweise und Tipps.

So möchten wir Sie von den Vorzügen des Wanderns überzeugen, thematisieren den Heuschnupfen, gehen auf das Thema Frühjahrs-
müdigkeit ein, fragen nach der Gefährlichkeit der Frühjahrs-
sonne für die Haut und vergessen selbstverständlich auch die alljährliche
Frühjahrsdiät nicht. Solcherart gewappnet, können Sie den Frühling
mit Leib und Seele genießen.

Wenn Sie dann auch noch mit uns frisches Wildgemüse sammeln
und nach allen Regeln der Kochkunst zubereiten, benötigen Sie in
diesem Frühjahr eins ganz sicher nicht – künstliche Vitamine aus
Apothek oder Supermarkt.

**Wir wünschen Ihnen eine spannende,
gewinnbringende Lektüre
und einen gesunden Frühling!**

Ihre BKK

Mehr Risiko als Nutzen:

Künstliche

Vitamine und Mineralstoffe

Viel hilft viel? Wohl eher nicht, wenn es um künstliche Vitamine und Mineralstoffe geht: „Für gesunde Personen, die sich normal ernähren, sind sie in der Regel überflüssig“, zu dieser Einschätzung kommt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Vitamine und Mineralstoffe sind zwar lebensnotwendig, können in Form von Nahrungsergänzungsmitteln im Übermaß zugeführt aber auch gesundheitlichen Schaden anrichten, wie inzwischen durch verschiedene Studien belegt werden konnte. Dennoch sind die Verkaufszahlen für Nahrungsergänzungsmittel, die uns rundum mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgen wollen, weiterhin hoch. Verschiedene Kombinationen für alle Altersstufen warten in den Regalen der Apotheken und Supermärkte auf uns und versprechen uns vielfältigen gesundheitlichen Nutzen. Und die zahlreichen Anwender fühlen sich mit der täglichen Einnahme der Supplemente einfach auf der „sicheren Seite“. Dabei ist die ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen durch die tägliche Ernährung eigentlich gar kein Problem und meist ohnehin gegeben.

Mehr Schaden als Nutzen

Ein Schwerpunkt der Studien liegt auf der Untersuchung, inwieweit Präparate mit den Vitaminen A, C, E sowie Beta-Karotin und Selen die Zellen vor dem Angriff freier Radikale schützen können und so wirksam frühzeitigen Alterungsprozessen, schweren Krankheiten, Arteriosklerose und Schlaganfall vorbeugen helfen. Die Ergebnisse waren ernüchternd: Zuviel Vitamin A und Beta-Karotin (die Vorstufe von Vitamin A) erhöhen die Sterberate um 16 Prozent. Besonders betroffen sind Raucher, denn das Risiko für Lungenkrebs steigt um etwa 18 Prozent. Die Einnahme von Vitamin E steigert die Sterberate um durchschnittlich 4 Prozent. Urologen weisen darauf hin, dass außerdem ein deutlich erhöhtes Risiko für Prostatakrebs bei gesunden Männern besteht. Die Auswirkungen von Vitamin C und Selen waren zwar unauffällig im Negativen, ein positiver Effekt konnte allerdings auch nicht nachgewiesen werden. Ob Antioxidantien das Diabetes-Risiko tatsächlich erhöhen, ist noch nicht eindeutig geklärt. Der Berufsverband Deutscher Internisten warnt insbesondere Krebspatienten vor der Einnahme künstlicher Antioxidantien, diese beein-

trächtigen die Wirksamkeit von Chemotherapie oder Bestrahlung. Fast 40.000 ältere Frauen wurden über einen Zeitraum von 20 Jahren beobachtet – mit einem erschreckenden Ergebnis: Die Einnahme von Multivitamin-Präparaten oder Mineralstoffen erhöhte die Sterblichkeit! Bei vielen Präparaten liegt die Vitaminzufuhr sogar über der empfohlenen Tagesdosis. Bedenklich, wenn man berücksichtigt, dass auch mit der täglichen Ernährung Vitamine und Mineralstoffe aufgenommen werden und viele Lebensmittel ohnehin mit Vitaminen angereichert sind. Spezielle Kinderpräparate sollten eigentlich auf den Bedarf von Kindern zugeschnitten sein, enthalten oftmals aber beispielsweise Zink oder Magnesium. Gemäß den Empfehlungen des BfR sollten Kinder generell keine Zinkpräparate nehmen und solche mit Magnesium frühestens ab einem Alter von vier Jahren. Nur in bestimmten Lebenssituationen kann die Einnahme von Vitaminen in Absprache mit der Arztpraxis sinnvoll sein: Schwangere benötigen eventuell zusätzlich Folsäure, für Säuglinge werden oftmals Vitamin-D-Präparate empfohlen.



Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung versorgt Kinder und Erwachsene mit allen lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Multivitaminpräparate dienen zwar häufig zur Beruhigung eines schlechten Gewissens, können aber keinen ungesunden Lebensstil kompensieren. Überhaupt braucht unser Körper keine isolierten Vitamine, sondern komplette Lebensmittel mit komplexen Inhalten. Ein Apfel enthält nicht nur bestimmbare Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen. Darüber hinaus liefert er uns Energie, Ballaststoffe und viele wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Und geschmacklich ist er einer Brause-tablette um Längen vorzuziehen!

Beherzigen Sie folgende Regeln:

- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte
- Essen Sie möglichst drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag
- Verzehren Sie Fleisch nur in Maßen
- Denken Sie an die wöchentliche Fischmahlzeit
- Verwenden Sie hochwertige pflanzliche Öle
- Genießen Sie regelmäßig Milchprodukte
- Seien Sie sparsam mit Zucker und Salz
- Vergessen Sie nicht die regelmäßige Bewegung

Lästiger

Heuschnupfen



Was kann man tun?

Laufende oder verstopfte Nase, Niesreiz, juckende Augen – so beginnt für fast jeden fünften Deutschen der Frühling. Immer mehr Menschen leiden an einer Pollenallergie, im Volksmund „Heuschnupfen“ genannt. Ihr überempfindliches Immunsystem reagiert mit unterschiedlichen Symptomen auf an sich harmlose Pflanzenpollen. Was meist mit relativ harmlosem Niesreiz beginnt, kann sich im Laufe der Jahre zu einer Asthmaerkrankung steigern. Grund genug, die Symptome ernst zu nehmen und frühzeitig fachlichen Rat einzuholen.

Da nicht alle Pollen zur selben Zeit durch die Luft fliegen, liefert der Zeitraum der Beschwerden schon einen Hinweis auf die Art der Pollenallergie. Wer z. B. auf Birkenpollen reagiert, hat meist schon ab Mitte März erste Beschwerden. Die Zeit für Gräserpollen beginnt dagegen erst einen Monat später. Mit unterschiedlichen Allergietests kann die Diagnose eingegrenzt werden. Beim gängigen „Pricktest“ werden verdächtige Allergieextrakte auf die Haut getropft und vorsichtig mit einer Lanzette unter die erste Haut-

schicht gebracht. Nach wenigen Minuten zeigt sich eine mögliche allergische Reaktion durch eine Rötung an der entsprechenden Hautstelle. Alternativ gibt ein Bluttest Hinweise auf mögliche Allergien. Man sollte aber wissen, dass alle Tests nur Bausteine einer komplexen Allergiediagnostik sind. Die individuelle Krankengeschichte des Patienten und die Testergebnisse müssen zusammen betrachtet und ausgewertet werden.

Symptome lindern mit Sprays, Tropfen und Tabletten

Bis vor einigen Jahren bestand die Therapie des Heuschnupfens allein aus symptomlindernden Mitteln. Mittel mit dem Wirkstoff Cromoglicinsäure stabilisieren die Mastzellen. Als Mastzellen bezeichnet man eine bestimmte Art von weißen Blutkörperchen, die im Rahmen der allergischen Reaktion vermehrt Histamin ausschütten, welches für die unangenehmen Symptome verantwortlich ist. Diese Mittel brauchen eine gewisse Zeit, bevor sie Wirkung zeigen. Es gibt sie als Augentropfen und Nasenspray zur örtlichen Anwendung. Wichtig: Man sollte schon ca. zwei Wochen vor der Pollensaison damit beginnen, um eine gute Wirkung zu erzielen. Cromoglicinsäure gilt als bewährter, nebenwirkungsarmer Wirkstoff.

Etwas stärker wirksam sind die sogenannten Antihistaminika (Gängige Wirkstoffe heißen z. B. Cetirizin, Loratadin, Fexodenedin). Im Unterschied zur Cromoglicinsäure hemmen sie nicht die Freisetzung von Histamin, sondern

blockieren die Rezeptoren, an denen Histamin wirkt. Üblicherweise nimmt man diese Mittel als Tabletten ein und deckt damit alle örtlichen Allergiesymptome ab. Teilweise gibt es aus dieser Wirkstoffgruppe auch Augentropfen und Nasenspray zur örtlichen Anwendung. Früher waren Antihistaminika dafür bekannt, sehr müde zu machen. Bei den neueren Präparaten ist das aber nur noch selten der Fall.

Bei ausgeprägten Beschwerden wird der Arzt Kortisonpräparate zur Einnahme verordnen. Kortison hilft auch dann noch, wenn bereits Histamin freigesetzt wurde. Als Dauerlösung ist es aber aufgrund vielfältiger Nebenwirkungen nicht geeignet. Ein Kortison-Nasenspray ist oft die letzte Rettung bei hartnäckig verstopfter Nase und hilft schnell und effektiv. Bei dieser Form der örtlichen Anwendung sind Nebenwirkungen kaum zu befürchten.

Tipps ...

... für die Heuschnupfensaison

- Allergenmeidung ist oberstes Gebot: In der Stadt ist der Pollenflug abends am stärksten, auf dem Land morgens. In dieser Zeit sollten Sie nicht lüften und sich möglichst wenig draußen aufhalten.
- Trocknen Sie während der Pollensaison Ihre Wasche nicht im Freien.
- Waschen Sie Ihre Haare abends vor dem Schlafengehen, um sie von Pollen zu reinigen.
- Lassen Sie Ihre getragene Kleidung nachts nicht im Schlafzimmer liegen.
- Eine tägliche Spülung der Nase mit Salzwasserlösung lindert die allergischen Symptome. Entsprechende „Nasenduschen“ und Salzlösungen sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Vorsicht

Kreuzallergien möglich!

Fast jeder zweite Pollenallergiker reagiert auch auf bestimmte Nahrungsmittel allergisch. Dabei sind bestimmte Kombinationen typisch, die man als Kreuzallergien bezeichnet. Vor allem während der Pollensaison sollten Allergiker auf die genannten Nahrungsmittel verzichten:

- Wer auf Gräserpollen reagiert, zeigt häufig auch Reaktionen auf den Verzehr von Tomate, Getreide, Minze, Soja und Erdnuss.
- Bei einer Belfußpollenallergie sind Reaktionen auf Sellerie, Tomaten, Möhren, Paprika und Chili, Fenchel und viele Gewürzkräuter typisch.
- Eine Allergie auf Birken-, Hasel- und Erlenpollen geht häufig mit Reaktionen auf Äpfel, Birnen, Aprikosen, Kirschen, Pfirsich, Pflaumen, Mandeln und Haselnüssen einher.

Mit Hyposensibilisierung die Ursache bekämpfen

Seit einigen Jahren kann die Pollenallergie auch ursächlich behandelt werden. Mit der „spezifischen systemischen Immuntherapie (SIT)“, auch „Hyposensibilisierung“ genannt, wird das überschießend reagierende Immunsystem langsam an den Allergieauslöser gewöhnt. Pollenallergiker starten die Therapie üblicherweise in der pollenfreien Zeit im Herbst und unterbrechen sie während des Pollenfluges. Meist dauern diese Therapien über mehrere Jahre an, in denen der Körper schonend an immer steigende Dosierungen des Allergens gewöhnt wird. In einigen Fällen reichen auch Kurzzeittherapien über einige Wochen vor Beginn der Pollensaison aus. Die Therapie kann mit Spritzen unter die Haut, mit Tropfen oder Tabletten durchgeführt werden. Bei circa 60 bis 70 % der Betroffenen erzielt man mit dieser Immuntherapie anhaltende Erfolge. Voraussetzung ist aber, dass der Allergieauslöser genau identifiziert werden kann, da die Therapie individuell an die Allergie angepasst werden muss.

Naturheilkunde bei Heuschnupfen?

Viele Naturheilkundler betonen die Stärkung des Immunsystems über den Darm. Mit einer sogenannten Darmsanierung sollte schon im Spätherbst begonnen werden. Hierzu nimmt man verschiedene Präparate ein, die gesunde Darmbakterien erhalten. Ein fachkundiger Arzt oder Heilpraktiker berät über geeignete Maßnahmen.

- Ein täglicher Teelöffel Leinöl unterstützt das Immunsystem und sollte in den täglichen Speiseplan aufgenommen werden.

- Bei akuten Allergiebeschwerden hat sich die Einnahme von Kalzium (500 mg) bewährt.
- Mit Akupunktur konnte schon manchem Allergiker gut geholfen werden. Mit den chinesischen Nadeln behandelt man nicht nur Akutsituationen, sondern auch die generelle Allergieneigung.
- Zur örtlichen Anwendung bei tränenden, juckenden Augen lindern Augentropfen mit dem Wirkstoff der Pflanze Euphrasia (Augentrost).
- Pestwurzpräparate helfen einigen Allergikern durch die Pollensaison. In einer Studie des Münchener Zentrums Allergie & Umwelt (ZAUM) des Helmholtz Zentrums und der Technischen Universität konnte gezeigt werden, dass ein Pflanzenextrakt der Gemeinen Pestwurz allergische Symptome signifikant besser lindert als gängige Histamin-Rezeptorantagonisten. Er wirkte schneller und besser als Antihistaminika zur Behandlung der zugeschwollenen Nasenschleimhäute. Pestwurz-Präparate sind zurzeit nur über internationale Apotheken erhältlich. Mit der Einnahme sollte ca. drei Monate vor dem Pollenflug begonnen werden. Wegen der potenziell leberschädigenden Wirkung des Pestwurzes sollte die Therapie nur mit standardisierten Präparaten unter ärztlicher Kontrolle durchgeführt werden.
- Auch die Homöopathie leistet manchem Heuschnupfenpatienten gute Dienste. Es gibt fertig gemischte Präparate gegen die Pollenallergie in der Apotheke (z. B. von DHU). Eine individuelle homöopathische Therapie bieten entsprechend ausgebildete Ärzte und Heilpraktiker an.

Wann und wo sind welche Pollen unterwegs?
Pollenflugkalender – wie etwa der des
Deutschen Wetterdienstes unter www.dwd.de
im Bereich „Spezielle Nutzer“ – geben detailliert
und aktuell Auskunft, welche der Haupt-
problemverursacher wo anzutreffen sind.