

MEDIZINKOLUMNE

Sänger Udo Jürgens, 80 Jahre, verstorben am Herzinfarkt; Starfriseur Wolfgang Lippert, 58 Jahre, verstorben am Herzinfarkt; Dirigent Guiseppino Sinopoli, 54 Jahre, gestorben am Herzinfarkt; Tierpfleger Thomas Dörflein, 44 Jahre, verstorben am Herzinfarkt. Eine Liste, die sich noch lange fortführen ließe: 300 000 Menschen pro Jahr erleiden in Deutschland einen Herzinfarkt. Für etwa 80 000 von ihnen endet dieser tödlich.

Oft scheint der Herzinfarkt dabei schicksalhaft zu sein, weil er quasi „aus heiterem Himmel“ kommt. Zumindest empfinden das die Betroffenen so, denn viele haben vorher nie Herzschmerzen als warnendes Anzeichen einer Durchblutungsstörung gehabt. So wie es den „stillen Herzinfarkt“ gibt, der gar nicht bemerkt und erst im Nachhinein überraschenderweise festgestellt wird, so kennen wir eben auch den

akuten Herzinfarkt, der ohne Vorboten auftritt. Immerhin haben mehr als 50 Prozent der Infarktpatienten vorher nie Beschwerden verspürt.

Die typischen Herzschmerzen kommen durch eine hochgradige Verengung eines Herzkranzgefäßes zustande. Leider wissen wir aber, dass weit mehr als die Hälfte der Herzinfarkte durch kleinere Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen entstehen. Diese beeinträchtigen den Blutfluss in den Herzkranzgefäßen nicht. Daher ist das Ruhe-EKG und selbst das Belastungs-EKG bei diesen Patienten unauffällig.

Unter bestimmten Umständen können diese Ablagerungen allerdings aufbrechen, zu einem Gerinnsel innerhalb des Herzkranzgefäßes führen und dieses dann verschließen: Genau diese Infarkte treten meist ohne jegliche Vorankündigung auf. Obwohl nie Beschwerden vorhanden wa-

HERZENSSACHE

von Dr. Barbara Richartz



Lässt sich ein Herzinfarkt vermeiden?

Priv. Doz. Dr. med. habil. Barbara Richartz, Niedergelassene Kardiologin in München-Bogenhausen, erklärt, warum ein Herzinfarkt nur scheinbar „aus heiterem Himmel“ kommt.

POLLEN-AUSZEIT

Urlaub von der Allergie

Die Augen jucken und tränen, die Nase läuft: Schuld daran sind Pollen – von denen ab März besonders viele fliegen. Kurz vor den Osterferien fragen sich daher so manche Allergiker: Wo gibt es eine Auszeit? Hier die besten Urlaubsziele.

VON KARIN WILLEN

Pollen machen vielen Menschen zu schaffen – und meist hört das im Urlaub nicht auf. Auch andere Allergien können auf Reisen lästig werden, zumal die wenigsten Hotels und Gaststätten auf Allergiker eingestellt sind. Dabei ist die Zahl der Menschen, die bei ihrer Urlaubs-Planung Allergien berücksichtigen muss, groß: „Mehr als 30 Prozent der Bevölkerung leidet unter Allergien“, sagt auch Prof. Torsten Zuberbier, Leiter der Europäischen Stiftung für Allergieforschung.

Ein Urlaub, der Linderung bringen soll, muss daher gut geplant sein. Zwar gibt es nirgendwo eine „komplett allergenfreie Zone“ – selbst in den arabischen Wüsten fliegen Gräserpollen, und in der Antarktis hat man schon Katzenhaare gefunden. Aber: Es existieren durchaus Orte, an denen man vor Pollen weitgehend sicher ist. Ein Überblick:

Heilklimatische Kurorte hierzulande

Für Pollenallergiker gilt: „Wer seine Allergie auslösenden Pollen kennt, kann abhängig von der Blütezeit, von landschaftlichen und klimatischen Verhältnissen die Regionen wählen, in denen diese Pollen noch nicht, nicht mehr oder überhaupt nie fliegen“, heißt es bei der Stiftung „Deutscher Polleninformationsdienst“. Menschen, die auf Hausstaub oder Tierhaare allergisch reagieren, müssen indes das ganze Jahr über auf der Hut sein.

Die Europäische Stiftung für Allergieforschung hat heilklimatische Kurorte zertifiziert, in denen Hotels, Restaurants, Bäckereien und andere Dienstleister auf Allergiker eingestellt sind. Die allergikerfreundlichen Kommunen werden durch den Deutschen Heilbäderverband in Kooperation mit den Kur- und Tourismusverwaltungen ausgezeichnet. Dazu gehören derzeit das Ostseebad Baabe auf Rügen, die ostfriesische Insel Borkum, das Schmalenberger Sauerland mit der Ferienregion Eslohe und Bad

Salzflufen, das Ferienland Schwarzwald sowie Bad Hindelang und Oberstdorf im Allgäu. Hier wird zum Beispiel mit speziellen Filtern Staub gesaugt, und in den gastronomischen Betrieben gibt es allergenarme Speisen. Auch auf spezielle Diäten

stellt man sich ein. Noch im Laufe des Jahres sollen Freudenstadt im Schwarzwald und Schwangau im Ostallgäu zertifiziert werden. Auch außerhalb Deutschlands hat die Stiftung Einrichtungen als allergikerfreundlich ausgezeichnet.

Hochgebirge ab 2000 Metern

Abgesehen davon können Allergiker vor allem im Hochgebirge ab 2000 Metern Aufatmen – das gilt auch für diejenigen, die nicht wissen, welcher der vielen Allergieauslö-

ser ihnen zu schaffen macht. In den Hochalpen eignen sich zum Beispiel Galtür, Obbergurgl, Serfaus, Obertauern, St. Moritz, Alta Badia und andere Dolomitenregionen als „Pollenfluchtorte“. Die Alpen haben außerdem mit etwa zwei Wochen eine sehr kurze,

aber intensive Gräserblüte, so dass ab Juli die Luft auch in Höhen ab 1400 Meter vergleichsweise rein ist.

Hausstauballergiker profitieren ebenfalls von einem Aufenthalt in höheren Lagen, denn ab 1500 Metern über dem Meer nimmt die Zahl der Milben ab – ab 1800 Metern ist die Luft quasi milbenfrei.

Nordseeküste und Atlantik

Auch Seewind bringt Heuschnupfengeplagten Linderung. Küsten in nordwestlicher Ausrichtung und mit viel Nordwestwind, etwa die Nordseeküste oder die Atlantikküsten in Frankreich, Spanien und Portugal, sind gute Urlaubsziele für Allergiker. Die Ostsee kann ebenfalls mit allergenarmer Seeluft punkten. Und auch Kreuzfahrer und Besucher von Hochseelandschaften können ganzjährig aufatmen. Das gilt aber nur bedingt für Madeira – denn dort fliegen Blütenpollen.

Kanarische Inseln im Zentralatlantik

Wer allergisch auf Gräser und Getreide reagiert, sollte nicht zwischen April und Juni in Mittelmeerlandern oder zwischen Juni und Juli nach Nordeuropa reisen! Birkenpollenallergiker finden in Südwesteuropa, dem südwestlichen Mittelmeer und auf den Kanarischen Inseln gute Bedingungen – sollten jedoch Skandinavien mit seinen vielen Birken bis in den Sommer hinein meiden. Urlauber, die auf Beifuß allergisch reagieren, machen möglichst im Juli einen Bogen um Südeuropa, im August um Mitteleuropa. Richtung Westen und Norden fliegen dagegen deutlich weniger Kräuterpollen.

Hausstaub- und Tierhaar-Allergiker sollten feuchtwarmes Klima, also das Mittelmeer meiden: Es begünstigt Milben und Schimmelpilze. Da eignen sich Ost- und Nordsee besser.

Bei Nahrungunverträglichkeiten ist die Wahl des Hotels und der Restaurants im Urlaubsort kritisch. Die Verbraucherzentrale Hamburg rät vor allem Menschen, die unter sogenannten Pseudoallergien leiden, vom Konsum vieler Zusatzstoffe in Lebensmitteln ab. Bei anderen Stoffen warn sie vor zu großen Verzehrsmengen. „Bei einer Bioküche sind nur 44, meist unbedenkliche Zusatzstoffe statt der sonst 325 erlaubt.“ Grundsätzlich gilt immer: Zur Sicherheit sollte man vorab klären, ob der Urlaubsort auf die Allergie oder Unverträglichkeit eingehen kann, an der man leidet.

Die Pollenallergie

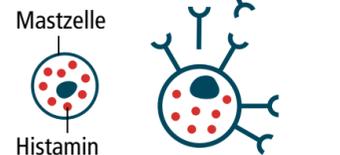
Die Pollenallergie (Heuschnupfen) ist eine übersteigerte Abwehrreaktion des Körpers gegen Blütenstaub von Bäumen, Sträuchern und Gräsern.



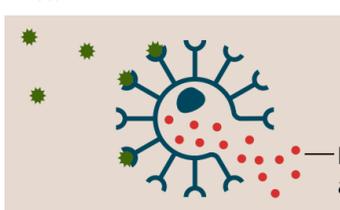
1 Pollen kommen mit dem Körper in Kontakt (über die Schleimhäute, Haut, Atemluft).



2 Die Zellen des Immunsystems bilden spezielle Antikörper gegen die eigentlich unschädlichen Pollen.



3 Die Antikörper setzen sich auf so genannte Mastzellen, die Histamin enthalten. Mastzellen gibt es im gesamten Körper.



4 Bei jedem weiteren Pollenkontakt binden sich die Allergene an die Antikörper auf der Mastzelle.

Die Mastzelle gibt daraufhin Histamin ab, das Entzündungen im Körper auslöst.

Mögliche Folgen:

- Augentränen, -jucken, -schwellung
- Niesreiz
- Fließschnupfen
- verstopfte Nase
- Husten
- Atemnot
- Kopfschmerzen
- Fieber
- Schlafstörungen
- Abgeschlagenheit

dpa

Kein Entkommen vor der Birke

Allergiker könnten heuer **mehr Probleme mit Birkenpollen** bekommen als zuvor: Nach Einschätzung der „Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst“ werden durch Birkenpollen ausgelöste **Symptome wie Heuschnupfen und Asthma stärker** ausfallen als noch 2015. Der Baum mit der schwarz-weißen Rinde wächst fast überall – eine Flucht vor dem Blütenstaub ist daher kaum möglich. Für ihre Prognose beobachten Forscher die Wetterentwicklung über mehrere Monate sowie die jahreszeitliche Entwicklung der Bäume. Um Vorhersagen zu treffen, vergleichen sie die Ergebnisse dann mit dem **Pollenflug der vergangenen 15 Jahre**. Noch haben Pollen-Allergiker allerdings eine Schonfrist, schuld war das schlechte Wetter der vergangenen Tage. In Süddeutschland fliegen Birkenpollen oft schon Mitte März, bis Ende des Monats blühen dann auch die Birken im Norden des Landes. **Erst im Juni endet die Saison der Birkenpollen**. Auf diese reagieren besonders viele Menschen allergisch. Zudem geben die Birken innerhalb kurzer Zeit sehr viel Blütenstaub frei. **Auch die Konzentration der Gräserpollen steigt**. Die fliegen von April bis September – und auch hier können nach Meinung von Experten die Beschwerden für Allergiker wieder größer werden.

Kurzzeit-Immuntherapie möglich

Selbst nach dem Start der Pollensaison kommt eventuell noch eine Kurzzeit-Immuntherapie infrage: Dabei erhält der Patient im Vergleich zur herkömmlichen Hyposensibilisierung **weniger Spritzen – vier bis sieben pro Jahr**. Das wird dann im zweiten und dritten Jahr wiederholt. Grundsätzlich sollten Allergiker am besten schon vor Beginn der Pollensaison zum Arzt gehen. So haben sie die notwendigen Medikamente rechtzeitig zur Hand. Auch wer eigentlich keine Pollenallergie hat, aber mit dem Start der Pollensaison eine **ewig laufende Nase, geschwollene Nasenschleimhäute, gerötete, tränende Augen oder einen Niesreiz** bekommt, sollte das vom Arzt abklären lassen. **Eine Pollenallergie kann man in jedem Alter bekommen** – und unbehandelt kann sie zu Asthma führen. Schon im Winter sind die ersten Pollen geflogen, etwa Haselpollen. Jetzt geht es aber richtig los: mit den Birkenpollen (siehe Kästen links). Um einen Überblick zu haben, welche Pollen wann fliegen, schaut man am besten im sogenannten **Pollenflugkalender** nach. Einen solchen bietet zum Beispiel die Internetseite **www.pollenstiftung.de** – dort findet man auch den Link zur aktuellen **Pollenvorhersage des Deutschen Wetterdienstes**.



Heuschnupfen-Alarm: Wer wie diese Frau auf Birkenpollen allergisch reagiert, könnte heuer besonders stark leiden, warnen Experten (siehe Kästen unten links). Zumal die Birkenpollen-Saison auch erst im Juni endet. Bis dahin heißt das vor allem eines: Tapfer bleiben – oder rechtzeitig verreisen. Wohin? Am besten in eine (weitgehend) pollenfreie Gegend. Wohin genau? Das steht im Haupttext. dpa

NEUE SERIE „BERUFSSKRANK“

Viele Menschen leiden unter ihrem Arbeitsalltag – in unserer Serie „Berufsskrank“ stellen wir typische Beschwerden vor. Heute, zum Auftakt, geht es um Landwirte. Diese haben besonders oft mit Krankheiten zu kämpfen, die von Tieren auf Menschen übertragen werden, sagt Dr. Wolfgang Guggemos, Oberarzt für Infektiologie und Tropenmedizin am Klinikum Schwabing in München. Die wichtigsten Fakten im Überblick.

Typische Symptome

Der Kontakt mit Tieren birgt für Landwirte besondere Gefahren, denn sie können sich mit vielen Krankheiten infizieren, die durch Viren, Bakterien, Pilze oder Parasiten bei eben diesen Tieren hervorgerufen wurden. Sehr häufig stecken sich Landwirte mit „Lyme Borreliose“ und „Frühsommer-Meningoenzephalitis“, kurz FSME, an, selten mit dem sogenannten Q-Fieber. Diese drei Erkrankungen werden von Zecken übertragen – entweder direkt durch einen Stich oder auf dem Umweg über Nutztiere, die von Zecken befallen sind. Eine FSME-Infektion führt meist nur zu grippeähnlichen Symptomen. Bei fast jedem Dritten kommt es aber zu einer Entzündung von Gehirn und Hirnhäuten, die lebensbedrohlich sein kann. Das Q-Fieber verläuft bei der Hälfte der Patienten unbemerkt – oder milde: Dann äußert es sich durch Fieber, Schüttelfrost sowie Kopf-, Glieder und Muskelschmerzen. Auch eine Borreliose kann zu ähnlichen Beschwerden führen. Ein roter Ring um die Stelle, an der die Zecke gestochen hat, ist ebenfalls ein Anzeichen.

Wichtige Therapieschritte

Die „Lyme Borreliose“ ist eine bakterielle Erkrankung. Oft heilt sie spontan aus. Andernfalls sollten möglichst früh Antibiotika eingenommen werden, eine Impfung gibt es nicht. Anders bei FSME: Hier wird die Impfung Landwirten dringend empfohlen, denn eine ursächliche Behandlung existiert bei einer FSME-Infektion nicht. Auch Antibiotika helfen dagegen nicht. Im Gegensatz zum Q-Fieber: Hier sollte man früh mit Antibiotika behandeln. Das Q-Fieber kann auch zu schweren Komplikationen der Leber oder zu einer Lungenentzündung führen. Bei zehn Prozent der Patienten endet diese Infektion tödlich.

Richtiges Verhalten für die Zukunft

Landwirte können Zeckenstiche kaum vermeiden. Empfehlenswert ist es daher, den Körper nach der Arbeit nach Zecken abzusuchen und diese mit einer Zeckenzange zu entfernen. Außerdem sollte man auf Hautrötungen achten. Schutzmaßnahmen gegen das Q-Fieber gibt es ebenfalls nicht.

Text: **Angelika Mayr**

Liebe Leser, in der nächsten Folge am 23. März geht es um Bauarbeiter.



Dr. Wolfgang Guggemos Oberarzt am Klinikum Schwabing