

Gemütliches Zusammensitzen mit Gebäck und Glühwein – das gehört zum Advent. Allerdings kann es vorkommen, dass jemand danach über Kopfschmerzen oder Hautausschlag klagt. Was steckt hinter diesen und anderen Winter-Allergien?

Juckreiz nach Plätzchen. Einige Lebensmittel lösen eine Allergie aus, also eine Überreaktion des Immunsystems. Die häufigsten Übeltäter sind in Weihnachtsplätzchen zu finden, nämlich Nüsse, Mandeln und Eier. Der Körper reagiert darauf mit Schwellungen und Juckreiz im Gesicht, Atemnot oder Hautausschlag.

Hilfe. Ein Allergietest kommt den Auslösern auf die Spur. So können Betroffene sie künftig meiden. Eine Kombination aus Zink, Selen und Histidin soll die Immunantwort regulieren und die Symptome lindern (Apotheke).



Zitrusfrüchte verstärken das Problem

Ausschlag auf Glühwein. Manche Menschen reagieren auf Histamin. Der Stoff wird vom Körper selbst gebildet, er kommt aber auch in vielen Lebensmitteln vor, etwa in Schokolade und Rotwein. Betroffenen fehlt ein Enzym, um es abzubauen. „Die Symptome reichen von Kopfschmerzen über Durchfall bis hin zu Hautausschlag und Juckreiz“, erläutert Hautarzt Dr. Johannes Müller-Steinmann aus Kiel.

Hilfe. Ein Bluttest deckt das Leiden auf. „Wer an dieser Intoleranz leidet, sollte entsprechende Lebensmittel vom Speiseplan streichen und auch Zitrusfrüchte meiden. Sie enthalten zwar kein Histamin, setzen es aber im Körper frei“, erklärt der Experte. Das fehlende Enzym DAO kann man per Kapsel einnehmen.

Kopfschmerz bei Kerzenlicht. Viele verüßen sich die Adventszeit mit dem Aroma von Zimt oder Vanille aus Duftkerzen und -lampen. Wer dann über Kopfschmerzen klagt, hat vielleicht eine Duftstoff-Allergie.

Manche Menschen reagieren auf Duftkerzen mit Kopfschmerz. Histamin im Glühwein (u.) kann Juckreiz und Durchfall auslösen



Auslöser sind Nüsse, Glühwein, Staub

Erste Hilfe bei Winter-Allergien

Hilfe. Auch hier gilt es, den Auslöser so weit wie möglich zu meiden.

Niesreiz in der Kuscheldecke. Auch wenn Hausstaub-Milben uns das ganze Jahr umgeben (s. Kasten), ist eine Allergie darauf im Winter besonders stark ausgeprägt. Grund: Beim Heizen wird Staub aufgewir-

belt, zudem wickeln wir uns gerne in eine kuschelige, aber nie ganz staubfreie Decke ein.

Hilfe. Diese Allergie lässt sich mit einer Spezifischen Immuntherapie (SIT) behandeln. Dabei spritzt der Arzt den Allergieauslöser monatelang regelmäßig in niedriger Dosis.

INFO > Übeltäter Milbe



Hausstaub-Milbe, per Mikroskop vergrößert

Egal, wie oft und wie gründlich wir putzen – diese mikroskopisch kleinen Krabbler werden wir nie ganz los. Die Milben ernähren sich von Staub und tummeln sich besonders gerne in Betten sowie Teppichen.

15 Prozent der Deutschen reagieren auf den Kot der Hausstaub-Milben mit Schnupfen, verstopfter Nase und Niesattacken. In der Regel sind die Symptome morgens beim Aufwachen besonders stark ausgeprägt. Ein milbendichter Bettbezug kann dies verhindern.

Das Neueste aus der Medizin

Kortison lässt Aphthen rascher heilen

Manche Menschen leiden immer wieder unter Aphthen, schmerzenden Bläschen im Mund. In einer Studie mit 240 Patienten benutzte nun eine Gruppe eine Salbe mit Dexamethason, also einem Kortison, die andere ein Scheinmedikament. Mit dem Wirkstoff ließen die Schmerzen rascher nach, die Stellen waren einen Tag früher verheilt.

Neuer Balsam löst Verspannungen

Wer viel sitzt, entwickelt häufig Muskel-Verspannungen. Trifft es den Nacken, sind Kopfschmerzen die Folge. Dies kann die Traditionelle Chinesische Medizin verhindern: Der bewährte Kräuterbalsam namens Tiger Balm steht jetzt in einer neuen Rezeptur zur Verfügung, die gezielt Muskeln entspannt (Apotheke/Drogerie; ca. 7,50 €).

Inhalieren auch im Liegen

Wenn Kinder erkältet sind, tut Inhalieren ihren Atemwegen gut. Moderne Vernebler produzieren so winzige Tröpfchen, dass diese bis tief in die Bronchien gelangen. MicroAir von Omron kann auch im Liegen genutzt werden (auf Rezept).



Natürliche Hilfe bei kribbelnden Füßen

Jeden dritten Diabetiker plagen unangenehm kribbelnde Füße und Taubheitsgefühle. Der Grund sind Nervenschäden, Folge des ständig erhöhten Blutzuckerspiegels. Besserung soll der natürliche Wirkstoff Thioctsäure bringen, der jetzt in der Apotheke erhältlich ist. Das auch im Körper vorkommende Co-Enzym ist wichtig für den Zuckerstoffwechsel (Alpan, 30 Kps. ca. 16 €).