

# FAZ LIFE



KWo 37 - 38 | 13.09. - 26.09.2010

wöchentliche Infos für Patienten und Freunde des FAZ

Ein Blick in die Vergangenheit hat nur Sinn, wenn er der Zukunft dient.

Dr. Konrad Adenauer



## Neues von der Klimabörse: Hochkonjunktur für Allergie

*Alle Welt spricht von Klimaerwärmung, Gletscher schmelzen, das Eis im Nordpolarmeer, und in Grönland wird dünner, aber was hat das mit den Allergien zu tun?*

Jeder dritte Deutsche leidet an irgendeiner Allergie. Ungefähr jeder Vierte, insgesamt also 20 Millionen Menschen in Deutschland, haben Heuschnupfen. Insbesondere Kinder leiden immer häufiger an verschiedenen allergischen Erkrankungen. Pollenallergien gehören zu den Hauptauslösern von Heuschnupfen und dem allergischen Asthma.

Der Pollenflug und damit die bei Allergikern ausgelösten Symptome sind entscheidend vom Wetter abhängig. In milden Wintern können die sogenannten Frühblüher wie z. B. Hasel und Birke schon im Dezember und Januar anfangen zu blühen, während sich in langen und harten Wintern die Blüte in das Frühjahr hinein verschiebt. Bei langen Winterperioden kommt noch hinzu, dass es durch die verspätete Blüte im Frühjahr zu Überlappungen verschiedener Pflanzenarten kommt und damit die Allergenbelastung zwar nicht notwendigerweise in der Menge, aber in der Vielfalt erhöht ist.

Da die Birken alle 2 Jahre besonders viele Pollen auswerfen und dies im letzten Jahr nicht der Fall war,

waren Birkenpollenallergiker in diesem Jahr von Ende März bis Ende Mai besonders betroffen. Allergiker sollten sich täglich aus den Medien zum aktuellen Pollenflug informieren. Sofern möglich, sollten sie bei starkem Pollenflug zu Hause bleiben und die Fenster geschlossen halten. Sogenannte "Pollenfänger", z. B. dicke Teppiche oder Gardinen sollten häufiger abgesaugt werden. Da dies im Regelfall nicht möglich sein wird und wenn Symptome wie Augenjucken, Fließschnupfen auftreten, helfen sogenannte Antihistaminika. Zudem kann man prophylaktisch eine sogenannte Hyposensibilisierungstherapie zur Linderung der Allergiesymptome durchführen, die sich allerdings über circa 3 Jahre erstreckt. Eine solche Therapie wird entweder in Form von Spritzen (subkutan) oder neuerdings auch mit Tabletten, die sich unter der Zunge langsam auflösen (sublingual), durchgeführt.

Leider entwickelt sich nicht selten aus einem Heuschnupfen ein allergisches Asthma, was die Mediziner als Etagenwechsel bezeichnen. Ein Asthma muss konsequent mit einer inhalativen (Spray-) Therapie behandelt werden, um eine spätere Verschlimmerung zu vermeiden.

Wärmeres Klima führt unter anderem zu einer Verlängerung der Pollenblüte, zur Einwanderung neuer Pflanzen, die bisher nur in südlichen Ländern beheimatet waren und zu vermehrten Stürmen,

die Pollen sehr weit, dass heißt durchaus über Kontinente tragen können. Zusammenfassend muss man daher davon ausgehen, dass die Allergenbelastung durch die Klimaerwärmung zunehmen wird. Das wird natürlich nicht sofort, aber sicher über Jahre allmählich geschehen. Allergiker werden damit in Zukunft weiter zunehmen und für viele leider normaler Bestandteil des täglichen Lebens werden.



**24. September 2010**  
**Wolke 14**  
**8 bis 12 Uhr**  
**Friesenstr. 14**  
**96515 Sonneberg**

Fragt der Urologe: "Brennt's beim Wasserlassen?" Antwortet der Patient: "Angezündet hab ich's noch nicht."

Gestalten Sie die Themen unserer FAZLIFE aktiv mit! Welche Frage möchten Sie in einer unserer nächsten FAZ LIFE Ausgabe beantwortet haben? (Einfach in unseren Briefkasten einwerfen.) ☺

Ich wollte schon immer mal wissen \_\_\_\_\_



## Die Schule hat begonnen! Tipps für ein gesundes Pausenbrot

*Ab in den Mülleimer – das ist das Schicksal vieler Pausenbrote. Kein Wunder, dröge Käsestullen oder fettige Wurstbrote machen nicht gerade Laune. Wenn es in der Schule laufen soll, gehört ein gesundes – und leckeres – Pausenbrot einfach dazu. Mit ein paar Tricks lassen sich langweilige Stullen richtig aufpeppen.*

Die vier Säulen:

- Getreide: verschiedene Brotsorten, am besten Vollkornbrot nehmen
- Obst und Gemüse: zum Beispiel Apfel, Nektarine, Pfirsich, Pflaumen, Birnen; kleine Tomaten, Radieschen, geschälte Karotte, Gurkenscheiben, Stück Paprika
- Milch / Milchprodukte: zum Beispiel 1/4 Liter Vollmilch, Joghurt, Dickmilch- oder Quarkspeise (mit Obst)
- Getränk: zum Beispiel Mineralwasser, Fruchtt Tee, Fruchtsaftchorle

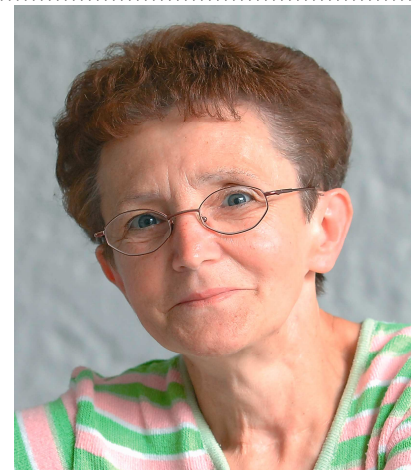


An dieser Stelle möchten wir Ihnen die Mitarbeiter des FAZ vorstellen:

**Steckbrief:** Karin Berndt  
**Wohnort:** Sonneberg  
**im FAZ seit:** 01.12.2006

Frau Berndt ist als Raumpflegerin in unserem Unternehmen tätig.

Nach der Sprechstunde sorgt sie in den Sprechzimmern der Hausarztpraxis, im Bistro, im Flur bis hin zum Labor und den OP-Räumen für strikte Ordnung und Sauberkeit.



- \*  
**2 Wiener mit Brötchen**  
2,80 €
- \*  
**frischer kleiner Salat**  
3,20 €
- \*  
**verschiedene  
Langnese-Eissorten**  
\*

Unser Bistro hat täglich zu den Ihnen bekannten Öffnungszeiten für Sie geöffnet – verkürzen Sie doch die Wartezeit mit einer Kaffee- oder Teezeit

Sie werden von unserem med. Personal pünktlich zu Ihrem Arzttermin im Bistro aufgerufen!

13.09.10	Progressive Muskelentspannung	18:00 – 19:30 Uhr
17.09.10	Kinderasthmaschulung	16:00 – 18:00 Uhr
18.09.10	Asthmaschulung	09:00 – 15:00 Uhr
20.09.10	Progressive Muskelentspannung	18:00 – 19:30 Uhr
25.09.10	Asthmaschulung	09:00 – 15:00 Uhr