

Apothekerin Kistine Dimitz

Nicht nur für Allergiker wichtig ...

Calbe. Für alle Heuschnupfen-Geplagten ist der Frühling eine stressreiche Jahreszeit.

Ca. 10 Mio. Deutsche, also 17 % leiden unter allergischem Schnupfen, auch die Nahrungsmittelallergien nehmen ständig zu (ca. 6 % der erwachsenen deutschen Bevölkerung sind betroffen). Wichtig genug, einige spezielle Zusammenhänge zwischen Ernährung und Pollenallergie zu betrachten.

Untersuchungen haben gezeigt, daß jeder zweite Pollen-Allergiker bestimmte Nahrungsmittel schlecht verträgt. Zeichen dafür sind ein Kribbeln oder Jucken im Rachen und/oder auf den Lippen. Dazu können die Lippen anschwellen, die Nase laufen, die Augen tränen und eventuell sogar asthmatische Beschwerden, Durchfälle und Übelkeit auftreten. Ursache dafür sind Ähnlichkeiten in der Eiweißstruktur der Nahrungsmittelbestandteile und der Pollen. Dieses Phänomen

nennt man **Kreuzallergie**. Man hat eine ganze Menge solcher Kreuzallergien beobachtet, häufig treten sie aber auch unvermutet auf. Die nachstehende Tabelle zeigt einige Beispiele dazu auf:

Baumpollen (meist von Birke, Erle und Hasel) **rohes Kern- und Steinobst** (wie Apfel, Kirsche, Pfirsich, Pflaume), Kiwi, **Nüsse** (vor allem Haselnüsse, Wallnüsse, Mandeln) aber auch Mohn, Sesam, Sonnenblumenkerne, **Gemüse** wie Sellerie, Möhren, Tomaten, **Gewürze** wie Paprika, Knoblauch und Anis, **Gras- und Getreide-Pollen Getreide**, (als Körner oder Vollkorn -Mehl, -Brot, -Müsli), **Hülsenfrüchte** wie Soja, Erbse, Erdnuss, ungeschälter Reis, Hirse

Kräuter-Pollen (meist Beifuß) viele **Gemüsesorten, Gewürze** wie Pfeffer, Kümmel, scharfer Paprika, **frische Kräuter** wie Dill, Schnittlauch, Petersilie.

Für die betroffenen Allergiker

ergeben sich einige beachtenswerte Ratschläge:

- Fertiggerichte meiden - sie enthalten oft versteckte, undeklarierte Bestandteile, die allergische Potenz besitzen.
- Die meisten Obst- und Gemüsesorten sind nach dreiminütigem Kochen gut verträglich.
- Backwaren nur gut durchbacken und aus feingemahlem Getreide zu sich nehmen. (Rohes Obst, Körnerbrötchen, Müsli meiden)
- Gut verträgliche Obstsorten: Beerenobst und Zitrusfrüchte
- Wenig allergene Gemüse sind: Brokkoli, Kohl, Kartoffeln, Salate, Gurke, Zucchini, Paprika, Aubergine, Spinat, Spargel
- Kochen, Blanchieren oder Backen vermindern in der Regel die Allergenität. Bei Erdnüssen, Soja, Nüssen (außer Kokosnüsse, Pekannüsse), Sellerie, Senf und verschiedenen Gewürzen handelt es sich um hitzestabile

Proteine, so dass dies für sie so nicht gilt.

• Es können folgende Gewürze meist problemlos verwendet werden: Lorbeer, Muskat, Nelken, Zimt, Ingwer, getrockneter Rosmarin, Majoran und Salbei, weißer Pfeffer und Paprika edelsüß (wenn sie mitgekocht wurden).

• Die Verträglichkeit der alten deutschen Apfelsorten (wie Boskop, Gravensteiner, Goldparmäne) ist meistens besser als die moderner Züchtungen (wie Cox, Jonagold, Braeburn z B.).

• Noch nicht ganz ausgereifte Äpfel werden zudem oft besser vertragen als extrem reife Früchte.

Ganz besonders wichtig bleibt bei allen theoretischen Betrachtungen: Aufmerksam Zusammenhänge zwischen Wohlbefinden, allergischen Reaktionen und der Nahrungsauswahl zu beobachten.

Die Beachtung der uralten Weisheit :

“Von allem in Maßen hat noch nie geschadet“ verringert ebenfalls in aller Regel das Risiko starker allergischer Reaktionen. ■



KLEINANZEIGEN

2-Raum-Whg., in Calbe, Am Rodweg zum 01.05.02 zu vermieten, 59 m², WM 360,- Euro mit Teppichboden, Balkon mit PKW Stellpl. zu erfragen. P. Figiel Tel. (039291) 4 15 95

Vermiete in Calbe
Gewerberaum, modernisiert, 45 qm, im Bereich der Fußgängerzone, keine Nutzungsvorgabe
Tel. (039291) 28 14

Vermiete oder verkaufe vollsanierte 3-Raum-Whg. 98 qm mit Anbau in ruhiger Lage in Calbe Tel.: (039291) 7 13 84

Exklusive Lage in Calbe (Saale), 3-Zi.-Eigentumswohng. mit Balkon, 90 m², Neubau 1995, Stellplatz am Haus von Privat zu verkaufen. Tel. (034721) 2 29 84

Neu renovierte ETW, 60 m², parterre mit Balkon, in Calbe sofort zum Verkauf Tel. (039291) 4 02 69 Tel. (039291) 7 11 74

Verkaufe Pachtgarten 400 m², zu erfragen unter Tel. (039291) 30 56 oder 7 72 64

Vermiete in Calbe, Lessingstraße, sanierte 3-Raumwohng., Küche und Bad, 57 m², 3. Etage, 219,- EURO+NK Tel. (039291) 21 54

Garage, in der Großen Mühlenbreite mit Elektroanschluss ab 1. Mai 02 zu vermieten, eventuell zu verkaufen. Anfragen unter Calbe (039291) 5 32 59

Pachtgarten 350 m² in der Gartensparte Calbe (West), (neben Gärtnerei Steffen) zu verkaufen. Wasser und Elektro vorhanden. Preis nach Vereinbarung. Zu erfragen unter Tel. (039291) 33 83

Gebe Kleingarten in Wispitz preisgünstig ab. Tel. (039291) 7 85 51

Suche saniertes **Einfamilienhaus in Calbe** und näherer Umgebung. Wohnfläche ca. 100-120 m² mit kleinem Garten. Chiffre 01/03/02

Laden im Stadtzentrum Calbe zu vermieten. 70 m², ab 1.7.02 Preis VB, Tel. 01 73 2 65 05 22



6. + 7. Sitz Sonderausstattung

Alhambra „Stella“ 2,0i, 85 KW, 115 PS, silbermetallic, Climatronic, ZV m. Funkfern, 4 x Airbag, Servo, elekt. beheizbare Außenspiegel, elekt. FH, Seitenfenster hinten el. ausstellbar, „Radio Elba“, Dachreling, ABS, Mittelarmlehne vorn, u.v.m.

~~26.290 €~~ 24.290,- €

Alhambra „Casa“ TDi PD 85 KW, 115 PS, turmalin grünmetallic, Climatronic, ZV mit Funkfern., Radio „Elba“, 4 x Airbag, Servo ABS, el. FH, u.v.m.

~~26.930 €~~ 24.930 €

Die große Freiheit zum kleinen Preis

Unsere Alhambra Aktionsmodelle bieten Ihnen nicht nur jede Menge Platz, bis zu 6 Beifahrer, auch eine große Sonderausstattung ist serienmäßig.

Bei dem großen Angebot mussten wir allerdings den Preis ein wenig kleiner machen. Also genießen Sie Ihr Glück und einen Preisvorteil.



Abb. Alhambra Casa



AUTOHAUS ZANDER

Gewerbering West 24
39240 Calbe
Tel.: 03 92 91/4 42-0, 23 25
Fax: 03 92 91/4 42 44