

BERATUNG AKTUELL 1/26

DIE SCHNELLE INFORMATION AUS IHRER APOTHEKE



STEIGENDE POLLENBELASTUNG IST FÜR ALLERGIKER BESONDERS SCHLIMM

Apotheken sind für Patienten mit Heuschnupfen und Asthma wichtige Anlaufstelle

Damit Sie trotz Pollenflug gut durch die Allergiesaison kommen, berät Sie Ihr Apothekenteam persönlich zu wirksamen Therapien und der richtigen Anwendung Ihrer Medikamente.

Die Pollensaison dauert immer länger und die Belastung durch den Pollenflug ist vielerorts stärker als früher. So leidet mittlerweile rund jeder vierte Deutsche unter Heuschnupfen. Dieses Jahr sind vor allem Birkenpollenallergiker betroffen. Denn 2026 ist ein sogenanntes Mastjahr und die Birke produziert in diesem Frühling besonders viele Pollen. Aber auch insgesamt nimmt laut einer aktuellen internationalen Studie der Pollenflug zu. Daten zeigen, dass einige Pollen klimabedingt im Durchschnitt bis zu zwei Wochen früher und auch stärker fliegen als noch vor 30 Jahren. Dieses Jahr flogen Hasel und Purpurerle in NRW sogar teilweise schon im Dezember. Im Mai und Juni folgen nun Gräser-, Getreide-, Wegerich- und Brennnesselpollen. Insgesamt sprechen die Experten von einer 15 bis 20 Prozent stärkeren Pollensaison mit höheren Pollenmengen in der Luft und einer teils längeren Saisondauer.

Heuschnupfen ernst nehmen

Die typischen Symptome der Pollenallergie setzen vielen Menschen extrem zu: Die Nase juckt und läuft, die Augen tränen, viele müssen unentwegt niesen, fühlen sich krank und an manchen Tagen kaum leistungsfähig. Besonders ernst zu nehmen: Etwa 15 bis 20 Prozent der Pollenallergiker entwickeln über die Jahre ein allergisches Asthma. Mediziner sprechen vom sogenannten Etagenwechsel – von den Augen über die Nase zur Lunge. Um dies zu vermeiden, gilt es, aktiv gegenzusteuern. Die spezifische Immuntherapie (SIT, früher Hyposensibilisierung) bekämpft nicht nur Symptome, sondern kann die Allergie langfristig verbessern oder sogar heilen. Bei der SIT wird der Körper über etwa drei Jahre an die Allergieauslöser gewöhnt, bis er nicht mehr auf die Pollen reagiert. Je früher die Therapie beginnt, desto besser sind die Heilungschancen.

Beschwerden in den Griff bekommen

Akute Beschwerden lassen sich mit verschiedenen Maßnahmen lindern. Das Team in der Apotheke berät Sie dazu gern:

- **Nasen- und Augentropfen:** Lokal wirkende Antihistaminika lindern leichte Beschwerden schnell direkt an der betroffenen Stelle.

- **Kortisonhaltige Nasensprays:** Wirken stärker gegen Allergiesymptome, benötigen aber etwas Zeit bis zur vollen Wirkung. Es gibt sie auch mit Antihistaminika kombiniert für schnelleren Wirkeintritt.

- **Allergietabletten:** Antihistaminika wie Cetirizin oder Loratadin helfen bei stärkeren Beschwerden im ganzen Körper. Am besten abends vor dem Schlafengehen einnehmen, da sie müde machen können.

- **Vorbeugende Mittel:** Zur Vorbeugung und Behandlung von allergischen Beschwerden können Wirkstoffe wie Ketotifen und Cromoglicinsäure helfen. Damit diese richtig wirken können, müssen die Präparate regelmäßig und bereits einige Tage vor den ersten Symptomen angewendet werden.

- **Weitere Tipps:** Installieren Sie Pollenschutzgitter am Fenster und lüften Sie in der Pollenflugzeit auf dem Land abends und in der Stadt am frühen Morgen. Bewahren Sie tagsüber getragene Kleider nicht im Schlafzimmer auf und waschen Sie Ihre Haare vor dem Zubettgehen.

Besonderer Apotheken-Service für Menschen mit Asthma

Patienten mit Asthma haben während der Pollenflugzeit häufig besonders starke Beschwerden. Doch viele verwenden ihr Asthmaspray nicht optimal. Seit Sommer 2022 bieten viele Apotheken spezielle pharmazeutische Dienstleistungen (pDL) an. Dazu zählt auch die »Erweiterte Einweisung in die korrekte Arzneimittelanwendung mit Üben der Inhalationstechnik«. Diese können Versicherte ab sechs Jahren nach Neuverordnung und bei Wechsel der Inhalationshilfe in Anspruch nehmen, oder wenn sie in den letzten 12 Monaten keine praktische Einweisung in ihr Inhalationsgerät erhalten haben. Bezahlt wird diese pharmazeutische Dienstleistung von der Krankenkasse. Erkundigen Sie sich dazu in Ihrer Stammapotheke oder suchen Sie eine passende Apotheke unter: www.apoguide.de