

BERATUNG AKTUELL

DIE SCHNELLE INFORMATION AUS DER APOTHEKE



Stempel der Apotheke

WAS SIE ÜBER HEUSCHNUPFEN WISSEN SOLLTEN

Nach warmen Wintern wie diesem fliegen die Pollen früher als in kalten Jahren. Aktuell sind schon Hasel und Erle unterwegs, bald schon folgen Birken- und andere Baumpollen. Für alle, die eine Pollenallergie plagt, hier die wichtigsten Fragen und Antworten:

1. Wie viele Menschen haben eine Pollenallergie?

Schätzungsweise jeder fünfte Deutsche leidet unter einer Pollenallergie. In Städten deutlich häufiger als auf dem Land. Insgesamt ist die Tendenz in den Industrieländern steigend. Der sogenannte Heuschnupfen äußert sich durch Niesen, Schnupfen oder brennende Augen. Viele Menschen fühlen sich außerdem sehr schlapp. Bei Verdacht auf Heuschnupfen empfiehlt es sich, unbedingt beim Arzt abklären zu lassen, auf welche Pollen man allergisch reagiert.

2. Warum sollte man Heuschnupfen ernst nehmen?

Etwa 15 bis 20 Prozent der Pollenallergiker entwickeln über die Jahre auch allergisches Asthma. Da die Beschwerden sozusagen von den oberen Atemwegen nach unten in die Lunge rutschen, sprechen Mediziner vom »Etagenwechsel«. Eine sogenannte spezifische Immuntherapie (s. Frage 7) kann davor schützen.

3. Wie schütze ich mich vor Pollen?

Wo, wann, welche Pollen fliegen, kann man im Pollenflugkalender des Deutschen Wetterdienstes im Internet nachlesen: www.dwd.de/pollenflug. Ist die eigene Region betroffen, lässt sich die Belastung zu Hause durch einige kleine Maßnahmen etwas vermindern:

- Trocknen Sie die Wäsche nicht draußen.
- Bewahren Sie tagsüber getragene Kleider nicht im Schlafzimmer auf.
- Waschen Sie Ihre Haare vor dem Zubettgehen.
- Pollenschutzgitter am Fenster oder -filter im Auto können helfen.
- Lüften Sie auf dem Lande abends und in der Stadt am frühen Morgen.

4. Wann helfen Nasen- und Augentropfen?

Bei leichten Allergiebeschwerden sind lokal wirkende Antihistaminika eine gute Wahl. Die Wirkstoffe kommen direkt an Ort und Stelle an und verschaffen innerhalb weniger Minuten Linderung. Noch stärker wirken Nasensprays mit kortisonähnlichen Wirkstoffen. Sie brauchen allerdings eine etwas längere Vorlaufzeit, bis sie ihre volle Wirkung entfalten. Lassen Sie sich zur korrekten Anwendung der verschiedenen Präparate in Ihrer Apotheke fachkundig beraten.

5. Was bewirken Allergietabletten?

Für stärkere Beschwerden gibt es Antihistaminika, wie Cetirizin oder Loratadin, auch in Tablettenform. Am besten nimmt man diese abends vor dem Schlafengehen ein. Sie können sonst mitunter müde machen. Die Wirkstoffe breiten sich im Körper aus und bekämpfen allergische Symptome. Vorbeugend können zum Beispiel die Wirkstoffe Ketotifen und Cromoglicinsäure helfen. Sie wirken allerdings nur, wenn Betroffene sie schon vor dem Auftreten allergischer Symptome einnehmen.

6. Wo kann ich befreit durchatmen?

Wer vor den Pollen zeitweise flüchten will, liegt mit einer Seereise am besten. Aber auch die Nord- und Ostsee-Inseln zeigen eine geringere Pollenbelastung. Im europäischen Mittelmeerraum fliegen laut Deutschem Polleninformationsdienst relativ wenige Gräser- und Birkenpollen. Auch im Hochgebirge über 2.000 Meter können Heuschnupfengeplagte besser durchatmen.

7. Gibt es eine Impfung gegen Heuschnupfen?

Eine Impfung im Wortsinn gibt es nicht, aber eine vorbeugende Behandlung: die sogenannte spezifische Immuntherapie (SIT), früher auch als Hyposensibilisierung bekannt. Diese bekämpft nicht nur die Symptome der Pollenallergie, sie kann sie auch heilen. Bei der SIT wird der Körper über etwa drei Jahre an die Allergieauslöser gewöhnt, bis er nicht mehr auf Pollen und Co. reagiert.