

## Heuschnupfen

Sie fliegen wieder – die Pollen. Vom Frühjahr bis in den Spätsommer leiden mehr als 10% der Bevölkerung unter den verschiedensten Symptomen. Die Zahl der Allergiker wächst stetig.

### Symptome

Es sind die Blütenpollen von über hundert Pflanzenarten, die typische Symptome hervorrufen. Juckende, brennende und rote Augen und Niesattacken oder behinderte Nasenatmung sind die häufigsten Symptome. Die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität können eingeschränkt sein, viele Betroffene fühlen sich müde und schlapp.

Sobald Beschwerden beim Atmen dazukommen, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Beschwerden treten saisonal entsprechend der Blütezeit einer Pflanze auf. Man spricht daher auch von einer saisonalen allergischen Rhinitis. Bei einer Allergie auf mehrere verschiedene Pollenarten kann es auch zu lang andauernden, monatelangen Beschwerden kommen.

### Auf welche Pollen bin ich allergisch?

Mit Hilfe eines Pollenflugkalenders und mit den aktuellen Pollennews unter [www.pollenundallergie.ch](http://www.pollenundallergie.ch) oder [http://meteo.sf.tv/sfmeteo/prognosen\\_pollen\\_ch.php](http://meteo.sf.tv/sfmeteo/prognosen_pollen_ch.php) kann man Rückschlüsse ziehen, welche Pollen Auslöser der Beschwerden sind.

So kann man sich bei einer hohen Belastung optimal verhalten und – wenn notwendig – mit der geeigneten medikamentösen Therapie beginnen.

### Pollen

Pollen sind kleine Zellen, die das männliche Erbgut der Pflanze enthalten. Sie werden entweder mit Hilfe von Insekten oder mit dem Wind auf die weibliche Pflanze übertragen.

Die Pollensaison beginnt im Frühjahr, bei mildem Wetter leiden Haselpollenallergiker schon im Februar.

Je nach Wetter und Windsituation äussern sich die Beschwerden unterschiedlich stark. An Regentagen reduziert sich die Belastung deutlich, bei windigem Wetter leiden die Pollenallergiker stärker.

Hochgebirge über 1500m und Inseln im Meer gelten als pollenfrei.

## **Therapie**

Bei der Therapie steht die Reduktion der Symptome im Vordergrund. Bei leichten Beschwerden können ein geeigneter Nasenspray oder entsprechende Augentropfen eingesetzt werden. Beide gibt es mit antiallergischem Wirkstoff. Sehr hilfreich kann ein kortisonhaltiger Nasenspray sein. Stärker ausgeprägte Symptome werden mit antiallergischen Tabletten behandelt. Diese lindern Symptome der Nase und der Augen.

Als Begleitung eignen sich Nasenspülungen mit Meerwasser. Sie verflüssigen das Nasensekret und fördern den Reinigungsprozess.

Nach Wunsch können wir Ihnen gerne auch Präparate aus der Homöopathie oder geeignete Schüsslersalze empfehlen.

Wir zeigen Ihnen in der Apotheke gerne die verschiedenen Möglichkeiten. Lassen Sie sich durch uns beraten!

## **Vorsicht Kreuzallergien!**

Bei einem Teil von Heuschnupfenpatienten werden allergische Symptome auch nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel ausgelöst.

Viele Birkenpollenallergiker vertragen zum Beispiel kein Kern – und Steinobst oder Nüsse. Gräserpollenallergiker müssen sich vor Soja, Tomaten, Bananen und Erbsen hüten.

## **Was kann ich sonst noch tun?**

- Meiden Sie in der entsprechenden Blütezeit Spaziergänge über Wiesen und Felder.
- Tragen Sie eine Sonnenbrille, es schützt Ihre Augen vor eindringenden Pollen.
- Waschen Sie abends Ihre Haare. So werden die Pollen, die sich im Haar festgesetzt haben, ausgewaschen.
- Lüften Sie ihre Wohnräume nur kurz, schliessen Sie anschliessend die Fenster.
- Schliessen Sie beim Autofahren die Fenster.
- Ferien am Meer oder im Hochgebirge sind für Heuschnupfenpatienten ideal.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!

Monica Schmutz - Dr. Eugen Eichenberger - Dr. Patrick Eichenberger