

# Wir informieren -

## Allergie - Heuschnupfen



Turm Apotheke, Bahnhofstr.5, Deisenhofen, T.:6132714 / Apotheke am Kirchplatz, Kirchplatz 8b, Oberhaching, T.:6135838

*Liebe Kundin, lieber Kunde,  
Steigende Temperaturen und das  
Erwachen der Natur ist für viele  
Menschen ein Grund zur Freude.  
Doch für Millionen Heuschnupfen-  
Geplagte bringen sie  
unangenehme Beschwerden mit  
sich, die frühzeitig behandelt  
werden sollten.  
Bei Fragen rund um das Thema  
Heuschnupfen und Allergie sind  
wir gerne für Sie da!  
Ihr Team der Turm Apotheke und  
der Apotheke am Kirchplatz*

### Was ist eigentlich Heuschnupfen genau?

Heuschnupfen ist eine Überempfindlichkeit des Immunsystems auf verschiedene Pflanzenpollen. Häufige Auslöser sind Birke, Erle und Hasel, aber auch Gräser- und Getreidepollen können starke Reaktionen hervorrufen.

### Wenn man nichts dagegen macht

So nimmt möglicherweise im Laufe der Jahre die Zahl der allergieauslösenden Stoffe zu. Dazu gehören dann oft auch ganzjährig präsente Allergene wie Hausstaubmilben oder Schimmelsporen. Die Folge ist ein Dauerschnupfen. Besonders gefürchtet ist der sogenannte Etagenwechsel: Bei rund 40 Prozent der unbehandelten Heuschnupfen-Patienten rutscht die Symptomatik nach mehreren Jahren von der Nase auf die Bronchien ab. Es entwickelt sich also ein allergisches Asthma.

### Wie kann man die Symptome lindern?

Ein Heuschnupfen muss daher unbedingt ernstgenommen und angemessen behandelt werden. Es stehen eine Reihe geeigneter Arzneimittel zur Verfügung.

Die Wirkstoffe Loratadin und Cetirizin gibt es als Tabletten und werden täglich eingenommen.

Zur lokalen Anwendung gibt es rezeptfreie Augentropfen und Nasensprays.

Empfehlenswert ist auch der Einsatz einer Nasendusche, um möglichst viele Pollen wegzuspülen.

Ebenso gibt es die Möglichkeit, homöopathische Globuli, Tropfen und Tabletten einzunehmen.

### Wann zum Arzt?

Wenn die Tabletten keine ausreichende Linderung mehr bringen, Husten oder sogar Atemnot dazukommt, sollte man dringend mit einem Arzt aufsuchen.

Auch bei erstmaligem Auftreten der Symptome sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Eine Hyposensibilisierung kann eine gute Alternative sein, wenn die Symptome sehr stark sind.

### Allgemeine Tipps bei Heuschnupfen

**1. Zur richtigen Zeit lüften**  
In der Stadt lüften Sie am besten frühmorgens und am Land am Nachmittag oder Abend, da um diese Uhrzeit die Pollenkonzentration vergleichsweise niedrig ist.

Pollengitter am Fenster sorgen für zusätzlichen Schutz.

**2. Wäsche nicht im Freien trocken**  
Leider haften sich die Pollen auch an die frisch-gewaschene Kleidung und Bettwäsche

**3. Kleidung nicht im Schlafzimmer**  
Kleidung nicht im Schlafzimmer wechseln, da sonst an der Wäsche haftende Pollen aufgewirbelt werden

**4. Abends duschen**  
Wer abends seine Haare wäscht und sich duscht, entfernt damit in den Haaren und auf der Haut haftende Pollen und geht „pollenfrei“ ins Bett.

**5. Pollenflug beachten**  
Bei starken Pollenflug auf Aktivitäten im Freien lieber verzichten und möglichst im Haus bleiben.

**6. Kreuzreaktionen**  
Wer auf Pollen reagiert, kann auch Probleme mit Nahrungsmitteln bekommen. So haben Menschen mit einer Allergie auf Birkenpollen oft auch Probleme mit Obst wie z.B. Apfel, Aprikose, Pfirsich, Birne und Karotte.

**7. Wohnung sauber halten**  
Regelmäßiges Saugen und Wischen verringert die Gefahr, dass Pollen aufgewirbelt werden und durch die Luft fliegen.

*Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne!*

©Turm Apotheke, Quelle: ptaheute