

HEUSCHNUPFEN (POLLENALLERGIE)

Infos, Hinweise und praktische Tipps für Betroffene



IN KÜRZE

- » Als Heuschnupfen bezeichnet man die allergische Reaktion des Körpers auf Pollen.
- » Heuschnupfen kann gelindert werden, indem in der Pollensaison der Kontakt mit Pollen gemieden wird, was aber nicht immer möglich ist.
- » Deshalb gibt es Medikamente (z. B. Antihistaminika) und andere Möglichkeiten, welche die Symptome lindern können.
- » Unbehandelter Heuschnupfen kann zu Asthma führen.

ENTSTEHUNG

Beim Heuschnupfen handelt es sich um eine allergische Reaktion auf Pflanzen- und Gräserpollen. Beim Erstkontakt mit den Pollen wird das Immunsystem des Betroffenen fälschlicherweise auf diese sensibilisiert. Das heisst, dass die Pollen (bzw. deren Eiweisse) als Feinde identifiziert werden und nach der Sensibilisierung vom Immunsystem bekämpft werden. Dafür bilden spezielle Zellen des Immunsystems Stoffe mit Hilfe derer der Körper gegen die Pollen vorgehen möchte. Einer dieser Stoffe ist Histamin, der für die Heuschnupfen-Symptome mitverantwortlich ist.

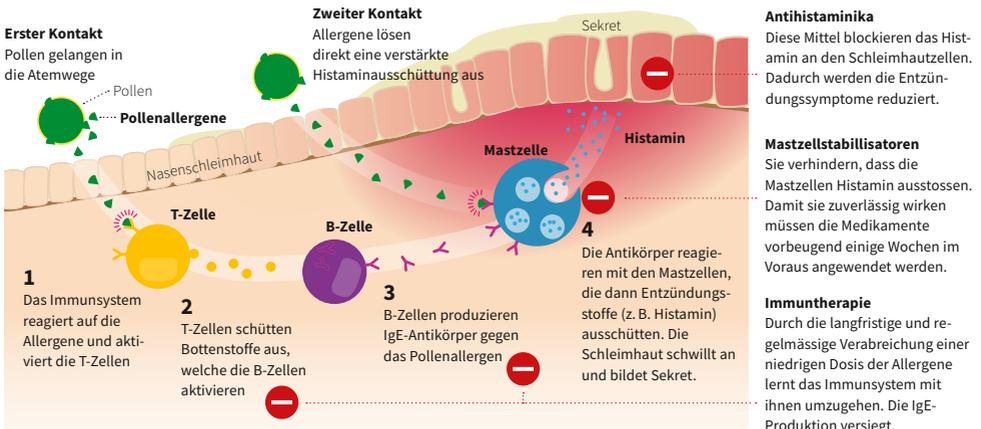
SYMPTOME

Klassische Symptome sind gerötete, brennende und tränende Augen, Juckreiz und laufende Nase. Die Symptome werden vor allem durch häufigen Kontakt mit den Pollen verstärkt, z. B. durch vermehrten Aufenthalt im Freien, offene Fenster usw.

THERAPIE

Vermeiden der Pollen

Die beste Therapie ist den Pollenkontakt möglichst zu meiden. Es kann helfen, wenn abends die Haare gewaschen werden und die Nase mit einer isotonischen Meersalzlösung (z. B. *Rhinomer Jet*) gespült wird, um den Pollenkontakt über Nacht zu verringern. Auch sollte die Kleidung öfter gewechselt und gewaschen, sowie über Nacht ausserhalb des Schlafzimmers deponiert werden. Wenn vor allem die Augen betroffen sind, kann ein Augenbad Linderung bringen. Weitere Tipps für den Alltag finden Sie bei pollenundallergie.ch und auf der Allergieseite von beobachter.ch.



Medikamentöse Therapie

Wer genau weiss, welche Pollen die Allergie auslösen, kann einige Wochen vor der Pollenflugphase damit beginnen Mastzellstabilisatoren einzunehmen. Diese verhindern das Ausschütten der Histamine, wirken aber nicht kurzfristig. Ohne Rezept erhältlich sind *Allergo-COMOD*, *Opticrom Allergo* oder *Cromodyn*.

Um die Symptome zu lindern, kann ein Antihistaminikum (z. B. *Telfastin Allergo 120* oder *Zyrtec*) eingenommen werden, das Histamin blockieren kann. Antihistaminika können jedoch diverse Nebenwirkungen haben, u. a. Müdigkeit. Lokal können auch Nasensprays (z. B. *Allergodil saisonal Nasenspray*) oder Augentropfen (z. B. *Spersallerg Augentropfen*) mit antiallergischer Wirkung eingesetzt werden.

Eiche- Tipp

Bei juckenden Augen hilft, was auch bei einer normalen Entzündung hilft: Kühlende Umschläge oder Coolpads für die Augen lindern den Juckreiz.

Pflanzliche Heilmittel

Sehr gut allein oder in Kombination mit den oben beschriebenen Medikamenten kann der *Eiche 1832 Heuschnupfen Spray* angewendet werden. Dieser enthält pflanzliche Wirkstoffe, welche die Symptome lindern und den Vorteil haben, dass sie nebenwirkungsfrei sind.

Wer Heuschnupfen mit naturheilkundlichen Produkten bekämpfen möchte, kann beispielsweise die Präparate von *Similasan* oder *Heel* ausprobieren. *Schwarzkümmel(-öl)* kann ebenfalls gegen Allergien eingesetzt werden. Mit der Einnahme von Schwarzkümmel sollte mehrere Wochen im Voraus begonnen werden. Unter www.eiche.ch/heuschnupfen sind alle erwähnten Produkte erhältlich.

LÄNGERFRISTIGE PROBLEME

Wird Heuschnupfen längerfristig nicht behandelt, kann sich daraus Asthma entwickeln. Die Überempfindlichkeit gegen Pollen kann mit der Immuntherapie (auch Desensibilisierung) behandelt werden. Informationen dazu bietet das aha! Allergiezentrum Schweiz unter www.aha.ch.

WEITERE INFORMATIONEN



Webseiten

Unter www.eiche.ch/gesundheitsstipps/heuschnupfen finden Sie ausgewählte Links zum Thema Heuschnupfen.

Apps (für iOS und Android)

Das «*Pollen-News*» App des aha! Allergiezentrum Schweiz & MeteoSchweiz bietet die wichtigsten Informationen zum Thema Pollen/Heuschnupfen. Herauszuheben sind die Karte mit den Pollenmessstationen, die Pollenprognose und die Tabelle mit dem Blühbeginn von allergenen Pflanzen. Leider hat es im App Werbung. Wer kein App möchte, kann die gleichen Informationen auch über die normale Webseite beziehen.

Das App «*Pollen*» integriert ebenfalls die Daten von MeteoSchweiz, bietet aber zahlreiche zusätzliche Funktionen. So kann ausgewählt werden, welche Allergene angezeigt werden (z. B. nur Birke), und zusätzlich wird der Standort verwendet. Ein Pollentagebuch hilft die eigenen Probleme besser zu verstehen. Das App integriert zudem auch Daten für Deutschland und Österreich und Angaben von anderen Nutzern.

Apotheke zur Eiche

Die Apotheke zur Eiche ist eine unabhängige Apotheke im Herzen Herisaus. Es freut uns, wenn wir einen Beitrag zu Ihrer Gesundheit leisten dürfen. Für Fragen stehen wir telefonisch oder per Mail gerne zur Verfügung.

Apotheke zur Eiche AG
Platz 10
CH-9100 Herisau

Telefon: +41 (0)71 353 5075
Email: apotheker@eiche.ch
 facebook.com/eiche.ch