



Was ist Heuschnupfen?

Im Falle einer Allergie reagiert das Immunsystem unangemessen heftig auf eher harmlose Substanzen wie z.B. Pollen oder Tierhaare. Warum das Immunsystem derart überreagiert ist heute in weiten Teilen aber noch nicht völlig geklärt. Im Einzelfall ist es nicht einfach vorherzusagen, wie sich eine Allergie entwickeln wird. Die Intensität einer allergischen Reaktion kann im Laufe des Lebens schwanken. Oft nimmt mit fortschreitendem Alter die Reaktionsfähigkeit des Immunsystems ab und die allergische Reaktion wird schwächer.

Gerade bei jüngeren Menschen kann sich die Allergie auch ausweiten. Bei immerhin 40 Prozent der Betroffenen kommt es im Schnitt nach 8 Jahren Heuschnupfen zum sogenannten Etagenwechsel. Anstatt oder zusätzlich zum Heuschnupfen entwickelt sich ein allergisches Asthma. Einzige Vorbeugung: Rechtzeitige und angemessene Behandlung des Heuschnupfens. Besonders häufige Allergieauslöser sind Birken-, Erlen-, Hasel- und Gräserpollen. War der Winter mild, fliegen die Pollen schon ab Januar. Verschiedene Pollenarten haben ihre charakteristische Flugsaison. Hier gibt es in Ihrer Apotheke Pollenflugkalender.

Den ersten Kontakt mit dem Körper haben die Pollen mit den Atemwegen. In der Nase führt dies zu einem allergischen Schnupfen. Die Nasenschleimhaut schwillt an, die Nase verstopft oder fängt an zu laufen. Gleichzeitig juckt sie unerträglich. Der Niesreiz ist unwiderstehlich und kann sich in regelrechten Niessalven entladen. Die Bindehaut der Augen kann sich bei Kontakt mit den Pollen entzünden. Die Folge sind rote, geschwollene Augen, Augentränen, eine Bindehautreizung und Juckreiz.

Tipps bei Heuschnupfen

- Halten Sie sich in der Zeit, in der "Ihre" Pollen intensiv fliegen, möglichst wenig im Freien auf und vermeiden Sie dort anstrengende Betätigungen (Sport).
- Lassen Sie beim Autofahren die Fenster geschlossen und schalten Sie die Lüftung aus. Noch besser: lassen Sie einen Pollenfilter einbauen.
- In der Stadt sind abends die Pollenkonzentrationen hoch. Lüften Sie daher Ihre Wohnung morgens zwischen 6 und 8 Uhr.
- Ihr Staubsauger sollte einen speziellen Feinstaubfilter haben. Idealerweise sollten Betroffene nicht selber saugen und währenddessen auch nicht anwesend sein.
- Tragen Sie im Freien eine Brille oder Sonnenbrille. Das hält die Pollen ein wenig von den Augen fern.

Arzneimittel gegen Heuschnupfen

Zur Vorbeugung allergischer Beschwerden im Bereich von Auge und Nase gibt es den Wirkstoff Cromoglicinsäure in Form von Augentropfen und Nasenspray (z.B. Cromohexal). Damit diese ihre Wirkung entfalten können, muss man die Behandlung rechtzeitig vor dem erwarteten Allergenkontakt beginnen.

Bei stärkeren oder länger anhaltenden Beschwerden können sog. Antihistaminika eingenommen werden (z.B. Lorano akut). Diese führen innerhalb einer Stunde nach Einnahme der ersten Tablette zu einer Linderung der Symptome. Diese modernen Arzneistoffe sind allgemein gut verträglich, machen nicht müde und besitzen einen Langzeiteffekt, so dass eine Tablette täglich zur Behandlung ausreicht. Diese und andere Arzneimittel sind ohne Rezept in der Apotheke erhältlich. Auch viele weitergehende Tipps können Sie dort erhalten.

Doch Achtung: Während man sich bei leichteren Beschwerden eines Heuschnupfens selbst helfen kann, sind Asthma bzw. Beschwerden wie chronischer Husten oder Atemnot grundsätzlich ein Fall für den Arzt.

