

# BERATUNG AKTUELL



DIE SCHNELLE INFORMATION AUS DER APOTHEKE

Stempel der Apotheke

## TIPPS GEGEN HEUSCHNUPFEN

Etwa 16 Millionen Deutsche kennen das Problem: Die Pollen fliegen wieder und die Nase fängt an zu laufen. Seit Anfang des Jahres sind bereits Hasel und Erle unterwegs. Wenn diese ausgeblüht sind, startet die Saison für viele Gräser, Esche und vor allem Birke. Experten befürchten 2018 ein sogenanntes Mastjahr, das heißt eine deutlich höhere Konzentration an Birkenpollen. Für alle Menschen mit Heuschnupfen eine beschwerliche Zeit.

### Symptome bekämpfen

Bei Heuschnupfen handelt es sich um eine Pollenallergie. Dabei bildet der Körper zunächst gegen eigentlich harmlose Eiweißstoffe (Allergene) der Pollen Antikörper. Bei einem erneuten Kontakt mit den Allergenen, kommt es zu einer allergischen Reaktion, bei der bestimmte Abwehrzellen den Entzündungsstoff Histamin ausschütten: Die Nase fängt an zu jucken, die Augen tränen, viele müssen unentwegt nießen. Zum Glück gibt es gegen all diese Symptome Hilfe aus der Apotheke.

- Gut wirksam sind beispielsweise Nasensprays und Augentropfen mit sogenannten Antihistaminika. Diese mildern die entzündliche Wirkung von Histamin. Die Präparate wirken an Ort und Stelle und verschaffen innerhalb von wenigen Minuten Linderung. Die Mittel können in der Regel zweimal am Tag angewendet werden.

- Für stärkere Beschwerden gibt es auch Antihistaminika-Präparate in Form von Tabletten. Hier breiten sich die Wirkstoffe im ganzen Körper aus und bekämpfen die allergischen Symptome. Neuere Mittel wie Cetirizin oder Loratadin machen zwar weniger müde als ältere Wirkstoffe. Wer jedoch merkt, dass er sich nach Einnahme schlapp fühlt, nimmt die Arznei am besten abends vor dem Schlafengehen.

- Seit etwa zwei Jahren gibt es auch Nasensprays mit kortisonähnlichen Wirkstoffen rezeptfrei in der Apotheke. Sie wirken stärker als Antihistaminika, brauchen aber eine längere Vorlaufzeit. Erst nach einigen Tagen entfalten die Wirkstoffe ihre maximale Wirkung.

Eine dauerhafte Anwendung ist daher wichtig. Der Apotheker berät dazu gern.

- Eine wirksame Ergänzung zur Behandlung mit Arzneimitteln ist übrigens eine tägliche Nasenspülung mit Solelösung. Spezielle Nasenduschen erleichtern die Anwendung.

### Ursachen angehen

Wer in der Pollenflugzeit dauerhafte oder starke Beschwerden hat, sollte einen Arzt aufsuchen. Denn Heuschnupfen ist keine Bagatelle. Er kann beispielsweise zu allergischem Asthma führen. Während die oben genannten Mittel nur die unangenehmen Auswirkungen des Heuschnupfens bekämpfen, kann eine spezifische Immuntherapie, auch als Hypo-sensibilisierung bekannt, eine Allergie tatsächlich heilen. Hierbei wird der Körper über eine längere Zeit – etwa drei Jahre – an die Allergieauslöser gewöhnt. Ziel ist es, dass das Immunsystem am Ende der Therapie nicht mehr auf Pollen und Co. reagiert.

### Was sonst noch hilft.

Pollen kann man nicht ganz aus dem Wege gehen. Aber sie lassen sich durch manche Maßnahmen meiden. So empfiehlt es sich auf dem Lande abends zwischen 19 und 24 Uhr zu lüften. In der Stadt ist die Pollenkonzentration am frühen Morgen am geringsten. In der Wohnung lassen sich Allergieauslöser durch tägliches Saugen mit entsprechenden Filtern reduzieren. Außerdem lohnt es sich, vor dem Zubettgehen die Haare zu waschen, um die festhaftenden Pollen auszuwaschen. Hilfreich ist auch, im Freien getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer abzulegen, denn auch dort haben sich die Pollen versteckt.