

Heuschnupfen? Meiden Sie die Auslöser!

Tipps zur Selbsthilfe bei Heuschnupfen

Liebe Patientin, lieber Patient!

Wenn im Frühling die Natur erwacht, werden Sie von Schnupfen, Niesattacken und juckenden, geröteten Augen gequält? Ursache ist keine Erkältung. Ihr Arzt hat vielmehr festgestellt, dass Sie an einer Pollen-Allergie (Heuschnupfen) leiden. Die verordneten Medikamente werden Ihre Beschwerden rasch lindern. Ihr Arzt hat Ihnen zudem empfohlen, die Blütenpollen, die Ihre Allergie auslösen, möglichst zu meiden. Ein Rat, der im Alltag nicht so leicht zu befolgen ist! Die folgenden Tipps sollen Ihnen dabei helfen.

Heuschnupfen ernst nehmen

Die Diagnose "Pollinosis" (allergische Rhinitis, Heuschnupfen) bedeutet, dass Sie unter einer Allergie gegen Blütenpollen leiden: Ihr Immunsystem reagiert auf eigentlich harmlose Pollen mit einer überschießenden Abwehrreaktion, als müsse es gefährliche Krankheitserreger bekämpfen. Typische Beschwerden einer Pollen-Allergie sind Fließschnupfen, angeschwollene Schleimhäute und heftige Niesattacken. Die Augen sind gerötet und lichtempfindlich, tränen, brennen und jucken.

Bereits zwischen Februar und April plagen frühblühende Bäume und Sträucher wie Hasel, Erle oder Birke den Pollen-Allergiker. Von Mai bis Juni machen sich vor allem Gräser bemerkbar, dann kommen Getreidepollen hinzu. Kräuter wie Spitzwegerich, Beifuß und Brennnessel können bis in den Spätsommer hinein den Betroffenen erhebliche Beschwerden verursachen.

Eine allergische Rhinitis ist keineswegs harmlos: Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit werden erheblich beeinträchtigt. Unbehandelt können sich die Beschwerden zudem durch den gefürchteten "Etagenwechsel" vom Nasen-Rachen-Raum auf die Bronchien verlagern und bis zum allergischen Asthma ausweiten. Deshalb sollten Sie unbedingt dem Rat zur Durchführung einer Hyposensibilisierung folgen.

Pollen-Belastung vermindern

Lassen Sie eine Pollen-Allergie fachärztlich abklären. Wenden Sie die empfohlenen Medikamente gewissenhaft und genau nach Vorschrift an

Um die medikamentöse Therapie zu unterstützen, sollten Sie sich so wenig wie möglich den Blütenpollen aussetzen, die Ihre Beschwerden verursachen.

Informieren Sie sich durch einen Pollenflugkalender oder regionale Pollenflug-Informationsdienste über die aktuelle Pollen-Belastung. Sie können sich auch die tägliche Pollenflugvorhersage für Ihre Stadt per eMail oder SMS zuschicken lassen (z.B. <http://www.wetteronline.de/pollen.htm>).

Meiden Sie während der Blütezeit die Standorte der Pflanzen, auf die Sie allergisch reagieren.

Vielleicht können Sie zur Zeit des heimatischen Pollenflugs einen Urlaub in Gebieten mit geringerer Pollenbelastung einplanen, beispielsweise am Meer oder im Hochgebirge.

Während des stärksten Pollenflugs sollten Sie körperliche Anstrengungen im Freien vermeiden.

Schließen Sie tagsüber Fenster und Türen. Lüften Sie möglichst erst am späten Abend und nachts. Doch Vorsicht: Ab 5 Uhr morgens fliegen die Pollen wieder!

Reduzieren Sie die Pollen-Belastung während der Schlafenszeit, indem Sie Ihre Kleidung außerhalb des Schlafzimmers ablegen und vor dem Zubettgehen Haare waschen.

Halten Sie auch im Auto die Fenster geschlossen. Statten Sie die Lüftung Ihres Autos mit einem Pollenfilter aus.

Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht im Freien, sondern in geschlossenen Räumen.

Reinigen Sie Ihre Wohnung regelmäßig am besten feucht, um die Pollen-Konzentration niedrig zu halten. Ihr Staubsauger sollte über einen entsprechenden Filter verfügen.

Strapazieren Sie Ihre Schleimhäute nicht zusätzlich durch Rauch, Staub oder scharfe Dämpfe.

Kreuzallergien beachten

Frühblüher-Allergiker sollten beim Verzehr von Äpfeln, Steinobst oder Haselnüssen vorsichtig sein.

Wer auf Beifußpollen allergisch ist, reagiert manchmal auch auf Sellerie, Karotte, Fenchel, Anis, Dill, Petersilie und Koriander.

Bei einer Allergie auf Gras- und Getreidepollen werden möglicherweise auch die entsprechenden Getreidesorten sowie Hülsenfrüchte nicht vertragen.