

Die Pollen fliegen wieder

Heuschnupfen Kribbelnde Nase, juckende Augen und dauerndes Niesen – für viele beginnt im März nicht nur das Frühlingserwachen, sondern auch die Allergiesaison.

Maria Liessmann

Nach dem langen Winter sehnt man sich nach der ersten Frühlingssonne. Doch mit dem nun einsetzenden Pollenflug kommt auch der Heuschnupfen wieder zum Vorschein. Als häufigste Allergieform verdirbt er rund einem Fünftel der Bevölkerung den Start in die warmen Monate. Die Anzahl der Betroffenen steigt jährlich, wobei vor allem 15- bis 25-Jährige betroffen sind. Meist beginnen die Beschwerden ab dem dritten Lebensjahr, oft erst im Schulalter. Es können aber auch mit zunehmendem Alter plötzlich allergische Reaktionen auftreten.

Heuschnupfen ist eine allergische Reaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlosen Blütenstaub. Unser Immunsystem erfüllt eine wichtige Aufgabe: Es soll den Körper vor Angreifern schützen. Nimmt man einen fremden Stoff über Nase, Haut oder Magen-Darm-Trakt auf, beginnt das Immunsystem mit der Überprüfung. Ist der fremde Stoff harmlos oder gefährlich? Muss er bekämpft werden? Entdeckt das Immunsystem eine Gefahr wie etwa Viren oder Bakterien, leitet es eine Abwehrreaktion ein. Bei Allergikern ist das Immunsystem jedoch nicht immer in der Lage, korrekt zwischen schädlichen und unschädlichen Umweltstoffen zu unterscheiden. Es kommt dann teilweise zu einer Abwehrreaktion, eben einer Allergie, obwohl eigentlich keine Gefahr besteht.

Wann genau der Heuschnupfen auftritt, ist von Person zu Person verschieden. Abhängig ist dies von saisonalen Pollen und von einer eventuellen allergischen Reaktion darauf. Betroffenen sind vor allem die Nasenschleimhäute, die kribbeln, jucken und brennen. Fliessschnupfen und Niesattacken sind die Folge. Bei hoher Konzentration können diese auch zu Atemnot führen. Dauern die Be-

schwerden das ganze Jahr an, sind allerdings nicht unbedingt Pollen die Auslöser, sondern zum Beispiel Tierhaare, Hausstaubmilben oder Schimmelpilze. Viele Heuschnupfenpatienten leiden zudem gleichzeitig an Nahrungsmittelallergien, bei denen bestimmte Nahrungsmittel Verdauungsstörungen auslösen.

Sind Allergiker somit mehr als nur ein harmloser Schnupfen? «Sie sind keinesfalls Bagatellerkrankungen», sagt Lorenz Schmid, Präsident Verein Bündnis GFH, und Inhaber der Top-Pharm Apotheke Paradeplatz in Zürich. «Bleibt die Pollenallergie unbehandelt, kann sie bei rund

einem Drittel der Betroffenen langfristig zu Asthma führen.» Daher sei das Erkennen und Behandeln wichtig. Nur wer seine Allergien kennt, kann den Symptomen wirksam entgegenwirken. Mit einem Allergie Check in der Apotheke findet man heraus, ob man auf die häufigsten Atemwegsallergene wie Pollen, Hausstaubmilben oder Schimmelpilze allergisch reagiert. Ein paar Tropfen Blut aus dem Finger genügen für einen

Was hilft gegen Allergien?

Auslösende Allergene vermeiden:

Dazu ist es notwendig zu wissen, worauf man allergisch reagiert. Dennoch kann man nicht alle Auslöser vermeiden und etwa auf sämtliche Aktivitäten im Freien verzichten, weil man allergisch auf Insektenstiche oder Pollen reagiert. Bei Nahrungsmittel- und Medikamentenallergien ist

ein Verzicht auf entsprechende Produkte jedoch zwingend nötig.

Medikamente: Tabletten, Salben und Sprays beruhigen das Immunsystem vorübergehend, die Symptome flachen ab, treten jedoch bei erneuter Disposition wieder auf. Im Notfall kann Kortison verabreicht werden, um einen allergischen Schock zu verhindern.

Desensibilisierung des Immunsystems:

Bei dieser Therapie wird das Immunsystem so beeinflusst, dass es nicht mehr überreagiert, wenn es mit einem Allergen in Kontakt kommt. Nicht alle Allergien können jedoch so behandelt werden. Es ist eine umfassende Abklärung beim Hausarzt oder bei einem Allergologen nötig.

Mitmachen und ein E-Bike gewinnen

Die Schweizer Apotheken setzen den Fokus im März 2024 auf «Abklärung und Behandlung von Allergien». Zu gewinnen gibt es ein E-Bike im Wert von 5000 Franken. Teilnahmechluss ist der 31. März 2024. Weitere Informationen und Anmeldung: www.wegzurbesserung.ch

tionpräparate oder Kombipräparate mit Antihistaminika und Kortison, aber auch pflanzliche Antiallergika eingesetzt. Es gibt auch homöopathische Arzneimittel als Augentropfen, Globuli, Tabletten oder Nasensprays, zum Beispiel von Similasan, die zur Linderung der Heuschnupfen-Symptome eingesetzt werden.

Doch warum kam es in den letzten Jahren zu einer steigenden Allergietendenz? «Hohe Hygienestandards, exotischere Lebensmittel und der Klimawandel sind dafür verantwortlich», sagt Lorenz Schmid.

Eine Zusammenarbeit mit Verein Bündnis GFH.

Auslöser für Allergien ist oft Blütenstaub.
Foto: Alamy

ANZEIGE

Juckt's? Brennt's? AllergieCheck machen!



Jetzt schnell & unkompliziert testen lassen.



Wettbewerb

Jetzt E-Bike im Wert von CHF 5000.– gewinnen!
wegzurbesserung.ch

Ihre Apotheke.
Der direkte Weg zur Besserung.

