

Wen juckt´s? Tipps für die Heuschnupfenzeit

Nase voll, Augen zu – Apotheken beraten Allergiker

Stuttgart, den 11. März 2022 – Schätzungen gehen davon aus, dass rund fünfzehn Prozent aller Erwachsenen an Heuschnupfen leiden. Frauen sind in der Regel etwas stärker anfällig dafür als Männer. Als Frühblüher sind Birken-, Hasel oder Erlen-Pollen bereits unterwegs. Wer auf die Pollen allergisch reagiert, merkt das an den typischen Symptomen: Laufende oder verstopfte Nase meistens in Kombination mit tränenden Augen, die auch jucken oder brennen können. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg erklärt, dass bei allergischen Reaktionen auf Pollen verschiedene rezeptfreie Arzneimittel helfen können. Außerdem gibt es Tipps, mit denen Allergiker:innen besser durchs Frühjahr kommen.

„Bei Allergien ist es so, dass das Immunsystem gegenüber bestimmten Stoffen stark überreagiert. Das können Tierhaare, Lebensmittel oder eben auch Pollen sein, die normalerweise ganz harmlos sind“, erklärt Friederike Habighorst-Klemm, Mitglied im Vorstand und Patientenbeauftragte des Landesapothekerverbands Baden-Württemberg (LAV). „Beim Heuschnupfen führt diese Überreaktion zu einer Entzündung der Nasenschleimhaut durch die Pollen. Auch die Augen sind mit betroffen und oft kommt noch eine Reizung der Atemwege bis hin zum allergischen Asthma dazu.“

Bei Heuschnupfen können Betroffene auf verschiedene Arzneimittel zurückgreifen. „Es gibt Augentropfen, Nasen- und Asthmasprays, die gezielt dort wirken, wo die Allergie Reaktionen auslöst. Weiter gibt es noch sogenannte systemische Medikamente wie Tabletten. Sie wirken im gesamten Organismus. Am häufigsten eingesetzt werden Antihistaminika. Die bekanntesten Wirkstoffe sind Cetirizin und Loratadin.“

Um einer Allergie vorzubeugen, sollte man den Auslöser der Allergie möglichst meiden. Man spricht dann von einer Allergenkarenz. Apothekerin Friederike Habighorst-

Klemm schränkt aber ein: „Dies ist möglich bei Allergenen wie Zusatzstoffen in Kosmetika oder bei bestimmten Lebensmitteln. Für Pollenallergiker ist das schwierig, denn man kann ihnen nicht komplett aus dem Weg gehen.“ Dennoch hat die Apothekerin einige Tipps, wie Betroffene die Pollenbelastung deutlich nach unten fahren können:

- Vor allem das Schlafzimmer pollenfrei halten. Deswegen in der Stadt nur morgens kurz lüften, auf dem Land abends kurz Fenster öffnen. Am besten Pollenschutzgitter am Fenster anbringen.
- Böden und glatte Oberflächen regelmäßig nass reinigen.
- Betroffene sollten abends vor dem Schlafengehen duschen und Haare waschen, um keine Pollen ins Bett zu tragen. Alltagskleidung auch außerhalb des Schlafzimmers ausziehen.
- Bei Aufenthalt im Freien, kann das Tragen einer Mund-Nase-Maske helfen, weniger Pollen einzusatmen.
- Beim Autofahren die Fenster zu lassen.

Info:

Zu diesem Thema bieten wir Ihnen einen [Audio-Beitrag](#) und ein [Video](#) an. Sie finden beides auf www.apotheker.de im Pressebereich abgelegt.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.400 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -99

<mailto:presse@apotheker.de>

Weitere Informationen unter www.apotheker.de

Jetzt Fan werden: Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. auf www.facebook.de