

Die Pollen fliegen wieder!

Endlich Frühling! Darüber freuen wir uns jedes Jahr aufs Neue. Doch für Menschen, die unter einer Pollenallergie leiden, verheißt das Erwachen der Natur nichts Gutes. Geben Pflanzen ihre Pollen in die Luft ab, quälen Allergiker sich mit einer rinnenden oder verstopften Nase, tränenden und juckenden Augen, sowie Atembeschwerden. Bereits jeder vierte Österreicher kennt diese Beschwerden einer Pollenallergie.

Was ist eine Allergie?

Eine Allergie ist eine erworbene Überempfindlichkeit des Körpers gegenüber Stoffen unserer Umgebung, unseres Lebensraumes. Die allergischen Reaktionen sind im Grunde ganz normale Reaktionen unseres Immunsystems, die jedoch fehlgesteuert sind. Das Immunsystem kann hier nicht mehr zwischen schädlichen und unschädlichen Substanzen unterscheiden und es kommt zu einer allergischen Reaktion. Bei jedem Kontakt mit einem allergieauslösenden Stoff wird eine solche Reaktion ausgelöst.

Wichtig: Eine Pollenallergie ist nicht angeboren, sondern entwickelt sich erst durch mehrmaligen Kontakt mit den Allergenen. Die Veranlagung selbst wird über Gene weitergegeben.

Was fliegt denn da!

Pollen sind so leicht, dass sie an warmen, trockenen Tagen vom Wind einige tausend Meter hoch und viele hundert Kilometer weit getragen werden.

Eine einzige Roggenähre kann ca. 4 Millionen Pollen freisetzen. In der Hauptblütezeit kann ein Kubikmeter Luft bis zu 500 Gräserpollen enthalten.

Sogar das Wetter beeinflusst die Leiden der Heuschnupfenopfer. Regen zum Beispiel schwemmt die Pollen aus der Luft, trockenes und windiges Wetter dagegen trägt den Blütenstaub über weite Distanzen.

Die ersten Pollen fliegen bereits ab Jänner, im Oktober klingt die Pollensaison langsam ab. Da die Pflanzen zu unterschiedlichen Zeiten blühen, gibt der Zeitraum des Auftretens der Symptome einen wichtigen Hinweis auf die Auslöser der Allergien. So sind Bäume wie Weide, Birke, Eiche, Erle und Hasel die Pollenlieferanten im Frühjahr, im Sommer zur Heuernte sind die Gräserpollen die Quälgeister und im Spätsommer und Herbst stellen Kräuterpollen die Übeltäter dar.

Die Leiden der Heuschnupfenopfer

Symptome, die dem Pollenallergiker das Leben so schwer machen, sind Fließschnupfen, eine verstopfte Nase wegen der geschwollenen Schleimhäute, heftige Niesattacken, sowie Juckreiz in der Nase. Meistens sind auch die Augen mit betroffen durch Rötungen, Juckreiz, Brennen, Lichtempfindlichkeit und Tränenfluss. Zusätzlich können – von Patient zu Patient verschieden – ein Kratzen am Gaumen und im Rachen, Einschränkungen des Geruchs- und Geschmackssinns, sowie Kopfschmerzen, Müdigkeit und Abgeschlagenheit auftreten.

Unbehandelt kann der simple Heuschnupfen die Atemwege bleibend schädigen – bis hin zum allergischen Asthma. Dazu kommt das Risiko, weitere Allergien zu entwickeln.

Was können Sie gegen die Polleninvasion tun!

Auch wenn der Wunsch danach verständlich ist – das Wundermittel gegen Heuschnupfen gibt es nicht. Es gibt jedoch Medikamente, die die Beschwerden deutlich lindern. So können Nasensprays und Augentropfen, die bestimmte Wirkstoffe enthalten, Heuschnupfengeplagten helfen. Vorsicht: Augentropfen und Nasensprays nicht zu lange anwenden, da die Schleimhaut austrocknen kann! Bei stärkeren oder akuten Beschwerden können antiallergische Tabletten, so genannte Antihistaminika, eingesetzt werden. Sie befreien rasch von den lästigen Symptomen. Hier sind neuere Arzneimittel mit Wirkstoffen vorzuziehen, die nicht müde machen – so ist auch das Autofahren kein Problem!

Homöopathischer Tipp:

Galphimia: bei allgemeinen Heuschnupfenbeschwerden

Euphrasia: bei juckenden und brennenden Augen

Luffa: heftiger Niesreiz, rinnende Nase

Eine Möglichkeit, die Ursache einer Allergie an der Wurzel zu packen, ist eine Hyposensibilisierung. Hierbei wird dem Betroffenen über mehrere Monate der allergieauslösende Stoff in langsam steigenden Dosen dem Körper zugeführt. Der Körper gewöhnt sich an den Stoff und reagiert beim nächsten Kontakt nicht mehr allergisch.

Tipps für den Alltag – so tricksen Sie Pollen aus!

Pollen werden vorwiegend erst morgens freigesetzt, zwischen 3 und 5 Uhr morgens ist die Pollendichte am größten! Deshalb sollte das Schlafzimmer abends gelüftet werden und die Fenster am frühen Morgen geschlossen bleiben.

Auch wenn es schwer fällt: während der kritischen Pollenflugzeit sollten Sie sich möglichst wenig im Freien aufhalten. Sportliche Aktivitäten und Spaziergänge in Wiesen und Feldern während der Blütezeit meiden!

Beim Autofahren die Lüftung ausschalten und die Autofenster geschlossen halten!

Pollen sind anhänglich, sie bleiben am Körper, an Möbel, an der Kleidung und an Ihren Haustieren haften, deshalb - täglich Haare waschen, tagsüber getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer ausziehen, trocknen Sie die Wäsche nicht im Freien und saugen Sie ihre Wohnung täglich mit dem Staubsauger mit einem speziellen Allergenfilter!

Beugen Sie vor, bevor Sie die Nase voll von den Pollen haben!

Ihre Mag. pharm. Eva Brucker



Johannes Stadtapotheke | Mag. pharm. Eva Brucker

Austria | 5600 St. Johann/Pg. | Hans-Kappacher-Strasse 8Tel. +43 (0) 6412/4044-0 | www.johannes-stadtapotheke.at