

# Presse-Information

## Ursachen, Linderung, Heilung

### Wenn es blüht, hat der Heuschnupfen Saison

**Hannover, den 09.03.2017** – Schnupfen, Niesen, Juckreiz – während sich die einen über den Frühling und seine blühenden Pflanzen und Gräser freuen, beginnt für andere die Heuschnupfenzeit. Sowohl bei Kindern und Jugendlichen als auch bei Erwachsenen zählt Heuschnupfen zu den häufigsten allergischen Erkrankungen, erklärt die Apothekerkammer Niedersachsen.

Heuschnupfen ist eine saisonale Erkrankung. Herumfliegende Pollen verursachen bei den Betroffenen eine allergisch bedingte Entzündung der Nasenschleimhaut. Die Allergie bewirkt dabei eine Überreaktion des Immunsystems, welches gegen die in Pollen enthaltenen Eiweißstoffe vorgeht. Der Körper startet daraufhin eine Abwehrreaktion. Dabei wird Histamin freigesetzt, das bei den Betroffenen zu Juckreiz, Niesattacken, verstärkter Tränen- und Schleimsekretion sowie zu erschwerter Nasenatmung führt. Auslöser der Beschwerden sind in erster Linie Baum-, Gräser- und Kräuterpollen.

### Kombination von Erbanlagen und Umwelteinflüssen

Ursachen für den Heuschnupfen können Umwelteinflüsse und eine erblich bedingte Veranlagung sein. Ist die Pollenbelastung in der Luft wie im Frühling sehr hoch, erkranken besonders viele Menschen. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass Autoabgase die allergieauslösende Eigenschaft der Pollen verstärken. Weitere Risikofaktoren sind: Zigarettenrauch, höhere Konzentration von Schimmelpilzen in der Luft und Katzenhaltung. Stillen und häufige Infekte machen weniger anfällig für Allergien.

### Pollen aus der Wohnung fern halten

Um die Pollenbelastung zu Hause minimal zu halten, empfehlen Apotheker, sich am Abend die Haare zu waschen. Die Fenster sollten nicht auf Dauer gekippt sein, damit die Pollen nicht verstärkt in die Wohnung gelangen. Bei regnerischem Wetter kann länger gelüftet werden. Wer gerade im Sommer nachts mit offenem Fenster schlafen möchte, sollte ein Pollenschutzvlies am Schlafzimmerfenster anbringen. Umso wenig Pollen wie möglich ins Schlafzimmer zu tragen, sollten täglich die Kleidung und häufig die Bettwäsche gewechselt werden. Es empfiehlt sich, getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer zu lagern. Auch Staubsaugen hilft, es gibt spezielle Staubsaugerfilter für Allergiker. Glatte Böden sollten möglichst häufig gewischt werden. Wer eine Wohnung ohne „Staubfänger“ wie Trockenblumen oder andere Deko-Gegenstände einrichtet, leidet weniger, da sich hier keine Pollen ansammeln können.

### Sport treiben

Auf leichte sportliche Aktivitäten sollte auch in der Heuschnupfenzeit nicht verzichtet werden. Sport ist für den Heuschnupfenpatienten wichtig, da er seine körperliche Konstitution

verbessert. Für Pollenallergiker ist Hallensport zu empfehlen. Wer joggen möchte, sollte gleich morgens starten und nicht erst in den Abendstunden. Die Pollenbelastung ist morgens deutlich geringer. Die beste Bedingung für Jogger gibt es gleich nach einem Regenguss. Besonders pollenlastige Umgebungen und Tage sind allerdings zu meiden. Informationen über Pollenbelastungen findet man zum Beispiel in einem Pollenkalender. Auch die Wetterdienste informieren über die Tage mit besonders starkem Pollenflug. Zu diesen Zeiten sollten sich an Heuschnupfen Erkrankte in geschlossenen Räumen aufhalten.

### **Linderung für Heuschnupfengeplagte**

In der Apotheke vor Ort kann ein Termin für eine Heuschnupfenberatung vereinbart werden. Betroffene erfahren dabei, wie sie bestimmte Symptome erträglicher machen können. Da zum Beispiel die Augen bei Heuschnupfen häufig gereizt sind, schützt tagsüber eine Sonnenbrille. Wenn die Augen geschwollen sind, bringen Kühlkompressen Linderung. Auch viskose Augentropfen helfen. Das sind zähflüssigere Tropfen, die den Vorteil haben, dass sie nicht gleich wie Wasser aus den Augen laufen. Bei stärkeren Beschwerden muss auf antiallergische Augentropfen zurückgegriffen werden. Augentropfen, die die Gefäße verengen, die sogenannten „Weißmacher“, sind nicht sinnvoll. Es kann bei diesen Präparaten nach dem Absetzen zu einem Rebound-Effekt kommen, das heißt die Symptome treten ohne Anwendung der Tropfen wieder verstärkt auf.

Zusätzliche Hilfe bieten Nasensalben oder die abendliche Verwendung einer Nasendusche. Sollten die Symptome akut belastend sein, so dass man möglichst schnell Linderung benötigt, empfiehlt der Apotheker kurzfristig antiallergische oder cortisonhaltige Nasensprays oder Anti-Allergietabletten.

### **Gibt es eine Heilung für Pollenallergiker?**

Viele Betroffene sehnen sich danach, ihre Pollenallergie dauerhaft zu überwinden. Eine spezifische Immuntherapie ist zurzeit die einzige Möglichkeit. Die sogenannte Hyposensibilisierung soll den Körper nach und nach an ein Allergen gewöhnen, so dass es am Ende der Therapie nicht mehr zu allergischen Reaktionen kommt. Betroffene bekommen dabei über einen bestimmten Zeitraum hinweg immer wieder das betreffende Allergen verabreicht, wobei die Dosis allmählich weiter erhöht wird. Durch diese Methode der Desensibilisierung verursacht das Allergen am Ende der Behandlung im Idealfall gar keine bzw. nur noch geringe allergische Reaktionen. 80 Prozent der Behandelten werden ihre Allergie dauerhaft los. Die Therapie muss in der pollenfreien Jahreszeit stattfinden und mehrere Jahre wiederholt werden.

### **Termin beim Arzt vereinbaren**

Treten die Symptome länger als vier aufeinander folgende Tage oder mehr als vier Wochen pro Jahr auf, sollte der Arzt zu Rate gezogen werden. Betroffene sollten auch einen Arzt aufsuchen, wenn die in der Apotheke frei erhältlichen Medikamente keine Linderung bringen. Ein Arztbesuch ist ratsam, wenn sich Begleiterkrankungen oder Kreuzallergien einstellen. Es kann beispielsweise sein, dass Nahrungsmittel, die man normalerweise problemlos verträgt, auf einmal Beschwerden hervorrufen. Manche Patienten, die unter Heuschnupfen leiden, vertragen auf einmal und dann manchmal sogar dauerhaft keine Nüsse mehr, da das Protein in den Nüssen dem in den Pollen ähnelt. Es kann zu einem Juckreiz im Mund- und Rachenraum kommen. Wenn Gaumenzäpfchen, Zunge oder Zungengrund anschwellen, muss umgehend ein Arzt aufgesucht werden.

Die durch Heuschnupfen notwendige Mundatmung kann auch zu Reizerscheinungen im Rachen und Kehlkopf führen. Heiserkeit und Räusperzwang können die Folgen sein. Auch

schlechter Schlaf, Kopfschmerzen oder Hörminderung können durch Heuschnupfen ausgelöst werden.

Besonders gefährlich wird es, wenn es zu einem sogenannten Etagenwechsel kommt. Dabei kann sich ein harmloser Heuschnupfen bei Nichtbehandlung auch zu einer schweren Atemwegserkrankung wie Asthma entwickeln. Ein Heuschnupfen sollte grundsätzlich nicht verharmlost, sondern kompetent behandelt werden.

*Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören rund 7.000 Mitglieder an. Der Apotheker ist ein fachlich unabhängiger Heilberufler. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apothekern die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwirbt der Studierende Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinische Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhält er eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung kann er eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist für Gesundheit und Prävention berät der Apotheker seriös und unabhängig. Er begleitet den Patienten fachlich, unterstützt ihn menschlich und hilft ihm so, seine Therapie im Alltag umzusetzen.*

Zeichen 7.393 inkl. Leerzeichen

**Pressekontakt der Apothekerkammer Niedersachsen:**

AzetPR

Andrea Zaszczynski

Wrangelstraße 111, 20253 Hamburg

Telefon 040 / 41 32 700, [info@azetpr.com](mailto:info@azetpr.com)

Apothekerkammer Niedersachsen

Anja Hugenberg

An der Markuskirche 4

30163 Hannover

Telefon: 0511 39099-0

Fax: 0511 39099-36

[www.apothekerkammer-nds.de](http://www.apothekerkammer-nds.de)