



Heuschnupfen / Pollenallergien

Heuschnupfen ist eine Allergie. Darunter verstehen wir eine Überreaktion des Immunsystems auf einen Fremdstoff (Pollen, Insektengift, Haustiere, Hausstaubmilben, Nahrungsmittel und Ähnliches). Als Folge dieser Reaktion scheidet der Organismus verschiedene Substanzen (u.a Histamin) aus. Diese verursachen Jucken der Augen, Schnupfen mit Niesreiz, Kribbeln und Juckreiz im Rachen und Gehörgang und Atembeschwerden bis Asthma. Für Pollenallergien sind in der Schweiz die folgenden Pflanzen von Bedeutung: Hasel, Erle, Birke, Esche, Gräser und Beifuss.



Für Heuschnupfenpatienten ist es von Bedeutung, dass sie über diese jahreszeitlichen Abläufe Bescheid wissen.

Was kann der Pollenallergiker nun tun, um seine Beschwerden zu lindern?

Allgemeine Massnahmen:

- **Kennen der persönlichen Allergene** (in unser Apotheke finden Sie jederzeit die aktuellen Pollenflugdaten)
- An sonnigen, trockenen Tagen sollen die **Fenster im Schlafzimmer geschlossen** bleiben, damit keine Pollen eindringen können.
- Am **Abend die Haare waschen**, damit die Pollen nachts nicht in Nase oder Augen gelangen. Die Wäsche nicht im Freien trocknen lassen!
- Tragen Sie eine **Sonnenbrille mit Seitenschutz**.
- Fahren sie während der Pollenzeit nicht aufs Land. Verbringen Sie Ihre Sommerferien in den Bergen oder am Meer.

Medikamentöse Massnahmen:

- **Spülen der Nasenwege:**
Mit Salzwasser, Meerwasser (z.B. Rinomer, Triomer, Fluimare, Rhinocare) werden die Atemwege von Pollenbefreit.
- **Synthetische Stoffe**
 - Dinatrium cromoglicinsäure schützt die Mastzellen in der Nase und den Augen, indem es wie ein Mantel schützend darum liegt → keine Histaminfreigabe (z.B. Lomusol und Opticrom)
 - Antihistaminika hemmen die Wirkung des Histamins, dem ein Grossteil der allergischen Reaktion zukommt. (z.B. Zyrtec, Claratine, Livostin Augentropfen und Nasenspray, Otrivin Heuschnupfen, Spersallerg Augentropfen)
 - Schleimhautabschwellende Mittel wirken auf die Blutgefässe → Nase frei, Augenrötung lindern (z.B. Vibrocil, Trioфан, Spersallerg AT, Collypan)
 - Cortisonhaltige Nasenspray (z.B. Beconase) wirken lokal in der Nase antiallergisch und entzündungshemmend. Die Wirkung tritt erst nach einigen Tagen ein.
- **Homöopathische Produkte**
Zum Vorbeugen vor allergischen Symptomen (z.B. Pollens, Ceres, Luffa comp.) und zur Behandlung der Symptome (individuelle Einzelmittel ja nach Symptom und Anamnese z.B. Allium cepa, Arsenicum album, Luffa, Oculoheel)
- **Orthomolekulare Medizin zur Prävention**
Burgerstein Vitamin C und Burgerstein Zink Tabletten eignen sich bei regelmässiger Anwendung und geeigneter Dosierung sehr gut zur Vorbeugung von Heuschnupfen.