

GESUNDHEITSTIPP ZU HEUSCHNUPFEN:

Im Frühling, wenn alles wieder grünt und blüht, naht rasch auch die Heuschnupfensaison. ‚Allergische Rhinitis‘ oder ‚Pollinosis‘ heisst dieses Leiden im Fachjargon und hat mit ‚Heu‘ ziemlich wenig zu tun. Hasel, Esche, Birke und viele Bäume mehr streuen in dieser Jahreszeit Pollen in den Wind und viele Menschen reagieren darauf allergisch. Das Immunsystem dieser Pollenallergiker bewertet eigentlich harmlose Eindringlinge wie Blütenpollen als gefährlich und zeigt damit eine Fehlreaktion, die sich als Entzündung entweder der Nase und der Augen (Heuschnupfen) oder gar in den gesamten Atemwegen (Heuschnupfen und Asthma) bemerkbar macht.

Symptome wie Juckreiz, tränende und/oder gerötete Augen, wässriger Schnupfen, verstopfte Nase, häufiges Niessen, Kopfschmerzen und sogar regelrechte Asthmaanfälle sind die möglichen Folgen und diese können über Wochen die Lebensqualität doch beträchtlich mindern!

Was kann man dagegen tun?

Die beste Therapie besteht natürlich darin, den allergisierenden Stoffen ‚aus dem Weg‘ zu gehen. Da sich die Pollen aber überall in der Luft verteilen und die Betroffenen oftmals auch nicht genau wissen, welche Pollenart/-en bei ihnen die unangenehme Reaktion auslösen, ist dies kaum möglich und es bedarf – je nach Ausprägung der Symptome und des Leidensdruckes seitens der Betroffenen – einer Abklärung beim Arzt. Stellen Sie sich bei uns vor. Wir können gemeinsam eine medikamentöse Therapie (Augentropfen, abschwellende Nasensprays u.a.) der Akutsymptome zusammenstellen und damit vorübergehende Erleichterung schaffen. Später in den Herbstmonaten kann zudem mit spezifischen Tests nach den ‚Problem-Pollen‘ gesucht werden. Danach wäre allenfalls auch eine Desensibilisierung in Angriff zu nehmen, ein therapeutisches Verfahren, bei welchem der Körper sukzessive an die Pollen gewöhnt wird, so dass er sie nicht mehr als Fremdkörper erkennt. Diese Therapie ist in ca. 80% der Fälle erfolgreich.

Allgemeine Tipps:

- Beachten Sie den Pollenkalender
- Bei starkem Pollenflug sollten Sie keinen Sport im Freien zu treiben
- Freizeitbeschäftigungen/Ferien könnten Sie ins Gebirge oder ans Meer verlegen, dort ist die Pollenbelastung geringer
- in der Pollensaison ist es für Sie von Vorteil, eine (Sonnen-)Brille zu tragen
- Versuchen Sie, täglich Ihre Haare zu waschen, damit die Pollen weggespült werden und nicht ‚mit‘ ins Bett gelangen.
- Räume sollten Sie dann lüften, wenn die Pollenbelastung tief ist (frühmorgens oder nach Regen) oder Pollenschutzgitter am Fenster montieren

Mehr Informationen finden Sie zudem hier:

www.pollenundallergie.ch: nützliche Tipps, Pollenkalender/-Prognosen und vieles mehr

www.aha.ch: Informationsseite über diverse Allergien und Asthma