

## Heuschnupfen: Symptome und Praxis-Tipps für Pollen-Allergiker



Juckende Augen, laufende Nase – für Pollenallergiker beginnt jetzt wieder die Zeit, in der sie sich häufig mit Augentropfen und Nasenspray ausrüsten, um sich beschwerdefrei in der Natur aufhalten zu können. Doch auch im Alltag können Betroffene einige Aspekte beachten, um eine vorhandene Pollenallergie ohne medikamentöse Hilfsmittel abzumildern. Wir geben Ihnen die besten Praxis-Tipps für die bevorstehende Pollensaison.

Derzeit leiden circa 10 Millionen Menschen in Deutschland an Allergien; eine der häufigsten allergischen Krankheiten ist dabei der Heuschnupfen bzw. die Pollenallergie. Unter diesen Begriffen wird eine veränderte Reaktionslage des Organismus verstanden, wenn es zu Überreaktionen gegen bestimmte Stoffe kommt, die für einen Nichtallergiker überhaupt nicht merkbar sind.

Das körpereigene Immunsystem besitzt die lebenswichtige Fähigkeit, für den Körper schädliche 'Eindringlinge', wie etwa Bakterien, Viren, Pilze oder andere körperfremde Substanzen, auszuschalten und für den Körper unschädlich zu machen. Ist das Immunsystem nicht mehr intakt, werden allerdings auch normalerweise harmlose Stoffe aus der Umwelt abgewehrt. Ist dieser Vorgang abgeschlossen und kommt es erneut zu einem Kontakt mit dem Stoff, dann erfolgt der zweite Schritt: die allergische Reaktion. Das Immunsystem des Allergikers kann also nicht mehr zwischen unschädlichen und schädlichen Stoffen unterscheiden. Ganz harmlose Substanzen, wie Gräser oder Birkenpollen, führen dann zu überflüssigen Abwehrreaktionen.

Bei Heuschnupfen handelt es sich dabei um eine Allergie gegen Pollen von blühenden Gräsern, Getreide, Blumen, Bäumen und Sträuchern. Er ist leicht an der juckenden Nase, dem Niesreiz und den Niesanfällen zu erkennen. Heuschnupfen ist auch verantwortlich für den Wechsel von verstopfter Nase und Fließnase. Mit den Nasenbeschwerden treten häufig auch Entzündungen der Augenbindehaut auf - bereits beim ersten Pollenflug im Frühjahr beginnen die geschilderten Beschwerden. Dazu kommt ein allgemeines Krankheitsgefühl mit Kopfschmerzen und Müdigkeit und einer daraus folgenden Leistungsminderung. Darüber hinaus kann es auch zu Fieber und Hautreaktionen, wie Ekzemen oder Nesselsucht, kommen. Der Heuschnupfen kann auch in ein allergisches Asthma übergehen, man spricht dann von einem sogenannten Bronchialasthma.

Trotz einer Reihe effektiver Behandlungsmethoden sind Allergien in sehr vielen Fällen leider nicht heilbar. Wo es für den Betroffenen nicht möglich ist, den allergieauslösenden Stoff zu vermeiden, und eine medizinische Behandlung nicht hilft, gilt es, die Krankheitserscheinungen so weit zu lindern, dass der Patient mit seiner Krankheit 'leben' kann.

Was können Pollenallergiker also vorbeugend tun?

1. Zunächst sollten Sie genau wissen, gegen welche Pollen Sie allergisch sind. Um das herauszufinden führen Allergologen Tests durch, bei denen der Körper in Kontakt mit verschiedenen Substanzen gebracht wird. Erfolgt eine Reaktion, zählt diese Substanz zu den Stoffen, gegen die der Körper Abwehrstoffe gebildet hat. Zum zweiten sollte



man danach wissen, wann diese Pollen fliegen. Hierbei hilft ein spezifischer Pollenflug-Kalender. Es gibt solche Kalender für einzelne Regionen in Deutschland so dass Sie immer tagesaktuell sehen können, welche Pollenarten gerade fliegen. In Deutschland beginnt der Pollenflug normalerweise Ende Februar und endet spätestens im Oktober; die Hauptsaison ist von Mai bis August; von November bis Januar ist mit einem Pollenflug nicht zu rechnen.

Hat die Pollensaison bereits begonnen, sollten Allergiker Folgendes beachten:

2. Bei windigen Wetterverhältnissen ist die Pollenbelastung der Luft besonders hoch, denn Pollen werden aus weiter Entfernung herangetragen. Daher ist es bei starkem Wind ratsam, Türen und Fenster geschlossen halten.
3. Während des Regens und danach ist die Luft relativ frei von Pollen, weil Pollen mit den Regentropfen zu Boden geschlagen werden. Jetzt ist die ideale Zeit für großzügiges Lüften der Wohnräume und für Aktivitäten an der frischen Luft. Auch für eine „bewegte Mittagspause“ in Form eines Spazierganges ist nach einem ausgiebigen Regen eine gute Gelegenheit.
4. Wer sich unter freiem Himmel bewegen möchte, sollte sich neben der Pollenflugzeit und den Wetterverhältnissen auch an den Rahmenbedingungen seines Wohnortes orientieren: in der Stadt schwirren abends viele Blütenpollen umher, daher sollten Sportler besser am frühen Morgen rausgehen. Umgekehrt ist es auf dem Land: hier sollten sie besser abends trainieren.
5. Outdoor-Sport ist nicht grundsätzlich schlecht für Menschen mit Heuschnupfen. Bevor es rausgeht, sollte man aber zunächst mit dem Arzt sprechen, um das Risiko für allergische Reaktionen zu verringern.
6. Falls sich ein Aufenthalt im Außenbereich bei starkem Pollenflug nicht vermeiden lässt, wechseln Sie zur Sicherheit nach der Rückkehr in Ihre Wohnung Ihre Bekleidung und waschen Sie sich ggf. die Haare, um keine Pollen mit in die Wohnräume hineinzutragen.



**Literatur:**

<https://www.allergieratgeber.de/allergiearten/heuschnupfen>

<https://allergie.hexal.de/pollenflug/pollenflugkalender/>

Weitere Informationen finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)

