

Frühlingszeit ist Heuschnupfenzeit

Wie **Allergiker** die lästigen Symptome lindern können und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt

Die Natur erwacht aus dem Winterschlaf und damit beginnt die Hochsaison für Heuschnupfen. Viele Allergiker leiden dann unter tränenden Augen, laufender Nase und juckender Haut. Wie eine Pollenallergie entsteht, was gegen die Symptome hilft und mit welchen Mitteln Betroffene die Pollenbelastung senken können, erklärt Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV. Sie erläutert außerdem, wie eine Hyposensibilisierung funktioniert.

Ursachen und Symptome

Viele freuen sich, wenn im Frühjahr die Tage wieder länger werden und die Bäume und Wiesen anfangen zu blühen. Doch für Allergiker bedeutet das: Pollenalarm! „Betroffene leiden dann unter anderem an einer laufenden Nase, brennenden und tränenden Augen, Niesattacken, juckender Haut und Atembeschwerden“, so Ärztin und Gesundheitsexpertin Solveig Haw. „Auslöser für die allergische Reaktion sind Pollen von Bäumen, Gräsern oder Kräutern, auf die das Immunsystem von Allergikern überempfindlich reagiert.“ Der Kontakt mit den Pollen setzt das Hormon Histamin frei, das die Beschwerden auslöst.

Belastung reduzieren

Um die allergischen Reaktionen zu minimieren, können Betrof-

fene versuchen, ihre Pollenbelastung zu senken. „Damit möglichst wenig Pollen in die eigenen vier Wände gelangen, sollten Allergiker sich beim Lüften am aktuellen Pollenflug orientieren“, rät Haw. Diesen können sie zum Beispiel auf der Website des Deutschen Polleninformationsdiensts oder über Radio, Internet und Apps verfolgen. „Wer in ländlichen Gegenden lebt, lüftet am besten zwischen 19 und 24 Uhr. Für Stadtbewohner eignen sich hingegen die frühen Morgenstunden“, so die Expertin. Auch Pollengitter an Fenstern und Balkontüren können dabei helfen, die kleinen Körnchen beim Lüften abzufangen. Sie sind vor allem im Schlafzimmer sinnvoll. „Vor dem Zubettgehen gilt: Straßenklamotten außerhalb des Schlafbereichs ausziehen, aufhängen und duschen“, rät Haw. So entfernen Betroffene Blütenstaub und Co. und das Bett bleibt pollenfrei. Außerdem rät die Gesundheitsexpertin, regelmäßig Möbel und Oberflächen feucht abzuwischen und Textilien – wenn möglich – zu waschen. Auch ein Luftreiniger für die Wohnung kann dabei helfen, die Pollenbelastung zu reduzieren.

Symptome lindern

Um brennenden Augen und Juckreiz entgegenzuwirken, können einfache Hausmittel hel-

fen. „Eine Nasendusche oder ein zehnmütiges Dampfbad mit Kochsalzlösung befeuchten die Schleimhäute und mildern den Juckreiz“, so Haw. Dieses hilft übrigens zusätzlich gegen einen trockenen Hals. „Bei brennenden, geröteten Augen empfehlen sich kalte Kompressen, etwa ein feuchter Waschlappen zum Kühlen. Aber auch in Augentrost getränkte Wattepad können die Beschwerden lindern“, erklärt die Gesundheitsexpertin. Um die Entzündung der Schleimhäute an Augen und Nase zu reduzieren, helfen zudem kortikoidhaltige Tropfen oder Sprays.

Behandlungsmöglichkeiten

Häufig lässt sich der Heu-

schnupfen nur mit Medikamenten gut behandeln. „Mittel mit sogenannten Antihistaminika blockieren die Wirkung des Histamins, das eine zentrale Rolle bei allergischen Reaktionen spielt. Dadurch wird der Vorgang im Körper abgeschwächt und im besten Fall sogar verhindert“, erläutert Haw. Die Wirkung tritt innerhalb von zehn bis 30 Minuten ein. Antihistaminika gibt es in Form von Tabletten, Augentropfen, Nasensprays und im Notfall auch als Injektion.

Hyposensibilisierung

Allergiker, die ihren Heuschnupfen langfristig loswerden möchten, haben darüber hinaus eine weitere Behandlungsmög-

lichkeit: „Die sogenannte Hyposensibilisierung ist eine Immuntherapie, bei der Patienten in regelmäßigen Abständen das krankmachende Allergen in kleinen, aber steigenden Mengen verabreicht wird“, erklärt Haw. Das kann sowohl durch Spritzen als auch durch die Einnahme von Tabletten oder Tropfen erfolgen. Dadurch gewöhnt sich der Körper langsam an die allergischen Stoffe. „Um den Frühling und Sommer heuschnupfenfrei zu erleben, sollten Allergiker die Therapie am besten im Herbst oder Winter beginnen. Allerdings benötigen sie hierfür Geduld, denn die Behandlung kann bis zu drei Jahre dauern“, so die Expertin.



In Deutschland werden die meisten Pollenallergien durch den Blütenstaub frühblühender Bäume wie Hasel, Erle und Birke sowie durch Gräser ausgelöst.

SYMBOLBILD: ERGO GROUP/DKV

**FUHRMANN
MUNDSTOCK**
Mein Reiseprofi

Haustürabholung zubuchbar: 60,- € p.P.!



Fordern Sie kostenlos
unsere Kataloge an unter:
05302 920 200

Norwegen von seiner schönsten Seite mit der Costa Favolosa

15 Tage

Hamburg – Mäløy – Leknes – Nordkap – Tromsø – Trondheim – Ålesund – Olden – Vik-Sogn – Hamburg

AB-PREISE P. P. IN DER DOPPELKABINE

buchbar bis 27.04.2024

Reisetermin: 25.08.-08.09.24

Innen 1	Innen 2	Außen	Balkon 1	Balkon 2
1.949,- €	2.049,- €	2.649,- €	3.349,- €	3.499,- €

Islands Natur trifft Schottlands Kultur 2 mit der Costa Favolosa*

15 Tage

Hamburg – Lerwick – Seydisfjord – Akureyri – Isafjord – Grundarfjord – Reykjavik – Kirkwall – Invergordon – Newhaven – Hamburg

AB-PREISE P. P. IN DER DOPPELKABINE

buchbar bis 13.04.2024

Reisetermin: 11.08.-25.08.24

Innen 1	Innen 2	Außen	Balkon 1	Balkon 2
2.049,- €	2.149,- €	2.699,- €	3.399,- €	3.549,- €

Schottland und Shetland intensiv mit der Costa Favolosa*

9 Tage

Hamburg – Lerwick – Invergordon – South Queensferry – Newcastle – Hamburg

AB-PREISE P. P. IN DER DOPPELKABINE

buchbar bis 11.05.2024

Reisetermin: 08.09.-16.09.24

Innen 1	Innen 2	Außen	Balkon 1	Balkon 2
1.099,- €	1.199,- €	1.499,- €	1.899,- €	1.999,- €

Inklusivleistungen:

✓ Transfer zum/ab Schiff in Hamburg ✓ Übernachtung in der gebuchten Kabinenkategorie ✓ Kreuzfahrt gemäß Routenbeschreibung ✓ Deutschsprachige Ansprechpartner an Bord ✓ Gepäcktransport bei Ein- und Ausschiffung ✓ Wahl der Tischzeit in den Hauptrestaurants (Verfügbarkeit vorausgesetzt) ✓ Alle Mahlzeiten im Haupt- und Buffetrestaurant, Spezialitätenrestaurants (Aufpreis) ✓ **All inclusive Getränkepaket MY DRINKS** ✓ Betreuung im Squok-Kinderclub für Kinder/Jugendliche von 3-17 Jahre ✓ Vielfältiges Unterhaltungsprogramm ✓ Nutzung des Fitnesscenters, der Pools und der Bibliothek ✓ Alle Hafensteuern, Gebühren, Trinkgeld/Serviceentgelt ✓ Fuhrmann Mundstock Reisebegleitung an Bord ab 20 Personen

Buchung und Beratung unter 05302 - 920 200

kreuzfahrten@fumu-reisen.de • www.fumu-reisen.de/hochseereisen

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock international GmbH, Kurze Wanne 1, 38159 Vechelde-Wedtlenstedt
Es gelten die AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler vorbehalten.

Für die Buchung einer Hochseekreuzfahrt benötigen Sie eine gültige E-Mail-Adresse und eine Mobilnummer! - Limitiertes Kontingent! - Kreuzfahrten gemäß Routenverlauf (Änderungen vorbehalten!) - Druckfehler vorbehalten! - Einzelkabinen, 3./4. Bett und Kinder/Jugendl. auf Anfrage buchbar! Deutsche Staatsangehörige benötigen einen Reisepass* bzw. Personalausweis, der über das Reiseende hinaus noch mindestens 6 Monate gültig ist. Bitte beachten Sie auch, dass Sie alle Einreisebestimmungen der angefahrenen Häfen erfüllen müssen. Für die Einhaltung der Einreisebestimmungen ist jeder Gast selbst verantwortlich. Weitere Informationen unter www.fumu-reisen.de/hochseereisen.

Weitere Infos zu
unsere Reisen
finden Sie hier

