



FRÜHLINGSZEIT – HEUSCHNUPFENZEIT

++ **Niesattacken, tränende Augen, verstopfte Nase: Rund 20 % der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz leiden unter einer Pollenallergie – im Volksmund auch «Heuschnupfen» genannt. Was dagegen hilft und warum es wichtig ist, die Ursachen gründlich abklären zu lassen.**

So wichtig Pollen auch für die Vermehrung von Pflanzen sind – für Allergikerinnen und Allergiker kann der Kontakt mit ihnen rasch zur Qual werden. Denn: Gelangen die winzigen Körnchen auf die Schleimhäute von Augen, Nase oder Mund, reagiert das Immunsystem der Betroffenen allergisch – auf an sich harmlose Eiweisse (oder Eiweissbestandteile der Pollen). Der Körper schüttet unter anderem Histamin aus, einen Stoff, der typische Beschwerden wie Niesen, Schnupfen, eine verstopfte Nase, tränende bzw. gerötete Augen oder einen Juckreiz am Gaumen verursacht.

Wer neigt zu Allergien?

Jeder Mensch kann eine Allergie entwickeln. Allergien treten jedoch selten vor dem dritten Lebensjahr auf. Dies liegt hauptsächlich daran, dass sich das Immunsystem erst einmal vollständig entwickeln und entsprechend lernen muss, gegen welche «Stoffe» es zu reagieren gilt. Erbliche und nicht vererbare Faktoren können zur Allergieentstehung beitragen. Ohne familiäre Belastung hat man ein Allergierisiko von weniger als 15%. Haben beide Elternteile Allergien, steigt das Risiko bei den Kindern auf über 50%. Bei rund einem Drittel der Pollenallergiker entwickelt sich zudem mit der Zeit aus dem Heuschnupfen ein allergisches Asthma. In dem

ALLERGIE-CHECK: JETZT IN DER TOPPHARM APOTHEKE

Der Allergie-Check ist für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren geeignet und kann rasch Auskunft darüber geben, ob jemand an einer Allergie leidet. Mithilfe eines Schnelltests wird das Blut auf Antikörper gegen die zehn häufigsten Allergene untersucht, die oftmals für allergische Reaktionen der Nase, der Augen und der Atemwege verantwortlich sind. Dazu gehören Beifuss, Birke, Esche, Glaskraut, Lieschgras, Hausstaubmilben, Hunde- und Katzenepithel, Schimmelpilze und Küchenschaben. Der Allergie-Check ist schnell und unkompliziert gemacht und findet im separaten Beratungsraum der Apotheke statt. Im Anschluss an den Test erfolgt – je nach Resultat – eine umfangliche Beratung zu möglichen Massnahmen. Bei starken Allergien oder Beschwerden empfiehlt sich zusätzlich eine Abklärung durch eine Fachärztin oder einen Facharzt für Allergologie.

Eine Übersicht mit allen TopPharm Apotheken finden Sie unter www.toppharm.ch/standorte

Fall spricht man von einem sogenannten Etagenwechsel: Die Symptome verlagern sich von den oberen Atemwegen in die Bronchien der Lunge. Dem kann jedoch vorgebeugt werden, indem man Allergiesymptome gründlich abklären lässt und Therapieempfehlungen konsequent einhält.

Beschwerden lindern

Kinder leiden besonders unter den Heuschnupfen-Symptomen, da diese sie in ihrer Freizeitgestaltung oft sehr einschränken. Zudem können starke Beschwerden dazu führen, dass Kinder unruhig werden, sich in der Schule schlechter konzentrieren können oder gar unter Schlafproblemen und Müdigkeit leiden. Zur Linderung akuter Beschwerden gibt es mittlerweile verschiedene gut erprobte Medikamente – sogenannte Antihistaminika – in Form von Nasensprays, Augentropfen oder Tabletten. Sie vermindern die Wirkung des Botenstoffs Histamin und dämpfen so allergische Reaktionen. Moderne Präparate machen zudem im Gegensatz zu früher kaum noch müde. Ergänzend dazu bietet die Komplementärmedizin eine breite Palette an Produkten, die ebenfalls dabei helfen können, Symptome zu lindern – zum Beispiel pflanzliche Präparate in Form von Tropfen oder Tabletten, homöopathische Globuli (Kügelchen) oder Schüsslersalze. Allerdings sind einige dieser Mittel nicht oder nur bedingt für Kinder unter zwölf Jahren geeignet. Die Beratung durch eine Fachperson wird deshalb empfohlen. ++

TIPPS FÜR HEUSCHNUPFENGEPLAGTE

Der Kontakt mit den Pollen lässt sich zwar nicht komplett meiden aber vermindern. Mit ein paar einfachen Massnahmen ist der ganzen Familie geholfen:

Sich vorbereiten

Internet und Apps nutzen: Pollenprognosen frühzeitig erhalten, um Freizeitaktivitäten entsprechend planen zu können und auf allfällige Allergiesymptome vorbereitet zu sein. Letzteres ist besonders wichtig für die Einnahme bestimmter Medikamente, die schon beim Kontakt mit den ersten Pollen oder gar bereits davor angewendet werden müssen.

Richtig lüften

Während der Pollensaison nur kurz frühmorgens lüften und – wo möglich – Pollenfilter an den Fenstern anbringen. Dies ermöglicht ausgiebigeres Lüften.

Augen und Nase schützen

Um den Kontakt der Schleimhäute mit Pollen zu verringern, empfiehlt sich, draussen eine eng anliegende Sonnenbrille zu tragen und die Nase täglich mit Salzwasser zu spülen (z.B. mit Hilfe einer Nasendusche).

Genug und regelmässig Trinken

Regelmässiges Trinken (am besten Wasser oder ungesüsste Tees) verhindert, dass die Schleimhäute austrocknen und ihre Schutzfunktion nachlässt.

Pollen draussen lassen

Die Wäsche nicht im Freien trocknen lassen und getragene Kleider ausserhalb des Schlaf- bzw. Kinderzimmers ausziehen. Ebenfalls empfehlenswert: Die Haare jeweils vor dem zu Bett gehen waschen.

Therapiemöglichkeiten nutzen

Die Beschwerden von Heuschnupfen und Asthma lassen sich meist gut durch Medikamente behandeln. In vielen Fällen kann zudem eine spezifische Immuntherapie (Desensibilisierung) helfen, unempfindlicher gegen die Allergieauslöser zu werden.

VORSICHT KREUZALLERGIE!

Manche Nahrungsmittel enthalten ähnliche Eiweisse wie die allergieauslösenden Pollen. Deshalb reagieren viele Pollenallergiker und -allergikerinnen auf den Verzehr von Nüssen oder bestimmten Obst- und Gemüsesorten mit Juckreiz oder Schwellungen am Gaumen. Man spricht dann von einer Kreuzallergie.