

# Frühling ist Heuschnupfenzeit

## Symptome lindern und behandeln

Ratgeber

### Verbraucherinformation der DKV

Langsam erwacht die Natur 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 einer Pollenallergie

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 Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV. „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.

## Die Pollenbelastung reduzieren

Um die allergischen Reaktionen zu minimieren, können Betroffene 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 DKV 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.

## Die Symptome mit Hausmitteln lindern

Um brennenden Augen und Juckreiz entgegenzuwirken, können einfache Hausmittel helfen. „Eine Nasendusche oder ein 10-minütiges 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 der DKV. Um die Entzündung der Schleimhäute an Augen und Nase zu reduzieren, helfen zudem kortikoidhaltige Tropfen oder Sprays.

## Behandlungsmöglichkeiten für Allergiker

Häufig lässt sich der Heuschnupfen 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.

## Mit Hyposensibilisierung die Ursache behandeln

Allergiker, die ihren Heuschnupfen langfristig loswerden möchten, haben darüber hinaus eine weitere Behandlungsmöglichkeit: „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 DKV Expertin.

Exklusive Vorteile durch Ihre Verbandsmitgliedschaft finden Sie auf dem DKV-Onlinerechner, wenn Sie auf den nachfolgenden QR-Code klicken oder diesen scannen:

