



Patientenratgeber Heuschnupfen

Allergien gehören inzwischen zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Heuschnupfen beginnt oft in der Kindheit. Tritt die Erkrankung erst im mittleren bis höheren Lebensalter auf, kann es sein, dass sie von selbst wieder verschwindet. Die häufigsten Allergene sind Pollen von Gräsern, Roggen, Erle, Birke und Hasel. Die Überreaktion der Schleimhäute und der oberen Atemwege, die sich in juckenden und geröteten Augen, Nasentriefen oder Nießen äußern kann, kann sich im Verlauf auch auf die unteren Atemwege ausdehnen. Es findet ein sogenannter Etagenwechsel statt. Deshalb ist eine frühzeitige Behandlung sehr wichtig.

Für die Betroffenen hat die Suche nach wirksamen Mitteln und Wegen zur Vermeidung oder zumindest Linderung der Allergie eine besondere Bedeutung, da Allergiebeschwerden oft eine erhebliche Einschränkung des Wohlbefindens bewirken und die Lebensqualität einschränken. Umso wichtiger ist es, neben einer medikamentösen Therapie möglichst die Ursache für die Beschwerden zu reduzieren.

Vermeiden Sie den allergieauslösenden Stoff so weit wie möglich

- Von Mitternacht bis frühmorgens Fenster schließen, lüften Sie am besten nur bei Regen oder feuchtem Wetter
- Autolüftung mit Pollenfilter ausstatten
- Abends Haare waschen bevor Sie zu Bett gehen
- Kopfkissenbezug häufig wechseln
- Täglich Staub wischen
- Wäsche nicht im freien trocknen
- Nehmen Sie Straßenkleidung nicht mit ins Schlafzimmer
- vermeiden Sie längere Aufenthalte im Freien während der Pollenflugzeit