



Gesundheitstipp: Pollenallergie

Am 20. März war Frühlingsanfang! Die Tage werden wieder länger und die Temperaturen milder. Die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf, die Pflanzen und Bäume fangen wieder an zu blühen. Doch während sich die Einen darüber freuen, endlich wieder Vitamin D tanken und das schöne Wetter draußen zu genießen zu können, beginnt für Allergiker dagegen die Zeit der Niesattacken, des Nasenkribbelns und der geröteten Augen. Denn Frühlingsbeginn bedeutet auch die Hochzeit des Pollenflugs.



In Deutschland sind circa 20 Prozent der Bevölkerung von einer Pollenallergie betroffen, das sind rund 15 Millionen Menschen – Tendenz steigend. Hierbei handelt es sich um eine durch Pollen ausgelöste allergische Rhinitis (Entzündung der Nasenschleimhaut), die auch umgangssprachlich als Heuschnupfen oder Gräserallergie bezeichnet wird. Ausgelöst wird die Allergie durch Pollen von blühenden Gräsern, Getreide, Blumen, Bäumen und Sträuchern.

Die Erkrankung tritt häufig in Form von Niesen, Fließschnupfen sowie Juckreiz und Bindehautentzündungen des Auges auf. Je nach Schweregrad der Symptome kann eine Pollenallergie zu schlechtem Schlaf und Tagesmüdigkeit führen, was Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz und in der Schule haben kann. Die Symptome einer Pollenallergie belasten Allergiker und sind für die meisten Betroffenen weit mehr als eine saisonale Unannehmlichkeit. Wird die Allergie nicht behandelt, wie zum Beispiel durch eine Hyposensibilisierungstherapie, kann dies erhebliche Einschränkungen der Lebensqualität mit sich bringen. Außerdem stellen Allergien einen Hauptrisikofaktor für die Entwicklung von Asthma dar.

Betroffene können im Alltag einige Aspekte beachten, um die Symptome der Pollenallergie zu lindern. Wir geben Ihnen praktische Tipps für die bevorstehende Pollensaison:

1. Informieren Sie sich über die aktuelle Pollenflug-Situation, zum Beispiel im Internet. Halten Sie sich in der Zeit, in der die Pollen am intensivsten fliegen, möglichst wenig im Freien auf und vermeiden Sie dort anstrengende Betätigungen, wie Sport. Bei anstrengenden Tätigkeiten atmen Sie nämlich kräftiger ein und es gelangen mehr Pollen in die Atemwege.
2. Lassen Sie beim Autofahren die Fenster geschlossen und schalten Sie die Lüftung aus. Denn mit der frischen Luft gelangen auch jede Menge Pollen ins Wageninnere. Am besten lassen Sie sich einen Pollenfilter einbauen.

3. Auf dem Land ist morgens die Pollenkonzentration hoch, in der Stadt abends. Lüften Sie daher Ihre Wohnung in ländlichen Gebieten abends, zwischen 19 und 24 Uhr, in der Stadt morgens zwischen 6 und 8 Uhr. Am besten lüften Sie Ihre Wohnung, wenn es regnet, denn die Feuchtigkeit reinigt die Luft von Pollen.
4. Waschen Sie sich die Haare, bevor sie zu Bett gehen und legen Sie ihre Straßenkleidung nicht im Schlafzimmer ab, um die Pollenbelastung dort möglichst gering zu halten. Außerdem sollten Sie zur Kühlung Ihrer Räume keine Ventilatoren benutzen, da diese die Pollen aufwirbeln und sie im ganzen Raum verteilen.
5. Sobald die Pollen fliegen, hilft eine tägliche Nasenspülung mit Salzwasser und einer Nasendusche, idealerweise abends. Lösen Sie dazu einen Teelöffel Kochsalz in einem Viertelliter lauwarmem Wasser. Neigen Sie den Kopf leicht zur Seite, setzen Sie die Nasendusche an einem Nasenloch an und öffnen Sie den Mund weit, damit sich das Gaumensegel schließt. Lassen Sie die Flüssigkeit durch das andere Nasenloch langsam wieder herausfließen. Diese Technik spült die Pollen aus und desinfiziert gleichzeitig die Nasenschleimhaut.
6. Pflegen Sie Ihre Haut, denn Pollen können auch über diesen Weg in den Körper gelangen und zu Juckreiz, Rötungen und Hautirritationen führen. Besonders gefährdet sind sensible und trockene Hautareale, bei welchen die Barriere nach Außen bereits vorgeschädigt ist.
7. Legen Sie Ihren Urlaub möglichst in die Zeit, in der zu Hause die meisten Pollen fliegen. Als Urlaubsorte eignen sich allergenarme Gebiete, wie zum Beispiel Inseln, Orte nah am Meer oder das Gebirge.



Diese Tipps können Ihren Alltag mit der Allergie deutlich verbessern. Doch Sie sollten sich auch bei Ihrem Arzt über eine Behandlungsmöglichkeit informieren. Wie schon oben erwähnt, stellt die Hyposensibilisierungstherapie, welche auch als spezifische Immuntherapie (SIT) bezeichnet wird, aktuell die einzige Behandlung der Pollenallergie dar, die nicht nur die Symptome, sondern auch die Ursache bekämpft.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



dassaarlandlebtgesund



Das Saarland lebt gesund

Quellen:

<https://allergie.hexal.de/tipps-allergie/pollenallergie-heuschnupfen/>

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

https://www.pollenstiftung.de/fileadmin/user_upload/documents/umid_02-2015-1_klimawandel_und_pollenallergie.pdf

<https://de.depositphotos.com/stock-photos/pollenflug.html?filter=all&qview=82671282>

<https://de.depositphotos.com/stock-photos/pollenflug.html?filter=all&qview=79466844>