

## Erkältung oder Heuschnupfen?

### Start der Pollensaison: Johanniter geben Tipps für Allergiker

**Ständiges Niesen, tränende Augen, laufende Nase: Die klassischen Erkältungssymptome können auch auf Heuschnupfen hinweisen – denn Hasel und Erle haben bereits zu blühen begonnen. Millionen von Menschen sind in Deutschland von dieser allergischen Erkrankung betroffen. Die Experten der Johanniter-Unfall-Hilfe geben Tipps, wie die Pollenallergie erkannt, gelindert und behandelt wird.**

### Erkältung oder Heuschnupfen – was sind die Unterschiede?

Die Symptome der Pollenallergie ähneln den Beschwerden bei einer Erkältung: Nasenlaufen, Niesanfälle, gerötete oder brennende Augen sowie Jucken im gesamten Nasen-Rachen-Bereich. Dazu kommen häufig allgemeine Symptome wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder Kopfschmerzen. Doch es gibt auch Unterschiede: Typisch für den Heuschnupfen im Gegensatz zu einem Infekt ist zum Beispiel das plötzliche Auftreten der Symptome bei Kontakt mit Pollen, also häufig außerhalb der Wohnung. Ist das Nasensekret bei Heuschnupfen wässrig und klar, kann es beim Erkältungsschnupfen gelblich verfärbt sein. Typisch für Pollenallergiker ist auch, dass der Heuschnupfen bei Regen nachlässt, weil die Luft von den Blütenpollen reingewaschen wird. Denn Allergien wie der Heuschnupfen werden ausgelöst, indem Pollen von Gräsern und Bäumen über die Atmung aufgenommen werden. „Kommen die Schleimhäute in Mund, Nase oder Augen damit in Berührung, gibt der Körper sogenannte Histamine ab, die die genannten Symptome hervorrufen“, erklärt der Landesausbildungsleiter der sächsischen Johanniter, Peter Appelt.

### Heuschnupfen erkennen und lindern

Bei Verdacht auf eine Pollenallergie sollte der Hausarzt zu Rate gezogen werden. „Wichtig ist zunächst, durch einen Test klären zu lassen, ob eine Allergie vorliegt, und gegen welche Pollen“, betont Appelt. „Darauf basierend empfiehlt der Arzt eine geeignete Behandlung, etwa die Einnahme von Antihistaminika per Tabletten, Spray oder Tropfen. Unter [www.allergie.de](http://www.allergie.de) kann ein Pollenflugkalender abgerufen werden, anhand dessen Allergiker die Einnahme von Medikamenten besser steuern können. Wer stark unter Pollenallergie leidet und die Symptome auf lange Sicht bekämpfen will, kann über eine Langzeitbehandlung nachdenken: Die sogenannte Hyposensibilisierung programmiert das Immunsystem dauerhaft um und macht es weniger empfindlich. Die präventive Therapie verlangt einen langen Atem und kontinuierliche Kontrolle: Bei einer Hyposensibilisierung werden die allergieauslösenden Stoffe über einen längeren Zeitraum per Tabletten oder Spritzen verabreicht.

### Wenn Heuschnupfen gefährlich wird

Bleibt eine Pollenallergie unbehandelt, kann es zum allergischen Asthma kommen, dem sogenannten Etagenwechsel. „Während beim klassischen Krankheitsbild in erster Linie die oberen Atemwege betroffen sind, verändern sich bei Asthmatikern die tiefen Atemwege, die sogenannten Bronchiolen“, warnt Johanniter-Experte Peter Appelt. Akute lebensbedrohliche Verläufe sind bei Pollenallergien glücklicherweise sehr selten. Aber bei allen Allergien gilt: „Stellen sich neben den typischen Beschwerden beispielsweise

Kreislaufprobleme oder eine Quaddelbildung am ganzen Körper ein, sollten Betroffene umgehend den Rettungsdienst über die Notfallnummer 112 alarmieren.“

## **Symptome lindern – Tipps für den Alltag**

Heuschnupfen kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Die Johanniter raten zu ebenso einfachen wie wirksamen Maßnahmen: Aufenthalte im Freien sollten an Tagen mit stärkerem Pollenflug vermieden werden. Um die eigenen vier Wände möglichst pollenfrei zu halten, sollte vorwiegend nach Einbruch der Dunkelheit oder vor Sonnenaufgang gelüftet werden. Außerdem ist es ratsam, abends zu duschen und dabei auch die Haare zu waschen. Regelmäßig sollten Bettwäsche und Handtücher bei mindestens 40 Grad gewaschen werden. Glatter Boden sollte alle zwei Tage gewischt werden; der Teppichboden entsprechend häufig gesaugt. Empfehlenswert sind dabei spezielle Pollenfilter, damit die Partikel nicht in die Luft geblasen werden. Beim Autofahren gilt: Fenster zu. Denn Niesattacken am Steuer können gefährlich werden. Damit die Pollen nicht durch die Lüftungsanlage ins Auto gewirbelt werden, helfen Pollenfilter, die auch nachträglich eingebaut werden können.

(c) by 'medicinebook.de'

URL : <http://www.medicinebook.de>

[Das Impressum finden Sie hier](#)