



## Was tun bei Pollenallergie (Heuschnupfen)?

Während der Pflanzenblütezeit (Pollensaison) sind Pollen praktisch überall in der Luft. Der Kontakt mit ihnen lässt sich kaum vermeiden. Durch entsprechendes Verhalten können Heuschnupfen-Allergiker die Pollenbelastung jedoch auf ein Minimum reduzieren und damit die Behandlung mit Medikamenten unterstützen.

### Behandlung von Heuschnupfen

- > Linderung von Symptomen mit Medikamenten in Form von Nasenspray und/oder Tabletten zum Einnehmen:
  - > Mittel zum Abschwellen der Nasenschleimhaut
  - > Glukokortikoide (Kortison)
  - > Antihistaminika
  - > Mastzellstabilisatoren (Cromone)
- > Allergen-spezifische Immuntherapie (Hyposensibilisierung) als einzige ursächliche Therapiemöglichkeit
- > Maßnahmen zur Verminderung der Pollenbelastung (s. Rückseite)

**Tipp:** Eine spezifische Immuntherapie sollte rechtzeitig, etwa drei bis vier Monate vor Beginn der Pollensaison begonnen werden.

### Wann ist die Pollenbelastung am höchsten?

- > Bei warmer, trockener Witterung und Wind steigt allgemein die Pollenbelastung; bei kühler Witterung und Regen ist sie geringer
- > Die stärkste Belastung herrscht tagsüber, etwa zwischen 12 und 18 Uhr
- > Rauch, Staub und andere Luftschadstoffe können die Empfindlichkeit gegenüber Pollenallergenen verstärken

**Tipp:** Informieren Sie sich über den aktuellen Pollenflug im Internet, über Pollen-Apps oder in anderen Medien. Achten Sie möglichst auf die vertrauenswürdige Herkunft der Daten und der Vorhersagen.

Gefördert durch:



## Ratschläge zur Reduktion der Pollenbelastung

- > Verzichten Sie aufs Rauchen, meiden Sie möglichst auch Passivrauchen
- > Halten Sie sich bei starken Beschwerden während der Pollensaison vorwiegend in geschlossenen Räumen auf und beschränken Sie Aufenthalte im Freien, insbesondere sportliche Aktivitäten auf ein notwendiges Minimum bzw. auf Zeiten mit geringer Pollenbelastung
- > Pollenschutzgitter im Fenster hindern Pollen am Eindringen in Innenräume (sie garantieren jedoch keinen vollständigen Schutz)
- > Verwenden Sie Pollenfilter (Mikrofilter) im Staubsauger
- > Lassen Sie die Fenster vor allem tagsüber nicht über längere Zeit geöffnet, sondern lüften Sie bevorzugt zu Zeiten, in denen wenige Pollen fliegen: am besten etwa zwischen 23.00 Uhr und 8.30 Uhr
- > Es empfiehlt sich Boden und Flächen in der Wohnung feucht zu wischen
- > Regelmäßige Nasenduschen mit physiologischer Kochsalzlösung (NaCl 0,9%) und rückfettende Nasensalben können zusätzlich hilfreich sein
- > Ziehen Sie pollenbehaftete Kleidung, die Sie tagsüber getragen haben, nicht im Schlafzimmer aus
- > Nach Aufenthalt im Freien sollten Sie vor dem Schlafengehen duschen und Haare waschen, damit weniger Pollen ins Bett gelangen
- > Schlafen Sie bei geschlossenem Fenster
- > Für das Auto empfiehlt sich eine Lüftungsanlage mit Pollenfilter (Innenraumfilter), der regelmäßig gereinigt und ausgetauscht werden sollte.

Vorsicht Kreuzallergie: Allergenbestandteile von Pollen kommen auch in Nahrungsmitteln, insbesondere manchen Früchten vor. Der Verzehr solcher Nahrungsmittel kann bei Pollenallergikern zu Beschwerden führen oder die Heuschnupfensymptome verstärken.

## Tipps für die Urlaubsplanung

Falls möglich, kann man den Urlaub gezielt planen und die Zeit während der Pollensaison an Orten verbringen, an denen keine oder weniger Pollen fliegen. Dies wäre z. B. im Hochgebirge (> 1500 m), an der See oder in Regionen mit anderer Vegetation bzw. zeitlich versetzter Blütezeit der Fall.

**Quellen:** Trautmann, A., Kleine-Tebbe, J.: Allergologie in Klinik und Praxis. Georg Thieme Verlag, 3. Aufl. 2017 •  
Ärzteverband Deutscher Allergologen (AeDA) e.V.: Hinweise für Patienten - Pollenallergien  
**Wissenschaftliche Beratung:** Prof. Dr. Karl-Christian Bergmann (Berlin)