

Mythen und Wahrheiten über den Heuschnupfen

Die AOK Sachsen-Anhalt gibt Tipps für die bevorstehende Pollen-Saison.

27. März 2018 / Magdeburg - Wenn in diesen Tagen die meisten Menschen auf Sonnenschein und steigende Temperaturen hoffen, warten andere auf Regen und das baldige Ende des Frühlings. Für viele Allergiker beginnt eine unangenehme Zeit. Die AOK Sachsen-Anhalt erklärt einige Allergie-Mythen und gibt Tipps, wie Allergiker die kommenden Wochen gut überstehen.

So wenige Medikamente wie möglich einnehmen

Medikamente können Allergien nicht heilen. Antihistaminika wie Loratadin und Cetirizin lindern allerdings allergische Symptome wie Schnupfen, Niesen und juckende Augen und sollten deshalb eingenommen werden. Manchmal machen diese Mittel schläfrig. Wer solche Nebenwirkungen spürt, kann die Medikamente auch abends einnehmen. Bei schwereren Symptomen, zum Beispiel zunehmende Luftnot, sollte umgehend ein Arzt konsultiert werden. Denn mit der Zeit kann es zum sogenannten Etagenwechsel kommen. Die Beschwerden wandern von den oberen Atemwegen in die Lunge und können dort zu chronischer Bronchitis oder Asthma führen.

Frische Luft hilft

Falsch. Allergiker sollten das Allergen soweit wie möglich meiden. Während der Pollenflugsaison halten sie sich deshalb nicht länger als nötig an der frischen Luft auf und die Fenster geschlossen, auch wenn draußen der Frühling lockt. Aufgrund des schwächeren Pollenflugs sollte bevorzugt morgens und abends gelüftet werden. Pollenschutzgitter vor dem Fenster bieten zusätzlichen Schutz. Duschen und Haarewaschen vor dem Zubettgehen sowie häufigerer Kleidungswechsel schützen davor, Pollen in Wohn- und Schlafzimmer zu tragen. Erholsam kann ein Ausflug oder kurzer Urlaub in den Bergen oder am Meer sein. Der Pollenflug ist dort meist schwächer oder tritt erst verspätet ein. In Sachsen-Anhalt ist der Harz selbst während der Allergie-Hochsaison fast pollenfrei.

Vitamin C gegen Heuschnupfen

Vereinzelte Studien weisen darauf hin, dass Vitamin C Heuschnupfen-Symptome verringern kann. Aber egal ob Allergiker oder nicht - Vitamin C ist für den Erhalt der Gesundheit unerlässlich. Unser Körper kann allerdings nicht unbegrenzt Vitamin C aufnehmen. Kiwi, Paprika, Zitrone und andere Vitamin-Versorger sollten wir deswegen gleichmäßig über den Tag verteilt zu uns nehmen.

Regen lindert die Beschwerden

Im Frühling, wenn die Baumpollen unterwegs sind, bindet stärkerer Regen die Plagegeister und lässt sie auf den Boden fallen. Nach dem Regen sinkt die Belastung durch Birke und Co. merklich. Nach einem Schauer bietet sich also eine gute Gelegenheit für einen Spaziergang. Anders ist es bei Gräsern. Ein starker Regen kann deren Samenstände erst richtig aufplatzen lassen, so dass sie ihre Pollen freigeben.

Als Erwachsener bekommt man keine Allergie mehr

Heuschnupfen kann leider jeden treffen und tritt unabhängig vom Alter auf. Viele Menschen können auch jenseits der 50 Jahre noch Pech haben, und an einer Pollenallergie erkranken. Die meisten Neuerkrankungen treten allerdings im Kindes- und Jugendalter auf.

Heuschnupfen kann spontan verschwinden

Die gute Nachricht zum Schluss: Spontane Heilung bei Allergien ist möglich. Beim Heuschnupfen ist sie allerdings sehr selten. Die Ursachen für das plötzliche Verschwinden sind aber noch weitgehend unbekannt.

Unter www.aok.de/heuschnupfen gibt die Gesundheitskasse weitere Tipps für Allergiker.

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 765.000 Versicherte und 45.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Beitragssatz von 14,9 Prozent und einem Marktanteil von rund 37 Prozent ist sie die günstigste und größte Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.