

Pollenallergien effektiv behandeln

Klimawandel verstärkt Beschwerden und begünstigt neue Auslöser

Hannover – Allergien sind weit verbreitet und beeinflussen die Lebensqualität vieler Menschen, insbesondere in Zeiten steigender Umweltbelastungen und klimatischer Veränderungen. Für Betroffene, die ein aktives und möglichst beschwerdefreies Leben führen möchten, ist eine gezielte, individuelle Behandlung der Allergien entscheidend. Besonders wichtig ist eine frühe Diagnose und Behandlung der Allergie und ihrer Symptome, um Verschlechterungen hinauszuzögern oder ganz zu verhindern, betont die Apothekerkammer Niedersachsen. Einfache Maßnahmen wie das Lüften bei Heuschnupfen – in der Stadt morgens, auf dem Land abends –, können die Beschwerden deutlich lindern.

Unbehandelte Allergien bergen ein unterschätztes Risiko

Allergien können sich ohne Behandlung verschlechtern und langfristige gesundheitliche Folgen haben. Eine unbehandelte allergische Rhinitis, die mit verstopfter Nase, Augenjucken und Niesen einhergeht, kann die oberen Atemwege schädigen und zum „Etagenwechsel“ führen. Von diesem spricht man, wenn sich die Symptome von Auge und Nase auf die tieferen Atemwege verlagern. Die ersten Anzeichen sind Kratzen im Hals und Probleme beim Ein- und Ausatmen. Besonders bei körperlichen Belastungen und beim Sport können diese Symptome die Lebensqualität sehr beeinträchtigen. Es kann sich ein allergisches Asthma entwickeln. Antihistaminika können die Symptome deutlich lindern. Allergikerinnen und Allergiker sollten sich bei der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt über die Möglichkeit einer gezielten Hyposensibilisierung informieren.

Antiallergika wirken nicht bei jeder Person gleich

Nicht jedes Medikament wirkt bei allen Patientinnen und Patienten gleich. Bei Heuschnupfen lindern antiallergische Wirkstoffe als Tabletten, Nasenspray oder Augentropfen schnell die Beschwerden und können über mehrere Wochen eingenommen werden. Zusätzlich können physikalische Barrieren wie Nasensalben die Pollen abhalten, sodass diese gar nicht auf die Schleimhaut gelangen. Nasensprays mit Meerwasser oder Salzlösungen kühlen und spülen Pollen von der Schleimhaut und können je nach Konzentration sogar eine sanft abschwellende Wirkung haben. Ähnlich wirken auch die Zusätze für die Nasendusche. Wer an länger anhaltenden und sich verstärkenden Beschwerden leidet, sollte eine Allergologin oder einen Allergologen aufsuchen, um die Behandlung nach der Diagnose gezielter anzupassen. Hier kann eine Inhalation zum Beispiel mit Corticoiden oder auch eine Desensibilisierung notwendig sein.

Klimawandel verstärkt Allergien

Die größten Auslöser von Heuschnupfen sind Pollen. Der fortwährende Klimawandel hat die Pollenbelastung verändert. Zum Beispiel sind die Pollenflugzeiten heutzutage länger und beginnen früher im Jahr, sodass es kaum pollenfreie Tage mehr gibt. Außerdem hat die Pollenkonzentration von Birke, Erle, Hasel und anderen in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen. Hinzu kommen neu „eingewanderte“, aggressivere Allergene wie die Pollen der Ambrosia. Auch die Zahl der Eichenprozessionsspinner, deren Brennhaare bei Menschen Atem- und Hautprobleme auslösen können, nimmt zu. Dasselbe gilt für die Brennhaare des Pinien- und des Kiefernprozessionsspinners.

Experten vermuten, dass sich diese Schmetterlingsarten zunehmend in Deutschland ausbreiten.

Tipps für den Pollenschutz im Alltag

Neben zahlreichen Medikamenten aus der Apotheke vor Ort gibt es einige grundlegende Tipps, mit denen Betroffene Allergiebeschwerden lindern und vorbeugen können. Grundsätzlich sollte man nicht mit den Händen in den Augen reiben. Hände sind nie komplett rein und das Reiben verstärkt den Juckreiz. Ist es draußen warm, trocken oder windig, ist der Pollenflug besonders stark. Allergikerinnen und Allergiker sollten an solchen Tagen die Fenster geschlossen halten und längere Aufenthalte im Freien vermeiden. Auch Wäsche sollte nicht im Freien trocknen. Um die Wohnung pollenfrei zu halten, sollte man nach Regenschauern lüften, wenn der Pollenflug gering ist. In der Stadt empfiehlt es sich, morgens zu lüften. Staubsauger und Autos benötigen Filter, die regelmäßig ausgewechselt werden müssen. Allergikerinnen und Allergiker sollten diese Aufgabe jedoch nicht selbst übernehmen, da die Pollenbelastung zu hoch ist. Der beste Zeitpunkt zum Haarewaschen ist vor dem Zubettgehen, damit die Bettwäsche pollenfrei bleibt und die Pollenkonzentration im Schlafzimmer reduziert wird. Tagsüber getragene Straßenkleidung sollte vor Betreten des Schlafzimmers ausgezogen und außerhalb abgelegt werden.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören über 8.200 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinischer Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.