



# SONNENBERG-APOTHEKE

## Heuschnupfen (allergischer Schnupfen)

Patienten mit Schnupfen kommen täglich zu uns in die Apotheke und verlangen Nasentropfen. Hinter einem scheinbar banalen Schnupfen, der aber über Wochen andauert, kann sich jedoch auch eine allergische Erkrankung verbergen, zum Beispiel

### Heuschnupfen.

#### Was ist eine Allergie?

Als Allergie bezeichnet man eine überschießende Abwehrreaktion des Körpers auf einen fremden Stoff.

#### Wieso bekommen manche Menschen Heuschnupfen?

Die Voraussetzung dafür ist die sogenannte Atopie. Darunter versteht man eine Überempfindlichkeit der Schleimhäute, die dazu führen kann, daß man im Laufe des Lebens Heuschnupfen entwickelt.

#### Welche Krankheitssymptome treten auf ?

- Die Augen tränen oder jucken.
- Juckreiz in Nase und z.T. auch im Mund.
- Niesanfalle und wäßriger Fließschnupfen quälen.
- In besonders hartnäckigen Fällen kommen Husten oder Atemnot oder atopische Ekzeme hinzu.

Heuschnupfen als allergische Erkrankung tritt allerdings nicht nur zur Heuernte auf, sondern entsteht während der gesamten Frühlings- u. Sommermonate. Ausgelöst wird er durch den Blütenstaub von Bäumen, Sträuchern, Gräsern und Getreide, welcher unsichtbar in hoher Konzentration in der Atemluft umherschwirrt. 4000-8000 feinste Pollenkörner atmet jeder Mensch täglich ein.

Für eine gesunde Nase ist das kein Problem, für einen Allergiker eine Qual.



**Sonnenberg-Apotheke Chemnitz**

Fürstenstraße 55, 09130 Chemnitz

Tel. 0371 4021 211, Fax: 0371 4021 222

<http://www.sonnenberg-apotheke.de>, Email: [Mitarbeiter@Sonnenberg-Apotheke.de](mailto:Mitarbeiter@Sonnenberg-Apotheke.de)

Häufig reagieren Allergiker aber nicht nur auf eine oder mehrere Pollenarten, sondern sind gleichzeitig überempfindlich auf verwandte Nahrungsmittel. Das nennt man Kreuzallergie.

<b>Pollenallergie auf</b>	<b>Kreuzallergie mit folgenden Nahrungsmitteln</b>			
<b>Baumpollen, z.B. Birke, Hasel</b>	Apfel	Birne	Zwetschge	Kirsche
	Pfirsich	Mandel	Walnuss	Haselnuss
	Kiwi	Litschi	Avocado	Sellerie
	Gewürze			
<b>Kräuterpollen, z.B. Beifuß</b>	Sellerie	Chili	Paprika	Tomaten
	Karotten	Artischocke	Estragon	Kamille
	Wermut	Löwenzahn	Pfeffer	Ingwer
	Zimt	Melone	Gurke	
<b>Gräser- u. Getreidepollen</b>	Getreidemehl	Soja	Erbse	Erdnuss

Heuschnupfen ist aber nur eine spezielle Form des allergischen Schnupfens. Auch andere Allergene als Blütenpollen, z.B. Hausstaubmilben bzw. Milbenkot, Tierhaare, Bettfedern, Reinigungsmittel, Schimmelpilze u.v.m. können allergischen Schnupfen auslösen.

#### Wie kann eine ärztliche Behandlung erfolgen?

Eine möglichst frühzeitige Behandlung kann verhindern, daß sich die Erkrankung nach mehreren Jahren unter Umständen auf die Bronchien ausdehnt und zu allergischem Asthma führt.

Die Behandlung erfolgt ursächlich durch Hyposensibilisierung.

Zuerst wird durch einen Hauttest (Pricktest) festgestellt, auf welche Allergene der Körper reagiert. Dann werden über einen Zeitraum von drei Jahren, in genau vom Arzt festgelegten Zeitabständen, steigende Allergendosen injiziert. Der Körper wird langsam an das Allergen gewöhnt und somit desensibilisiert.

Zur Linderung der Symptome können verschiedene Arzneimittel verordnet werden.

#### Welche Arzneimittel gibt es rezeptfrei in der Apotheke?

##### **Arzneimittel zum Einnehmen mit den Wirkstoffen Cetirizin bzw. Loratadin:**

Zyrtec®                      Tabletten, Tropfen, Saft

Lisino®                      Tabletten, Brausetabletten, Saft

##### **Nasensprays und Augentropfen:**

1. mit dem Wirkstoff Cromoglicinsäure

z.B. Vividrin®

Cromohexal®

Cromo ratiopharm®

**wichtig:** Die Anwendung erfolgt vorbeugend. Die Behandlung sollte zwei Wochen vor Beginn des Pollenflugs bereits begonnen werden. Eine regelmäßige 4 x tägliche Anwendung ist über den gesamten Zeitraum notwendig.

2. mit dem Wirkstoff Azelastin zur Anwendung bei Bedarf

z.B. Allergodil®

3. mit dem Wirkstoff Levocabastin zur Anwendung bei Bedarf

z.B. Livocab®

### **Physikalischer Schutz durch spezielle Nasensalbe zur Anwendung bei Bedarf**

z.B. Immerfit Pollenschutzcreme®

Diese Salbe aus hochgereinigten Paraffinen stellt eine physikalische Barriere für mit dem Atemstrom transportierte Allergene dar. Dadurch wird der Kontakt der Allergene mit den Gewebsmastzellen in der Schleimhaut der Nasenhöhlen vermindert und somit die Symptomatik des allergischen Schnupfens gebessert.

Beachten Sie bitte, dass die hier aufgeführten Kurzinformationen eine Beratung durch Ihren Apotheker nicht ersetzen können. Lesen Sie deshalb bitte die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Apotheker oder Arzt.

### **Überlebensstipps:**

1. stets gut vorbereitet sein:
  - Pollenfluginfos im Radio
  - telefonische Pollenflugvorhersage jeden Tag aktuell  
Tel. 0190 115490 (für Sachsen)
  - Pollenflugvorhersage im Internet unter [www.donnerwetter.de](http://www.donnerwetter.de)
  - Pollenflugkalender aus der Apotheke verwenden
2. bei starkem Pollenflug möglichst Außenaktivitäten vermeiden
3. auf bestimmte Gartenarbeiten verzichten (Rasen mähen, Hecke schneiden) oder diese z.B. erst nach dem Regen durchführen
4. Die Pollenbelastung in der Wohnung senken
  - Fenster geschlossen halten
  - vor dem Schlafengehen duschen und Haare waschen (verhindert, daß die Pollen, welche sich in den Haaren festgesetzt haben, nachts eingeatmet werden)
  - Tageskleidung nicht im Schlafraum lüften
  - Staubsaugen oder -wischen sollte möglichst nicht vom Allergiker durchgeführt werden (ggf. Staubsauger mit Pollenfilter kaufen)
  - in schweren Fällen Reinigung der Zimmerluft mittels eines Luftumwälers mit HEPA-Filter
5. Im Freien eine Sonnenbrille tragen, damit die Pollen nicht so leicht in die Augenschleimhaut gelangen
6. Nicht rauchen. Zigarettenrauch greift die Schleimhäute zusätzlich an.
7. Den Urlaub möglichst am Meer oder im Hochgebirge verbringen - dort ist die Pollenbelastung am geringsten.