

Im Frühling fliegen Pollen zu Milliarden durch die Luft. Kommen sie in Kontakt mit den Nasenschleimhäuten, heisst das für viele: Die Heuschnupfen-Saison hat begonnen.

Jürg Lendenmann

Heuschnupfen

Gebeutelte Nasenschleimhaut

Immer mehr Menschen reagieren allergisch – auch auf Pollen von Windbestäubern wie Birke, Hasel oder Erle. Bei fast jeder fünften Person lösen Proteinbestandteile von Pollen – Allergene – eine allergische Reaktion aus. Kurz nach dem Kontakt der Allergene mit der Nasenschleimhaut erweitern sich bei Betroffenen dort die Blutgefässe, Flüssigkeit tritt ins Gewebe aus und die Schleimhäute schwellen an: Nies- und Juckreiz, Fliessschnupfen, verstopfte Nase sind die bekannten Heuschnupfen-Symptome.

Pollen möglichst meiden

Die allergieauslösenden Pollen zu meiden – ins pollenarme Hochgebirge zu

verreisen – ist nicht für alle möglich. Doch auch Daheimgebliebene können sich vor Pollen schützen.

- Verwehren Sie den Pollen Eintritt zu Ihren Lebensräumen: Halten Sie die Fenster möglichst geschlossen, montieren Sie Pollenschutzgitter, lüften Sie während pollenarmen Tageszeiten.
- Verwenden Sie Pollenfilter in Klimaanlage und Staubsauger.
- Waschen Sie die Haare vor dem Schlafengehen und hängen Sie getragene Kleider nicht im Schlafzimmer auf.
- Richten Sie Ihre Aktivitäten im Freien nach der Pollenbelastung (www.pollenundallergie.ch).

Heuschnupfen rechtzeitig behandeln

Eine natürliche Schutzfunktion vor unerwünschten Fremdkörpern in der Atemluft übernehmen die Flimmerhärchen in der Schleimhaut, mit der Nase und untere Atemwege ausgekleidet sind: Sie befördern Partikel wie Staub und Pollen in Richtung Rachen, wo sie geschluckt und unschädlich gemacht werden. Ausreichende Feuchtigkeit unterstützt die Nasenschleimhaut. Beinahe ein Drittel der Heuschnupfenpatienten leidet im Verlaufe der Jahre an asthmatischen Beschwerden. Eine rechtzeitige Behandlung des Heuschnupfens ist daher wichtig, damit die Entzündung nicht auf tiefere Luftwege übergreift.