

Weniger schniefen in der Pollensaison

Allergologe Dr. Jochen Meyer über die richtige Diagnose für Allergiker und einfache Tricks, die den Frühling schöner machen.

Gera, 19. März 2010

Die ersten warmen Tage im Jahr und dann das: tränende Augen, Niesreiz, verstopfte Nase und Husten. Heuschnupfen trübt bei mehr als 10 Millionen Deutschen die Vorfreude auf den Frühling. Im ausgehenden Winter und Frühjahr können die Pollen der Hasel, Erle und Birke allergische Reaktionen hervorrufen, im Sommer sind es Gräser, Roggen und Kräuter.

Weil Pollen sehr weit fliegen, können Betroffene sie kaum meiden, sagt Priv.-Doz. Dr. Jochen Meyer, Chefarzt der Klinik für Hautkrankheiten und Allergologie am SRH Wald-Klinikum Gera. Um die Beschwerden zu mindern, sei es wichtig, herauszufinden, wogegen der Patient genau allergisch ist. Dafür gibt es nach Meyer drei gängige Methoden: Der Arzt macht einen Hauttest mit Pollenextrakten, einen Bluttest um körpereigene Antikörper nachzuweisen oder einen so genannten Provokationstest, bei dem verdächtige Pollen auf die Nasenschleimhaut aufgesprüht werden.

„Die Symptome sind durch Medikamente wie Tabletten oder Nasentropfen gut zu behandeln. Für Kinder sind Tropfen besser geeignet. Inhalationen und Saunabesuche unterstützen die Heilung“, sagt Dr. Meyer. Wenn das nicht ausreicht, muss der Patient mit einer spezifischen Immuntherapie behandelt werden. Hierbei wird das überempfindliche Abwehrsystem durch kontinuierliche Allergeninjektionen oder -tabletten an die Pollen gewöhnt. „Je früher diese Therapie angewandt wird, desto besser“, so Meyer. Denn im schlimmsten Fall drohe dem Patienten Asthma.

Neben Medikamenten und Therapien können Betroffene aber auch durch kleine Tricks die allergischen Reaktionen deutlich reduzieren: In Städten ist der Pollenflug in den Abendstunden am höchsten, lüften sollte man darum tagsüber. Dr. Meyer rät außerdem, die Freizeitkleidung in der Pollenflugsaison nicht im Schlafzimmer aufzubewahren und die Haare vor dem Schlafen zu waschen. Bei Autofahrten empfiehlt er geschlossene Fenster und Luftfilter.

Die Zahl der Betroffenen ist mittlerweile so groß, dass es neben den Wetternachrichten ganz selbstverständlich eine Pollenflugvorhersage gibt. Und wenn man die neben den Alltagstricks auch noch berücksichtigt, so Meyer, dann sind Allergiker für den ersten Ausflug ins Grüne bestens gewappnet.

Fotos (Quelle SRH): Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Jochen Meyer; Krankenschwester beim Allergietest am SRH Wald-Klinikum Gera

SRH Bildung & Gesundheit

Die SRH ist ein führender Anbieter von Bildungs- und Gesundheitsdienstleistungen. Sie betreibt bundesweit private Hochschulen, Bildungszentren, Schulen und Krankenhäuser. Vorstandsvorsitzender ist Prof. Klaus Hekking. Mit 8.000 Mitarbeitern betreut die SRH 250.000 Bildungskunden und Patienten im Jahr und erwirtschaftet einen Umsatz von 600 Mio. €. Zur SRH Kliniken GmbH gehören sieben Krankenhäuser mit 2.800 Betten in Baden-Württemberg und Thüringen. Der Unternehmensverbund steht im Eigentum der SRH Holding, einer gemeinnützigen Stiftung mit Sitz in Heidelberg. Ziel der SRH ist es, die Lebensqualität und die Lebenschancen ihrer Kunden zu verbessern.