

Wichtige Informationen/Tipps für Patienten mit Pollenallergie

Alle Jahre wieder

Pollen zählen zu den häufigsten Allergieauslösern. Wie aus heiterem Himmel kommen die Beschwerden. Wer allergisch ist, kennt solche Situationen nur allzu gut. Die Begegnung mit den ersten warmen Sonnenstrahlen endet für viele mit tränenden Augen, Niesattacken oder Asthmaanfällen. Die „Allergiesaison“ beginnt - und hält oft bis zum Herbst an.

Es liegt etwas in der Luft.

Blütenstaub von „insektenbestäubten“ Pflanzen ist keine Gefahr für den Allergiker. Die Natur hat diese Pflanzen mit bunten, auffälligen Blüten und intensivem Duft ausgestattet - so werden Insekten, die für die Bestäubung zuständig sind, angelockt.

Bei Pflanzen ohne Blütenpracht sorgt der Wind für die Verbreitung und die Bestäubung. Die windbestäubten Pflanzen tragen unauffällige männliche Blüten - die ungeheuren Pollenmassen können leicht durch den Wind verweht werden. Mit der Atemluft gelangen die Pollen auf die Schleimhäute der Atemwege. Schon 20 Pollen pro Kubikmeter Luft reichen aus, um allergische Reaktionen auszulösen.

Tipps und Tricks für Patienten mit Pollenallergie

Halten Sie sich an trockenen, heissen und windigen Tagen möglichst wenig im Freien auf. Verzichten Sie an diesen Tagen auf Sport in der freien Natur, auf Radtouren, Camping und Ausflüge ins Grüne. Planen Sie Ausflüge durch vorgängige Information bei der Schweizerischen Meteorologischen Anstalt (www.meteoschweiz.ch).

Eine Sonnenbrille (mit Seitenschutz) bringt eine gewisse Linderung für die Augen.

Achtung: Der Pollengehalt in der Luft ist nach Gewittern und kurzen Regenschauern oft besonders hoch. Erst nach länger anhaltendem Regen ist mit einer Erleichterung zu rechnen.

Nutzen Sie für Spaziergänge die Filterwirkung des Laubwaldes.

Waschen Sie vor dem Schlafengehen die Haare (oder die ihres Kindes), da sich die Pollen tagsüber darin verfangen und so nächtliche und frühmorgendliche Nies- und Hustenattacken auslösen.

Halten Sie Fenster und Türen möglichst während der gesamten Blühperiode geschlossen.

Schlafen Sie bei geschlossenen Fenstern und öffnen Sie nur zwischen 22 Uhr und 4 Uhr morgens. In den frühen Morgenstunden ist der Pollenflug besonders stark.

Unverträglichkeitsreaktionen auf Nahrungsmittel (wie etwa Äpfel, Nüsse, Kiwi oder Gewürze) können mit Ihrer Pollenallergie im Zusammenhang stehen.

Bei entsprechenden Beschwerden bieten sich von schulmedizinischer Seite her verschiedene Medikamente oder auch Desensibilisierungen (auch durch Tropfen oder Tabletten zum einnehmen) an. Aus naturheilkundlicher Sicht lindert die Akupunktur/Laserakupunktur (Beginn am Besten vor der Saison) oder die Homöopathie – entweder mit individuellen Einzelmitteln oder mit Kombinationspräparaten (Nasenspray/Augentropfen).