

# Zum Heulen: Die Heuschnupfensaison ist da.

Zurzeit ist die Pollenbelastung anhand des stabilen Hochdruckwetters und wenig Niederschlag relativ hoch. Autos und Gartenmöbel sind mit gelbem Blütenstaub bedeckt, und die winzigen Pollen dringen auch durch geschlossene Fenster in die Innenräume. Das führt bei vielen Menschen zu starken allergischen Reaktionen, die ihre Lebensqualität beeinträchtigen.

Spätestens wenn der Frühling kommt – teils aber auch schon früher – beginnt die Leidenszeit der Pollenallergiker. Tränende, brennende, gerötete Augen sowie eine entweder verstopfte oder laufende Nase mit ständigem Juck- und Niesreiz sind die Symptome. In der Schweiz sind etwa 20 Prozent der Bevölkerung von Heuschnupfen betroffen\*. Dabei sollte man die Beschwerden nicht auf die leichte Schulter nehmen. Zwar leiden viele Menschen nur unter leichten Beschwerden während wenigen Tagen; bei einem Teil der Leidenden treten aber auch Asthma und ein starkes Krankheitsgefühl auf, die sie im Alltag behindern. Viele Betroffene nehmen Heuschnupfen nicht ernst und riskieren dadurch den sogenannten «Etagenwechsel». Das bedeutet, dass sich die allergische Reaktion auf die unteren Atemwege (Bronchien) ausweitet und dort allergisches Asthma verursacht.

## Was ist eigentlich Heuschnupfen?

Heuschnupfen gehört zur häufigsten Form der Allergie, der sogenannten Sofortallergie: Innerhalb von Minuten oder sogar Sekunden reagiert der Körper mit Allergiesymptomen, wenn die Schleimhäute der Nase, der Augen oder Atemwege mit Pollen in Berührung kommen. Der Name Heuschnupfen lässt sich auf das 19. Jahrhundert zurückführen. Damals beobachtete man die allergische Reaktion zuerst nach Kontakt zu Heu.

## Auskunft gibt's vom Allergiezentrum Schweiz

Wer immer genau weiss, wann welche Pollen fliegen, kann ihnen besser ausweichen. Genaue Informationen zum Pollenflug in der Schweiz finden sich auf der Webseite des Allergiezentrum Schweiz



unter [www.pollenundallergie.ch](http://www.pollenundallergie.ch) oder über die App «Pollen-News».

## Um die Beschwerden zu reduzieren:

- Während der Pollensaison nur kurz stosslüften, bei längeren Regenphasen ausgiebiger lüften.
- Täglich staubsaugen. Verwenden Sie einen Staubsauger mit einem HEPA-Filter oder ein zertifiziertes, filterloses Modell.
- Regelmässige Reinigung von Teppichen und Möbeln.
- Im Auto Pollenfilter montieren, diese immer gut warten.
- Draussen eine Sonnenbrille tragen.
- Abends die Haare waschen, damit möglichst wenig Pollen ins Bett gelangen.
- Getragene Kleider ausserhalb des Schlafzimmers ausziehen.
- Zigarettenrauch (passiv und aktiv) vermeiden, da die ständige Reizung der Atemwege durch Rauch die Empfindlichkeit der Schleimhäute erhöht.

\*Quelle: Allergiezentrum Schweiz, [www.aha.ch](http://www.aha.ch)