

# Die Allergie fliegt in die Wohnung

**GESUNDHEITSTIPP:** Viele leiden jetzt wieder unter Heuschnupfen

Jetzt leiden wieder viele Menschen unter Heuschnupfen, also allergischem Schnupfen durch Pollen blühender Pflanzen. Gerade die Birkenpollen sind in unserer Region stark verbreitet. Mit den weltweiten Klimaveränderungen hat bei der Menge der fliegenden Pollen und die Zeitdauer (Blütezeit) des Pollenflugs deutlich zugenommen. Laut Bundesgesundheitsblatt haben die Allergierkrankungen im Zeitraum von 1990 bis 1998 um 70 Prozent zugenommen!

Eine Allergie, die deutliche Krankheitssymptome verursacht, muss behandelt werden, sonst werden die Schleimhäute chronisch geschädigt und dauerhaft gestört.

Das Meiden der Allergiestoffe ist immer stärker wirksam als jegliches Medikament, das zur Allergiebehandlung eingesetzt werden kann. Zur Behandlung gibt es anti-allergische Augentropfen, Nasentropfen oder Tabletten. Am bekanntesten sind die so genannten Antihistaminika. Die modernen, innovativen Produkte dieser Gruppe verursachen in der Regel bei Einnahme auch keine messbare Müdigkeit. Wenn Mü-



digkeit und Abgeschlagenheit auftreten, so sind diese dann als rein allergiebedingt zu bewerten. Bei allergisch asthmatischen Beschwerden können auch verschiedene Sprays verabreicht werden – sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Besonders sind die Hautärzte, die Lungenfachärzte, Kinderärzte und die Hals-Nasen-Ohrenfachärzte in Diagnostik und Therapie der Allergien eingebunden.

Unabhängig von empfohlenen Medikamenten oder einer Hyposensibilisierungsbehandlung gilt ärztlicherseits immer der Tipp: Morgens lüften, nachmittags und abends die Fenster geschlossen halten, damit die Pollen nicht ins Schlafzimmer fliegen. Nicht mit der Kleidung von draußen bis ins Schlafzimmer laufen, sondern vorher ablegen. Wer lange Haare hat, sollte diese Abends von den Pollen auswaschen. Am Wochenende lieber mal morgens unterwegs sein, als am späten Nachmittag die vielen Pollen einzuatmen. Den Körper nicht durch Sport im Freien unnötig überfordern.



Der Autor Dr. med. Erich Konietzke ist Hals-, Nasen-, Ohrenarzt und Mitglied im Medizinischen Qualitätsnetz Bergstraße

**i** Nächsten Donnerstag beschäftigt sich Sportarzt Dr. Rudolf Ziegler in der Serie „Dialogforum Sport und Gesundheit“ im Lokalsportteil mit Auswirkungen der regelmäßigen Einnahme von Sojatabletten auf ein mögliches Thromboserisiko.