

Pollen - Allergie - Heuschnupfen

Liebe Patienten!

Sie ist wieder da! Die Allergie- und Heuschnupfenzeit. Hier ein paar Tipps, wie Sie sich schützen und behandeln können:

Die meisten Pollen fliegen Tagsüber!

Daher lüften sie nachts und halten sie tagsüber, insbesondere in den Schlafräumen die Fenster geschlossen. Duschen Sie vor dem Schlafengehen, insbesondere die Haare, entkleiden Sie sich im Badezimmer und nehmen die pollenbehaftete Kleidung nicht mit in die Schlafräume!

Allergietests machen die Lungen- und HNO-Ärzte! Es ist gut zu wissen, wogegen sie allergisch sind! Nutzen sie die Pollenflugvorhersage und -Kalender.

Sollten diese Vorsichtsmaßnahmen nicht helfen gibt es Medikamente je nach Schweregrad:



Leicht:

Homoöpathische Mittel wie Euphrasia und Pflgemittel (Salzwasser oder Panthenolnasenspray), Nasenspülung. Als Medikamente für die lokale Behandlung von Augen und Nasenschleimhäuten kommen folgend Stoffgruppen in Frage:

- **Cromoglycin** (Mastzellstabilisatoren, VORBEUGEND!) und
- **Antihistaminika wie Azelastin** sowie
- **Cortison** als Spray oder Tropfen

Bei allergischen Asthma: lassen Sie sich beraten!

Cortison: Inhalativ als Spray, als Nasenspray oder Augentropfen. Diese wirken zuverlässig auch nachdem sie sich den Pollen ausgesetzt haben! Rezeptfrei: Mometason Heuschnupfennasenspray! Bitte beachten Sie: Bevor Sie Tabletten nehmen, versuchen Sie auf jeden Fall mit Sprays eine ausreichende Symptomkontrolle zu erreichen! Reizen Sie

hierbei insb. zu Beginn, die Maximaldosis aus!

Mittel: Antiallergika als Tabletten oder Tropfen wie Cetirizin, Ebastin oder Fenistil. Kombinieren Sie unbedingt mit den Lokalthérapeutika (Sprays und Augentropfen)! Leukotrienantagonisten wie Montelukast (Singulair Tbl.)

Schwer: Cortisontabletten oder Depotspritze. Die Leitlinien empfehlen niedrigdosiertes Cortison bis zu 5mg pro Tag als Tablette. Die Verabreichung als Spritze ist nicht Leitliniengerecht, da es hierbei zu Spritzenabszessen kommen kann!

Für schwere Allergiker empfehlen wir über den HNO- oder Lungenfacharzt eine **Desensibilisierung** für den nächste Pollensaison einzuleiten. Die Injektionen können, nach Festlegen der Therapie bei Ihrem Hausarzt durchgeführt werden!

Ebenso bieten wir **Akupunktur** an! (Keine Kassenleistung)