



Heuschnupfen: wenn die Nase Frühlingsgefühle anders versteht

Die Tage werden länger, die Sonne zeigt sich häufiger. Für viele beginnt damit auch die Zeit des Niesens, Juckens und Augentränens. Heuschnupfen, auch saisonale allergische Rhinitis genannt, betrifft in der Schweiz rund jede vierte Person, Tendenz steigend. Doch was steckt eigentlich dahinter? Und wie kann die Apotheke helfen?

Die Ursache: Pollen im Anflug

Heuschnupfen wird durch eine Überempfindlichkeitsreaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Blütenpollen ausgelöst. Besonders häufig sind Gräser-, Birken-, Hasel- oder Beifusspollen beteiligt. Die Beschwerden treten vor allem im Frühling und Sommer auf – abhängig davon, welche Pollen fliegen und worauf man allergisch reagiert.

Typische Symptome: harmlos, aber belastend

Die Beschwerden können sehr unangenehm sein und die Lebensqualität erheblich einschränken:

- Häufiges Niesen und eine laufende oder verstopfte Nase
- Juckende, gerötete oder tränende Augen
- Juckreiz im Gaumen oder in den Ohren
- Müdigkeit und Konzentrationsstörungen

Manche Betroffene entwickeln zusätzlich asthmatische Beschwerden, was dann als sogenannter „Etagenwechsel“ bezeichnet wird, von der Nase in die Bronchien.

Was kann die Apotheke tun? Viel!

In der Apotheke erhalten Sie rasch und unkompliziert Hilfe. Gemeinsam mit uns finden Sie das passende Mittel, abgestimmt auf Ihre Beschwerden und Bedürfnisse:

- **Antihistaminika:** Diese Medikamente blockieren die Wirkung des Botenstoffs Histamin, der

für viele Allergiesymptome verantwortlich ist. Sie sind als Tabletten, Nasensprays oder Augentropfen erhältlich, rezeptfrei und mittlerweile gut verträglich.

- **Kortisonhaltige Nasensprays:** Bei stärkerem Heuschnupfen lindern sie gezielt die Entzündung in der Nasenschleimhaut. Auch diese Präparate sind heute nach einem Beratungsgespräch rezeptfrei erhältlich.
- **Natürliche Alternativen:** Nasenspülungen mit Salzlösungen, pflanzliche Präparate oder lokal wirkende Zellschutzsprays können eine gute Ergänzung sein, besonders bei leichteren Symptomen.
- **Individuelle Beratung:** Wir helfen Ihnen auch dabei, den Pollenflug besser zu verstehen, mögliche Kreuzreaktionen mit Lebensmitteln zu erkennen oder geeignete Schutzmassnahmen zu treffen, zum Beispiel das richtige Verhalten beim Lüften oder Kleidung wechseln nach dem Aufenthalt im Freien.



Prävention: besser vorbeugen als schnäuzen

- Lüften Sie am besten in den frühen Morgenstunden oder nach Regenfällen, wenn die Pollenkonzentration in der Luft tiefer ist.
- Waschen Sie Ihre Haare vor dem Schlafengehen, um Pollen nicht ins Bett mitzunehmen.
- Trocknen Sie Wäsche während der Pollensaison möglichst nicht im Freien.

Heuschnupfen ist weit verbreitet, aber gut behandelbar, und kein Schicksal, das man einfach hinnehmen muss. Die Apotheke ist Ihre erste Anlaufstelle für schnelle, wirksame Hilfe und individuelle Beratung. So wird der Frühling (wieder) zur schönsten Jahreszeit.



Martine Champion
Apothekerin, Geschäftsführerin
Horizont Apotheke AG



Spital Thurgau