

## **Unser Kooperationspartner DKV Deutsche Krankenversicherung AG informiert – März 2018**

### **HL: Heuschnupfen oder Erkältung?**

#### **SL: Allergien erkennen und behandeln**

**Die Tage werden länger und die Natur erwacht aus dem Winterschlaf. Aber so schön das zarte Frühlingsgrün auch ist: Vielen bringt es eine tiefende Nase und tränende Augen. Was einen Heuschnupfen von einer Erkältung unterscheidet, wie allergische Symptome behandelt werden können und was sich zur Vorbeugung bewährt hat, erklärt Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte der DKV Deutsche Krankenversicherung.**

#### **Heuschnupfen oder Erkältung?**

Die Nase läuft, der Kopf dröhnt, die Augen tränen: Viele denken da an eine Erkältung. Gerade im Frühjahr kann es aber auch ein allergischer Schnupfen sein, der sogenannte Heuschnupfen. Die Unterschiede sind für einen Laien schwer zu erkennen. „Bei Verdacht auf Heuschnupfen bringt daher nur ein Allergietest beim Arzt Klarheit“, so Reuter. „Ein solcher Test ist angezeigt, wenn die Symptome jedes Jahr um die gleiche Zeit auftreten und sich verschlimmern, sobald der Betroffene nach draußen geht.“ Auch ein Blick ins benutzte Taschentuch kann Aufschluss geben: „Allergischer Schnupfen geht in der Regel mit wässrigem, klarem Schleim einher“, erklärt der DKV Experte. Werden die Symptome während und unmittelbar nach Regen oder Gewitter zunächst schlechter und dann besser, ist Heuschnupfen wahrscheinlich die Ursache. Bei einer Erkältung bleiben die Begleitscheinungen unabhängig vom Wetter immer gleich. Zudem kommt Heuschnupfen meist plötzlich, während sich eine Erkältung in der Regel einige Tage vorher ankündigt. „Leiden Familienmitglieder an Heuschnupfen, besteht eine gewisse Wahrscheinlichkeit, dass deren Kinder auch betroffen sind. Denn Allergien sind vererbbar“, so der DKV Experte. Betroffene sollten einen allergischen Schnupfen nicht auf die leichte Schulter nehmen. Wird er nicht behandelt, kann sich daraus beispielsweise Asthma entwickeln.

#### **Ursache für Heuschnupfen**

„Heuschnupfen wird durch eine Überempfindlichkeit des menschlichen Abwehrsystems gegenüber Pilzsporen oder Blütenpollen hervorgerufen“, erklärt Reuter. „Pollen sind kleinste Körnchen im Blütenstaub, deren Eiweißstoffe als Allergene wirken können.“ Betroffene kämpfen dann mit einer laufenden Nase, brennenden und tränenden Augen, Niesattacken, Atembeschwerden oder auch mit juckender Haut. Milde Temperaturen im Herbst und Winter können dafür sorgen, dass noch im November Gräser- und Kräuterpollen und im Januar schon wieder Haselblütenpollen unterwegs sind. Wer dann gegen mehrere Pollenarten allergisch reagiert, hat im schlimmsten Fall fast ganzjährig mit Heuschnupfen zu kämpfen.

#### **Heuschnupfen vorbeugen ...**

Heuschnupfen lässt sich heute medizinisch gut behandeln. Zusätzlich gibt es ein paar Maßnahmen, die Symptome verhindern können. Dazu gehört zum Beispiel am Pollenflug orientiertes Lüften: „In ländlichen Gegenden ist die Pollenkonzentration zwischen vier und sechs Uhr morgens meist am höchsten. Allergiker sollten hier am besten zwischen 19 und 24 Uhr lüften“, so der Tipp des DKV Experten. In der Stadt verhält es sich umgekehrt. Hier sollten Betroffene möglichst in den Morgenstunden die Fenster öffnen. Da die Pollenkonzentration in der Luft ab etwa 30 Minuten nach einem Regenguss für ein paar Stunden besonders gering ist, empfiehlt sich diese Zeit auch für Spaziergänge. Ein weiterer Tipp: Vor dem Schlafen duschen. Denn dadurch werden die Pollen von Haut und Haaren entfernt und das Bett bleibt weitestgehend pollenfrei. Kleidung, die Betroffene tagsüber getragen haben, sollte möglichst nicht im Schlafzimmer hängen. Hilfreich können auch Pollenschutzgitter an den Fenstern und Balkon- oder Terrassentüren sein, vor allem im Schlafzimmer. Außerdem empfiehlt Reuter, sich einen Pollenflugkalender zum Beispiel vom Deutschen Polleninformationsdienst ([www.pollenstiftung.de](http://www.pollenstiftung.de)) zu besorgen und zugleich die aktuelle Pollenvorhersage im Radio, in der Zeitung, im Internet oder über spezielle Pollenflug-Apps zu verfolgen.

### **... und richtig behandeln**

Bei Allergien ist es grundsätzlich am besten, das zu meiden, was die Allergie hervorruft. Bei Heuschnupfen ist das schwierig. Daher gibt es verschiedene Medikamente, die Betroffenen Linderung verschaffen. Zu den gängigsten Mitteln gehören die sogenannten Antihistaminika. Sie sorgen dafür, dass keine allergische Reaktion im Körper der Betroffenen stattfindet und verringern somit die Beschwerden. Da sie in der Regel innerhalb von zehn bis 30 Minuten wirken, sind sie vor allem für den Notfall geeignet. Antihistaminika gibt es in Form von Tabletten, Nasensprays oder Augentropfen. Auch einige Hausmittel haben sich zur Linderung der Symptome bewährt – etwa eine Nasendusche. „Die salzhaltige Lösung spült die Pollen aus der Nase und beruhigt die Nasenschleimhaut“, weiß Reuter. Wer langfristig Heuschnupfen bekämpfen möchte, kann es mit einer Hyposensibilisierung versuchen. Dabei spritzt der Arzt dem Patienten das Allergen in kleinen, aber steigenden Mengen oder verabreicht es ihm in Form von Tabletten oder Tropfen. Ziel ist es, den Körper an die allergischen Stoffe zu gewöhnen. Für die Therapie müssen Betroffene jedoch Geduld mitbringen, denn sie kann sich bis zu drei Jahre hinziehen. Der DKV Gesundheitsexperte rät, eine Hyposensibilisierung im Herbst oder Winter – vor dem Start der Pollensaison – zu beginnen.

### **Über den ERGO Experten Dr. Wolfgang Reuter**

Dr. Wolfgang Reuter (Jahrgang 1960) hat Medizin und Politikwissenschaften in Freiburg und Paris studiert. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet er in unterschiedlichen Einrichtungen im Gesundheitswesen, 1999 kam er zur ERGO Group AG. Hier leitet er die Abteilung Medizinische Beratung im Leistungsmanagement der DKV Deutsche Krankenversicherung. In seiner Freizeit spielt der Vater von sechs Kindern Tennis und liest Thomas Mann.

---

Die DKV ist der Spezialist für Krankenversicherungen der ERGO Versicherungsgruppe und bietet Krankenversicherungsschutz mit einem Höchstmaß an Sicherheit und Leistung. Mit mehr als 250 Berufs- und Standesorganisationen arbeitet die DKV partnerschaftlich zusammen.

Profitieren auch Sie von den vorteilhaften Konditionen unseres Gruppenversicherungsvertrages. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir informieren Sie gern.

Ansprechpartner:

Oliver Sefeldt, Mobilfunk: 0172/3757668, Email: [info@sefeldt.net](mailto:info@sefeldt.net)