

## **Pollenchaos im Anmarsch: So schützen Sie sich vor Heuschnupfen!**

Die Pollenallergiesaison hat begonnen: Tipps zur Linderung von Symptomen, Behandlungsmöglichkeiten und Schutzmaßnahmen für Allergiker.

**<ul> <li>Österreich</li> </ul>** - Die Pollensaison hat in dieser Jahreszeit schon früh begonnen und sorgt bereits für steigende Allergiesymptome. Laut Jürgen Rehak, Vizepräsident der österreichischen Apothekerkammer, kann die Pollenbelastung innerhalb kürzester Zeit drastisch ansteigen. „Während man am einen Tag nur ein oder zwei Betroffene in der Apotheke hat, sind es am nächsten Tag plötzlich 20 oder 30“, erklärt er. Diese plötzliche Zunahme der pollenbedingten Beschwerden wird viele betreffen, da die Symptome häufig von geschwollenen Augen, Niesreiz bis hin zu Atemproblemen reichen. Um die Allergie effektiv zu behandeln, stehen verschiedene Optionen wie Tabletten, Tropfen oder auch pflanzliche Mittel zur Verfügung. Bei schwereren Fällen rät Rehak zur Hyposensibilisierung, die durch Injektionen erfolgt, um den Körper an das Allergen zu gewöhnen.

### **Immer mehr Betroffene und Symptome**

Allergien, zu denen auch die Pollenallergie zählt, werden international als Zivilisationskrankheit angesehen, da über 20 % der Bevölkerung in Industrieländern darunter leiden. Ihre Häufigkeit hat sich seit dem Jahr 2000 mehr als verdoppelt, was tragische Folgen haben kann. Während Allergien in der Regel harmlos erscheinen, können sie in schweren Fällen, wie bei einer anaphylaktischen Reaktion, sogar tödlich enden. Besonders

betroffen sind Asthmatiker, von denen bis zu 80 % zusätzlich an Heuschnupfen leiden, einer Form, die durch Pollen, Gräser und andere Umweltfaktoren ausgelöst wird. Pollen befinden sich während der Hauptsaison vor allem in der Luft, insbesondere an sonnigen Tagen und bei Wind.

Um die Symptome zu lindern, empfiehlt es sich, in der Pollensaison möglichst geschlossene Räume aufzusuchen und sich mit Luftfiltern auszustatten, um die Pollenbelastung in der Wohnung zu reduzieren. Auch das häufige Duschen, um Allergene abzuwaschen, und die Einnahme von Allergiemedikamenten können helfen, die Beschwerden zu minimieren. Angst vor Atembeschwerden, die durch die Pollen in der Luft verursacht werden können, ist berechtigt, daher ist es ratsam, stets auf die Gesundheit zu achten und bei zunehmenden Symptomen einen Arzt aufzusuchen, wie aus den Berichten von [vorarlberg.orf.at](http://vorarlberg.orf.at) und [medicspark.de](http://medicspark.de) hervorgeht.

Details	
<b>Ort</b>	&lt;ul&gt; &lt;li&gt;Österreich&lt;/li&gt;&lt;/ul&gt;
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://vorarlberg.orf.at">vorarlberg.orf.at</a></li><li>• <a href="http://medicspark.de">medicspark.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**