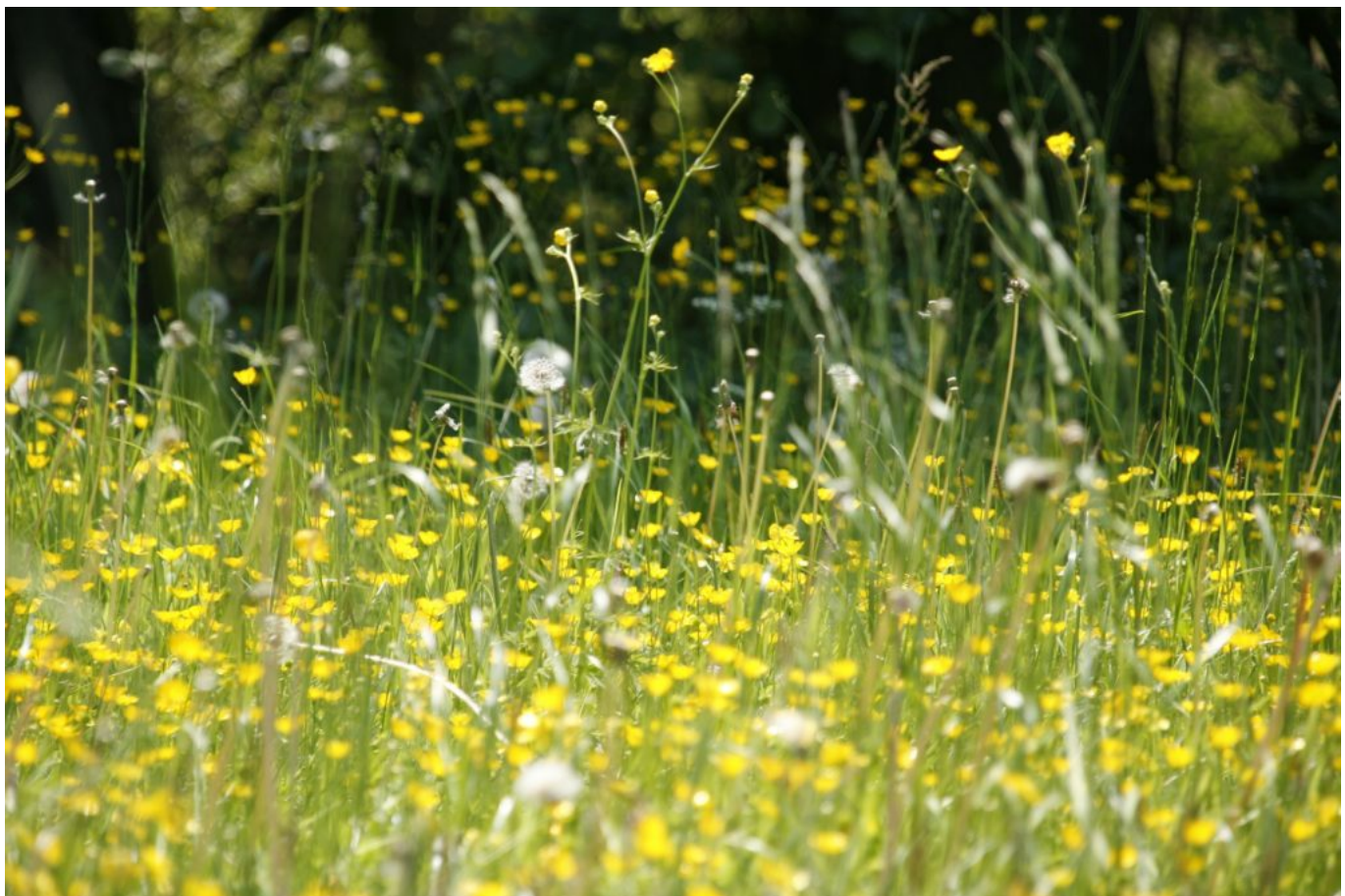


Sie fliegen wieder: Blütenpollen, Gräser, Getreide oder Kräuter.

Für die vielen Heuschnupfen-Allergiker ist dies eine anstrengende Zeit. Doch es gibt einiges, was man tun kann, um die Beschwerden zu mildern. Bei Heuschnupfen handelt es sich wie bei anderen Allergien um eine Überreaktion des Immunsystems: Eigentlich harmlose Eiweiße werden fälschlicherweise vom Körper als gefährliche Eindringlinge bewertet. Und das führt zu den bekannten Symptomen wie Niesattacken, Schnupfen, gereizten, juckenden Augen und brennenden Schleimhäuten in Hals und Rachen.

Um Heuschnupfen zu lindern, gibt es zum Glück bewährte Maßnahmen: etwa Pollengitter fürs Fenster (besonders wichtig für das Schlafzimmer). Oder Haarewaschen und Umziehen, wenn man aus dem Freien zurück ins Haus kommt. Auch Nasenduschen mit Salzwasser hilft, da es die Blütenpollen ausspült und die Schleimhaut beruhigt. Heuschnupfen sollte immer ärztlich abgeklärt werden. Denn bei dauerhaften Allergieproblemen kann es zum sogenannten **Etagenwechsel** kommen: Die Beschwerden wandern auf die Bronchien, allergisches Asthma kann entstehen.



Bei starken Allergien ist es eventuell auch sinnvoll, eine Hyposensibilisierungs-Behandlung beim Facharzt durchzuführen. Daneben gibt es auch Allergiepräparate, die helfen.

[Entnommen aus „NEUE PRESSE INITIATIVE **vorteilhaft leben**“/Ausgabe v. 20. Mai 2021 - ANZEIGE -]