

**Liebe Patientin, lieber Patient,**

eigentlich möchten Sie nach dem langen, kalten Winter aufleben und die milde Jahreszeit genießen, werden aber von juckenden Augen, einer laufenden Nase und unvermittelten Niesattacken gequält? Fühlen Sie sich zudem müde und abgeschlagen? Das könnte eine sogenannte allergische Rhinitis sein, ein Heuschnupfen. Um sicher zu gehen, lassen Sie ärztlich abklären, ob und gegen welche Pollen Sie allergisch reagieren. Denn mit der richtigen Behandlung lässt sich Ihr Leiden nicht nur verringern, sondern einer Verschlimmerung vorbeugen.

Wir in der Apotheke unterstützen Sie! Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen wichtige Arzneistoffe vorstellen, die Ihre Beschwerden lindern. Darüber hinaus erhalten Sie nützliche Tipps, um den Heuschnupfen in Schach zu halten.

Nehmen Sie sich Zeit zum Lesen! Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung, gerne auch auf Termin!

Ihre Apotheke

**Ihr Beratungstermin:**



## Wie kommt es zum Heuschnupfen?

Im Frühling wird Blütenstaub in Hülle und Fülle in die Luft freigesetzt – vorwiegend von früh blühenden Bäumen und Sträuchern. Im Sommer kommen Gräser, Getreide und Kräuter dazu. Gelangen die Pollenkörner auf die Schleimhäute der Augen und Atemwege, spielt bei Heuschnupfengeplagten das Immunsystem verrückt. Es reagiert übermäßig auf die zwar körperfremden, eigentlich aber harmlosen Blütenpollen. Welche Pollen gerade in der Luft sind, können Sie dem Pollenkalender entnehmen.

Beim ersten Kontakt mit den Pollen merken Sie noch keine Symptome. Hier reagiert Ihr Immunsystem zunächst mit der Bildung von Antikörpern. Beim nächsten Kontakt mit den Pollen geht dann alles blitzschnell. Die Allergene binden sich an die Antikörper auf den Mastzellen, die daraufhin Histamin ausschütten. Als Folge davon schwellen Ihre Schleimhäute an, Ihre Augen sind gerötet und jucken, die Nase läuft. Sie leiden an den Symptomen eines allergischen Schnupfens.

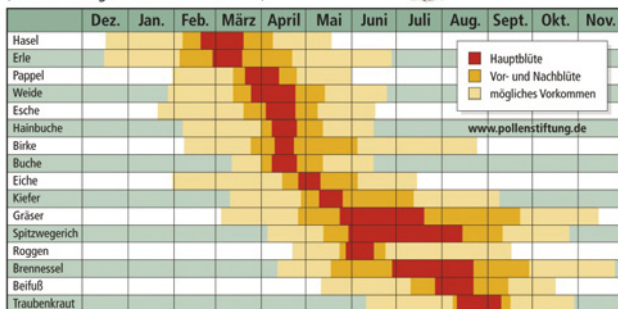
Um Heuschnupfen vorzubeugen oder zu lindern, sollten Sie den Kontakt mit den Auslösern möglichst meiden. Insofern ist es wichtig, durch einen ärztlichen Allergietest genau zu wissen, welche Pollen Ihnen Beschwerden bereiten und wann diese dann verstärkt auftreten.

### Gesamtdeutscher Pollenflugkalender

(nach Pollenflugdaten von 2007 bis 2011)



© Stiftung Deutscher  
Polleninformationsdienst  
Charitéplatz 1, 10117 Berlin



## Arzneistoffe gegen Heuschnupfen

**Mastzellstabilisatoren** wie Cromoglicinsäure, Nedocromil oder Lodoxamid verhindern die Freisetzung von Histamin und anderen Entzündungsstoffen, die bei Allergien eine wichtige Rolle spielen. Die Behandlung sollte daher ca. 2 Wochen vor Start der Pollensaison beginnen. Eine regelmäßige mehrmals tägliche Anwendung ist nötig. Sie sind als Nasenspray und Augentropfen erhältlich.

**Antihistaminika** unterbinden die Histaminreaktion und lindern die Beschwerden recht schnell (10 – 15 Minuten).

**Lokal wirksame** Antihistaminika wie Azelastin oder Levocabastin werden in Form von Nasensprays und Augentropfen eingesetzt, die Anwendung erfolgt mehrmals täglich. Sie haben gegenüber Antihistaminika zum Einnehmen den Vorteil, dass der Organismus so gut wie nicht belastet wird.

**Orale** Antihistaminika werden in Form von Tabletten, Säften und Tropfen angeboten. Empfohlen werden vor allem Loratadin und Cetirizin, die nur einmal täglich eingenommen werden. Ältere Wirkstoffe wie Dimetinden und Clemastin haben einen sedierenden Effekt, d.h. sie machen müde und beeinträchtigen die Reaktionsfähigkeit.

**Glucocorticoide** wie Beclometason haben stark entzündungshemmende Eigenschaften und beeinflussen die Heuschnupfenbeschwerden wie geschwollene Schleimhäute positiv. Sie werden lokal als Nasenspray eingesetzt, sind jedoch bei regelmäßiger Anwendung erst nach ca. 2 Wochen wirksam.

