

## Frühlingsstart bringt Pollenflug: So schützen Sie sich vor Heuschnupfen!

*Gräser und Pollen – Apotheken vor Ort helfen bei Heuschnupfen*

Düsseldorf. Vergangene Woche hat der Frühling offiziell begonnen – und mit ihm erreicht die Pollensaison bereits einen ihrer Höhepunkte. Die Apothekerkammer Nordrhein (AKNR) gibt Tipps, welche Arzneimittel die Beschwerden lindern und was sich sonst noch tun lässt.

„An erster Stelle empfiehlt es sich zu wissen, gegen was man überhaupt reagiert“, betont Inge Funke, Vorsitzende des Ausschusses für Strategische Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit der AKNR. Dies kann etwa ein auf Allergien spezialisierter Arzt mit einem Hauttest feststellen. Findet er zum Beispiel heraus, dass es vor allem an Birkenpollen liegt, treten die Beschwerden vor allem von März bis Mai auf. „Frühblüher wie Hasel und Erle bereiten besonders jetzt bis April Probleme“, so die Apothekerin. Die Pollenflugvorhersage informiert über den aktuellen Stand.

Um Heuschnupfen, aber auch andere Allergiesymptome, schnell zu lindern, gibt es in der Apotheke vor Ort rezeptfrei erhältliche Medikamente, die den Botenstoff Histamin hemmen. Dieser löst die allergischen Symptome wie juckende Augen oder eine laufende und verstopfte Nase aus. Diese Arzneimittel, Antihistaminika genannt, gibt es als Tabletten, Nasenspray und Augentropfen. Die Apotheken beraten gerne zu geeigneten Präparaten. Fachärzte empfehlen mittlerweile, Antihistaminika durchgehend in der Pollensaison einzusetzen und nicht nur, wenn akut Beschwerden auftreten.

„Kurzfristig helfen auch abschwellend wirkende Nasensprays, wenn die Nasenschleimhaut stark angeschwollen ist“, erklärt Funke. „Diese jedoch nur maximal eine Woche am Stück verwenden“, warnt die Apothekerin. Mit der Zeit droht ein Gewöhnungseffekt und die Nase wird ohne das Spray nicht mehr frei.

In wenigen Tagen entfalten rezeptfreie Nasensprays mit Kortison-Abkömmlingen ihren vollen Effekt, etwa mit dem Wirkstoff Mometason. Sie wirken lokal und dämpfen die Entzündung. Bei der richtigen Anwendung gibt es so gut wie keine Nebenwirkungen.

Ebenfalls eine Möglichkeit, die Beschwerden zu lindern: Nasenduschen. Sie durchspülen mit einer speziellen Wasser-Salz-Mischung die Nase. Dies fördert die eingeatmeten Pollen nach draußen und beruhigt die gereizten Schleimhäute. „In der Apotheke gibt es in Portionsbeuteln abgepacktes Speziialsalz, das für genau die richtige Mischung sorgt“, ergänzt Funke. Alternativ bieten sich auch Nasensprays mit einer Wasser-Salz-Mischung an.

Neben Präparaten hilft es zudem, die Pollenbelastung zu reduzieren. Spezielle Filter in Staubsaugern, aber auch in der Klimaanlage von Autos, senken die Konzentration. Schutzgitter verhindern, dass Pollen durch das Fenster in die Wohnräume eindringen. Auch regelmäßiges Saugen und Wischen verringert die Gefahr, dass lose Pollen aufgewirbelt werden. Ebenfalls hilfreich: Luftreiniger mit einer modernen Filtertechnologie. Beim Kauf darauf achten, dass sich der Gerätetyp für Allergiker eignet.

Eine grundlegende Möglichkeit, Allergien zu behandeln, bietet die sogenannte Hyposensibilisierung. Ärzte spritzen Patienten außerhalb der Heuschnupfensaison das Allergen. Am Anfang in kurzen Abständen und in steigender Dosis, dann gibt man in größeren Abständen Spritzen in gleichbleibender Dosis. Mit dieser „Allergie-Impfung“ gewöhnt sich der Körper mit der Zeit an die Pollen und reagiert nicht mehr so stark darauf.

Alternativ zu Spritzen stehen gegen Gräserpollenallergien auch Schmelztabletten und Tropfen zur Verfügung. Apothekerin Inge Funke: „Für die Spritzenbehandlung gibt es mittlerweile Hinweise, dass sie allergisches Asthma verhindern kann. Auch eine Reduzierung der Symptome bei noch nicht lange erkrankten Patienten ist möglich.“

**PRESSEMITTEILUNG**

24.03.2025

### Herausgeber

Apothekerkammer Nordrhein  
Körperschaft des öffentlichen Rechts  
Poststraße 4  
40213 Düsseldorf

### Ansprechpartner

Jens A. Krömer  
Leiter der Stabsstelle für  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 0211 8388-119  
Fax 0211 8388-299  
j.kroemer@aknr.de

### **Über uns: Apothekerkammer Nordrhein**

Die Apothekerkammer Nordrhein (AKNR) ist als Körperschaft des öffentlichen Rechts Trägerin der berufsständischen Selbstverwaltung der Apothekerinnen und Apotheker, die in den Regierungsbezirken Köln und Düsseldorf arbeiten oder leben. Sie vertritt die Interessen der über 12.000 Kammerangehörigen, die in öffentlichen Apotheken, Krankenhäusern, Wissenschaft, Industrie und Verwaltung oder bei der Bundeswehr tätig sind. Die Apotheke vor Ort übernimmt eine hoheitliche Aufgabe: die sichere, vom Heilberuf getragene, wohnortnahe Versorgung der Menschen mit Arznei- und Hilfsmitteln, 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr.

## **PRESSEMITTEILUNG**

24.03.2025

### **Herausgeber**

Apothekerkammer Nordrhein  
Körperschaft des öffentlichen Rechts  
Poststraße 4  
40213 Düsseldorf

### **Ansprechpartner**

Jens A. Krömer  
Leiter der Stabsstelle für  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 0211 8388-119  
Fax 0211 8388-299  
j.kroemer@aknr.de