

# Gute Besserung wünscht Ihnen 1 A Pharma!

Wir beraten Sie gerne:

Weitere Informationen und Ratgeber von 1 A Pharma  
finden Sie unter: [www.1apharma.de](http://www.1apharma.de)

**1 A Pharma GmbH**  
Keltenring 1 + 3  
82041 Oberhaching  
Tel.: 089/613 88 25-0  
Fax: 089/613 88 25-65  
[info@1apharma.com](mailto:info@1apharma.com)



Unsere Tipps  
zum Thema:

# Heuschnupfen

[www.1apharma.de](http://www.1apharma.de)

**1A**  
PHARMA

## Wichtiger Hinweis für Leser

Die in dieser Information enthaltenen Angaben beruhen auf der Erfahrung der Autoren und dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnis bei Drucklegung. Auf die Angaben wurde größte Sorgfalt verwandt, für die in dieser Information enthaltenen Empfehlungen kann jedoch keine Gewähr übernommen werden. Sie sollten daher immer die Packungsbeilage Ihrer Medikamente lesen. Bei jeder Unsicherheit hinsichtlich Ihrer Beschwerden oder des weiteren Vorgehens ist unbedingt ärztlicher Rat einzuholen.

Zu Risiken oder Nebenwirkungen fragen Sie bitte Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker.

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** 1 A Pharma GmbH, Kelttenring 1 + 3, 82041 Oberhaching

**Grafik:** Deisler Grafik • Konzept, 81671 München

**Druck:** Offsetdruck Baumann GmbH, 81477 München

Stand: April 2009

## Wie kommt es zu Heuschnupfen?

Heuschnupfen gehört zu den allergischen Erkrankungen. Bei einer Allergie setzt der Körper die ihm zur Verfügung stehenden Abwehrmechanismen ein, um normalerweise harmlose Stoffe so abzuwehren als handle es sich um gefährliche Krankheitserreger. Aus welchem Grund das Immunsystem derartig heftig und unangemessen reagiert, ist bis heute noch nicht geklärt.



*Häufige Ursache für Heuschnupfen: Pollen von Gräsern, Bäumen und Getreide*

Die häufige allergische Erkrankung des Heuschnupfens beruht auf einer Überempfindlichkeit gegen die Eiweißkomponenten von bestimmten Pollen. In der Gräser- und Baublütenzeit gelangen Pollen in die Luft und lösen an den Schleimhäuten der Atemwege und der Nase sowie an der Bindehaut der Augen eine allergische Reaktion aus.

## Was geschieht im Körper?

Verantwortlich für die allergische Reaktion sind Allergene. Diese binden an bestimmte weiße Blutkörperchen und bewirken die Freisetzung von speziellen Botenstoffen im Körper (wie z. B. Histamin). Dieser Vorgang löst die typischen Beschwerden einer Allergie aus: häufiges Niesen, eine laufende Nase, die juckt und brennt, geschwollene Augen, die tränen und jucken, Asthmaanfälle, Lustlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Schlafmangel.

Erkältungen entwickeln sich im Gegensatz zum Heuschnupfen über mehrere Tage und verschwinden in der Regel nach etwa einer Woche. Die allergisch bedingten Symptome treten im Allgemeinen unmittelbar nach dem ersten Kontakt mit den Pollen auf und halten unbehandelt so lange an wie der Körper mit den Pollen konfrontiert wird. Beim Heuschnupfen ist das Nasensekret wässrig und klar. Der unangenehme Juckreiz in Nase und Augen ist zudem typisch für den Heuschnupfen.

## Wann treten die Beschwerden auf und was sind die Auslöser?

Die von Heuschnupfen geplagten Patienten leiden besonders im Frühjahr. Nach milden Wintern kann die Pollenflugzeit schon früh im Januar/Februar beginnen. Regionale witterungs- und klimabedingte Unterschiede sind zu beachten.

Es gibt jedoch auch Personen, die im Sommer oder Herbst Probleme haben. Treten die Beschwerden auch im Winter auf, so handelt es sich meist um eine Allergie auf Hausstaub oder Tierhaare. Durch einen beim Arzt durchgeführten Allergietest lässt sich herausfinden, welche Stoffe die Auslöser der Allergie sind.



*Vom Arzt durchgeführte Tests geben Aufschluss über Allergieauslöser.*



*Es können auch Kreuzallergien zwischen Pollen und bestimmten Nahrungsmitteln auftreten.*

Bei allergischen Reaktionen gegen verschiedene Stoffe einer zusammengehörenden Gruppe, z. B. verschiedene Pollen einer Pflanzengruppe, spricht man von Kreuzallergie. Des Weiteren gibt es auch Kreuzallergien zwischen Pollen und bestimmten Nahrungsmitteln.

Das Immunsystem reagiert hierbei nicht nur auf bestimmte Pollen, sondern ebenfalls auf Inhaltsstoffe von Lebensmitteln wie Nüsse, Obst und Gewürze, da diese Allergene ähnliche Strukturen beinhalten.

Jahreszeitlicher Zusammenhang der Stoffe, die häufig Heuschnupfen auslösen:

**Frühjahr:**

Baumpollen (z. B. Birke, Eiche, Erle, Hasel, Ulme, Ahorn)

**Sommer:**

Gräserpollen (Heuernte)

**Spätsommer u. Herbst:**

Kräuterpollen (z. B. Beifuß, Nessel, Wegerich)

**Ganzjahres-Heuschnupfen:**

Hausstaubmilben und Schimmelpilzsporen



*Auch Hausstaubmilben können für einen Heuschnupfen, einen sogenannten Ganzjahres-Heuschnupfen verantwortlich sein.*

## Vorbeugung und Behandlung

Je höher die Pollenkonzentration ist, desto stärker sind die Beschwerden. Es reichen jedoch bereits wenige Pollen aus, um allergische Reaktionen auszulösen. Die Pflanzen produzieren riesige Mengen an Pollen, die aufgrund ihrer geringen Größe und Gewichts mit dem Wind über weite Strecken transportiert werden können. Besonders hoch ist die Pollenbelastung an sonnigen, trockenen, relativ windarmen Tagen oder in der ersten halben Stunde nach Regenbeginn.

Vermeiden Sie Allergie auslösende Substanzen, informieren Sie sich über die aktuelle Pollenflugsituation (Tageszeitung, Radio, Telefonservice, Internet) und verzichten Sie beim Pollenflug der entsprechenden Pflanzen soweit wie möglich auf längere Aufenthalte im Freien. Da bei Anstrengungen die Atmung tiefer ist und auf diese Weise mehr Pollen eingeatmet werden, sollte eine körperliche Belastung im Freien, wie z. B. beim Waldlauf, vermieden werden. Besonders stark ist die Pollenkonzentration morgens auf dem Land und abends in der Stadt. Lüften Sie möglichst nicht zu diesen Zeiten. Um die nächtliche Pollenbelastung zu mini-

mieren, waschen Sie sich vor dem Zubettgehen die Haare. Wechseln Sie Ihre Kleidung nicht im Schlafzimmer und bewahren Sie die Kleidungsstücke, in denen sich Pollen befinden können, nicht im Schlafzimmer auf. Lassen Sie beim Autofahren die Fenster geschlossen und schalten Sie die Lüftung aus oder lassen Sie einen Pollenfilter in das Lüftungssystem einbauen.

Hochgebirge und Meer sind nahezu pollenfreie Zonen. Während der Zeit des Pollenflugs empfiehlt sich, wenn möglich, ein Urlaub in diesen Regionen.

Da manchmal aus einem „einfachen“ Heuschnupfen eine Entzündung und längerfristig sogar ein allergisches Asthma entstehen kann (Etagenwechsel), ist eine rechtzeitige antiallergische Behandlung im Allgemeinen zu empfehlen.



*Sport im Freien ist während des Pollenflugs für Allergiker eher kontraproduktiv.*

Zur Vorbeugung und Behandlung stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung.

Für Heuschnupfengeplagte gibt es zur Vorbeugung Arzneimittel in Form von Nasensprays und Augentropfen,



*Augentropfen mit dem Wirkstoff Cromoglicinsäure dienen bei Heuschnupfen als Vorbeugung und Linderung.*

z. B. mit dem Wirkstoff Cromoglicinsäure, der dafür sorgt, dass Histamin nicht mehr so leicht freigesetzt werden kann. Die Behandlung muss rechtzeitig vor dem zu erwartenden Allergenkontakt beginnen, damit der Arzneistoff seine Wirkung entfalten kann.

Sollten die Beschwerden länger anhalten oder stärker sein, so stehen so genannte Antihistaminika wie z. B. Loratadin und Cetirizin zur Verfügung, die in Ihrer Apotheke erhältlich sind. Diese werden u. a. in Form von Tabletten angeboten und eignen sich zur Behandlung

akuter Beschwerden, indem sie die Rezeptoren des Histamins blockieren und dessen Wirkung verhindern.

## Weitere Behandlungsmöglichkeiten

Eine so genannte Hyposensibilisierung kann durch Ihren Arzt durchgeführt werden:

Hierbei wird die Überempfindlichkeit gegenüber einem bestimmten Stoff herabgesetzt, indem diese Substanz in langsam steigenden Dosierungen subkutan (= unter die Haut gespritzt) zugeführt wird.

Die Hyposensibilisierung dauert ca. 3 bis 5 Jahre. Eine Hyposensibilisierung beim Heuschnupfen reduziert nicht nur das Risiko, später ein allergisches Asthma zu entwickeln, sondern verbessert auch die Beschwerden einer Kreuzreaktion auf Nahrungsmittelbestandteile.



## **Cromo AT - 1A-Pharma®** **Cromo Nasenspray - 1A-Pharma®** Bei Heuschnupfen

- **Cromo AT - 1A-Pharma®** erhalten Sie in der Packungsgröße mit 10 ml Augentropfen
- **Cromo Nasenspray - 1A-Pharma®** erhalten Sie in der Packungsgröße mit 15 ml
- rezeptfrei in Ihrer Apotheke
- zum günstigen Preis



### **Cromo AT/Nasenspray - 1A-Pharma®**

Wirkstoff: Natriumcromoglicat

#### **Anwendungsgebiete:**

Augentropfen: Allergisch bedingte akute und chronische Bindehautentzündung (Konjunktivitis), z. B. Heuschnupfen-Bindehautentzündung, Frühlingkatarrh ((Kerato-) Konjunktivis vernalis).

Nasenspray: Ganzjähriger allergischer Schnupfen (Rhinitis), Heuschnupfen (saisonale allergische Rhinitis).

Hinweis: Enthält Benzalkoniumchlorid. Bitte Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

## Loratadin - 1 A Pharma® Loratadin akut - 1 A Pharma



- **Loratadin - 1 A Pharma®** ist mit 20, 50 und 100 Tabletten und **Loratadin akut - 1 A Pharma** mit 7 Tabletten erhältlich
- im Bedarfsfall reicht 1 Tablette am Tag aus
- rezeptfrei und zu günstigen Preisen in Ihrer Apotheke

### **Loratadin - 1 A Pharma® / Loratadin akut - 1 A Pharma**

Wirkstoff: Loratadin

#### **Anwendungsgebiete:**

Zur Behandlung der Beschwerden bei allergisch bedingtem Schnupfen (z. B. Heuschnupfen) bei chronischer idiopathischer Urtikaria (Nesselsucht unbekannter Ursache)

Hinweis: Enthält Lactose. Bitte Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

## Cetirizin 10 - 1 A Pharma® Cetirizin Lösung - 1 A Pharma®

Zur Linderung von Nasen- und Augensymptomen bei saisonaler und ganzjähriger allergischer Rhinitis, sowie zur Linderung von chronischer Nesselsucht.



- Packungsgrößen mit 7, 20, 50 und 100 Filmtabletten, 10 und 20 ml Lösung
- schnell und gut wirksam
- preisgünstig
- rezeptfrei in Ihrer Apotheke

## **Cetirizin 10 - 1 A Pharma® / Cetirizin Lösung - 1 A Pharma®**

Wirkstoff: Cetirizindihydrochlorid

**Anwendungsgebiete:** Zur Linderung von Nasen- und Augensymptomen bei saisonaler und ganzjähriger Rhinitis. Linderung von chronischer Nesselsucht.

Hinweis: Cetirizin 10 - 1 A Pharma® enthält Lactose. Bitte Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

