

Frühlingszeit ist Pollenzeit

25.03.2021 Ratgeber Von Dr. med. Myriam Wyss Fopp

Velofahren mit tränenden Augen? Niesattacken im Auto? Bleibt eine Pollenallergie unbehandelt, erschwert dies den Alltag in vielerlei Hinsicht und kann im Strassenverkehr sogar gefährlich sein.

Allergische Erkrankungen nehmen rasant zu. Waren 1926 nur 1% der Bevölkerung von Heuschnupfen betroffen, waren es 1958 bereits 5%, 1991 dann 14% und heute sogar 20%. Für die erstaunliche Zunahme der Allergien wird vor allem unser hoher Lebensstandard verantwortlich gemacht.

Tipps, um die Beschwerden zu reduzieren

- Während der Pollensaison nur kurz stosslüften, ausser mit Pollengitter oder bei Regen.
- Täglich staubsaugen, Staubsauger mit einem HEPA-Filter.
- Sonnenbrille tragen.
- Abends Haare waschen, damit möglichst wenig Pollen ins Bett gelangen.
- Getragene Kleider ausserhalb des Schlafzimmers ausziehen.
- Wäsche nicht im Freien trocknen lassen.
- Maske (FFP2) tragen.
- Bei schönem, windigem Wetter nur kurzer Aufenthalt an der frischen Luft.
- Freizeitaktivitäten dem Pollenflug anpassen.
- Bei der Wahl der Feriendestination den Pollenflug beachten.
- Zigarettenrauch (passiv und aktiv) vermeiden.

Eine Allergieabklärung kann die verantwortlichen Pollen und andere Allergien identifizieren. Neben einer Behandlung mit anti-allergischen Tabletten, Nasenspray und Augentropfen kann eine Immuntherapie durchgeführt werden in Form von Injektionen oder neuerdings auch mit Tabletten («Gräser- und Birkentabletten»). Dies hilft auch nachweislich, die Entwicklung eines Pollenasthmas zu verhindern.

Wer weiss, wann welche Pollen fliegen, kann ihnen besser ausweichen. Informationen gibt es unter www.pollenundallergie.ch und in der App «Pollen-News». Für die europäischen Pollenflugdaten: www.polleninfo.org.

Allergiker und die Covid-Impfung

Zu guter Letzt: Wann dürfen Allergiker nicht mit einem Covid-19-Impfstoff geimpft werden?

Pollenallergiker können sich problemlos impfen lassen. Anders ist es bei Personen mit einer Allergie auf Bestandteile der Covid-19-Impfstoffe, so Polyethylenglykol (PEG)/Macrogol im Impfstoff von Biontech/Pfizer und Moderna und/oder Tromethamin im Impfstoff von Moderna. In diesem Fall braucht es eine allergologische Abklärung.

www.laserepilation.ch

Dr. med. Myriam Wyss Fopp, Fachärztin FMH Dermatologie, Allergologie und klinische Immunologie

