So besiegen Sie den Juckreiz in der Nase

Fakt

Je nachdem, auf welche Blüten man reagiert, kann der Heuschnupfen bis in den Oktober andauern.

Schnelle Hilfe gegen Heuschnupfen

Achtung, Pollenalarm!

Alle Frühjahre wieder leiden 16 % aller Deutschen unter ihrer Pollenallergie: Wenn der Frühling die Blumen sprießen lässt und deren Blütenstaub durch die Luft wirbelt, löst das zum Teil heftige Reaktionen aus, die unbehandelt auch zu Schlimmerem führen können.

Bis zu vier Millionen Pollenkörner kann allein schon eine Roggenähre freisetzen. Wenn dann auch noch der Wind etwas stärker weht und den Blütenstaub bis zu 300 Kilometer in die Ferne weht, jucken Allergikern Nase und Augen. Zum Glück gibt es einige Tipps, Tricks und nützliche Hausmittel, die an dieser Stelle Abhilfe schaffen können.

Tränende Augen können ein Symptom sein.

Gefahren umgehen

Vermeiden kann man die reaktiven Allergene leider nur schwer, da sich Pollen zur Blütezeit praktisch überall in der Luft befinden. Um sie weitestgehend aus der Wohnung fernzuhalten, können allerdings spezielle Fliegengitter mit Pollenschutznetzen eingesetzt werden, deren feines Gewebe die Störfaktoren herausfiltert. Auch das sofortige Wechseln und Waschen der Kleidung direkt nach dem Betreten der Wohnung dezimiert die Auslöser. **Jacken und Schuhe sollte man am besten vor der Tür im Hausflur aufbewahren – oder luftdicht verpacken.** Elektrisch betriebene Luftreiniger reduzieren die Anzahl der Allergene in der Raumluft natürlich ebenfalls. Bei der Anschaffung sollte man allerdings auf das Größenverhältnis des Geräts in Bezug zum Raum achten und sich im Zweifel dann das größere Exemplar anschaffen. Diese Methoden eignen sich jedoch nicht zur Vorbeugung einer Pollinosis, denn generell entwickelt sich eine solche Allergie vor allem dann, wenn das tägliche Umfeld zu steril ist. **Wird das Immunsystem nicht genug gefordert, greift es irgendwann harmlose Erreger an.** Wachsen Kinder dementsprechend in einer zu sauberen Umgebung auf, sind sie anfälliger für spätere Allergien als Menschen, die in ihrer Kindheit häufig in freier Natur herumtollen.

Kühlen und Wärmen

Es existieren zudem weitere einfache Hausmittel, die Symptome lindern. **Wer sein Gesicht täglich mehrmals mit kaltem Wasser abwäscht, reduziert damit bereits die Pollenanzahl auf der Haut.** Stark geschwollene Schleimhäute können mit Kühlkompressen und kalten Waschlappen auf den Augen und rund um die Nasenregion behandelt werden. Tatsächlich gelingt es sogar Knoblauch, die Krankheit einigermaßen in den Griff zu bekommen, denn die Lauchpflanze beinhaltet unter anderem den Wirkstoff Quercetin. Dabei handelt es sich um ein natürliches Antihistamin. Zwei bis drei Zehen sollte man am Tag verzehren, um eine spürbare Wirkung zu entfalten. Alternativ kann man in gut sortierten Reformhäusern auch Knoblauch-Kapseln kaufen, die etwas weniger streng riechen. **Zu guter Letzt sind auch Saunagänge und Wechselduschen im Kampf gegen die Pollenallergie nicht zu verachten.** Sie sorgen für eine bessere Durchblutung und haben oftmals einen abschwellenden Effekt.

Vitamin C wirkt reizlindernd und entzündungshemmend.

Für 2018 werden laut Prognose weniger Erlen-Pollen erwartet.

Ab wann zum Arzt?

Generell ist Heuschnupfen ein lästiges, aber meist ungefährliches Übel, mit dem sich jeder vierte Erwachsene in der Bundesrepublik herumärgern muss. Je nachdem, auf welche Blütenarten Betroffene reagieren, leiden sie zwischen zwei bis neun Monaten pro Jahr unter ihrer Pollinosis. Dennoch sollte man bei extremen Beschwerden zum Arzt gehen – vor allem dann, wenn es nicht beim Niesen bleibt, Einschränkungen der Atemwege bestehen und zusätzliche Beschwerden wie Fieber, Schmerzen oder starke Schwellungen hinzukommen. **Auch wenn Kinder betroffen sind, ist ein Arztbesuch ratsam, um geeignete Therapiemöglichkeiten abzuklären.**

Betroffene haben oft mit Tagesmüdigkeit zu kämpfen.

mein TV magazin -POLLENKALENDER

Diese Pollen fliegen jetzt!

Bezeichnung	Blütezeit	Gefahr
Gräser	April - September	stark
Birke	März - Mai	stark
Beifuß	Juli - September	stark
Roggen	April - Juni	stark
Wiesen-Lieschgras	Mai - August	stark
Hasel	Februar - April	stark
Ragweed	August - September	stark
Spitzwegerich	Mai - September	mäßig
Esche	März - Mai	gering

Zwei Tassen Brennessel-Tee pro Tag lindern Entzündungen.

Fotos: Pixabay; Freepik / Nensuria; Fotolia / drubig-photo;

Bakterienfalle Smartphone

Darum bleibt das Bad handyfrei

Wer sein Handy mit ins Badezimmer nimmt, geht ein gefährliches Risiko ein – denn der Alltagshelfer entwickelt sich dadurch zur Bakterienschleuder.

✖ **Fast jeder** hat sein Smartphone schon einmal im Badezimmer benutzt. Jeder zweite findet das laut einer Umfrage auch in Ordnung. Deshalb befinden sich auf so gut wie jedem Gerät zahlreiche Bakterien.

✖ **Nur die Hände** nach einem Toilettengang zu waschen, nützt in diesem Fall nichts, denn die gesundheitsschädigenden Keime befinden sich dann nach wie vor auf dem Bildschirm. Dementsprechend kommt man also sofort wieder mit ihnen in Kontakt.

✖ **Besonders gefährlich** sind hierbei Krankenhaustoiletten, da dort resistente Keime lauern, die mitunter extrem gesundheitsschädlich sein können.

✖ **Dieser Teufelskreis** kann nur dann durchbrochen werden, wenn man das Smartphone zunächst äußerst gründlich desinfiziert und danach am Besten überhaupt nicht mehr ins Badezimmer mitnimmt.

Anzeige

Bewegung & Balance
Bad Bramstedt

Auf Entdeckungstour im Holsteiner Auenland

In und um Bad Bramstedt gibt es viel zu entdecken. Die idyllische Kleinstadt im Herzen des Holsteiner Auenlandes ist der ideale Ausgangspunkt für Radtouren, Tagesausflüge und Radurlaube. Wählen Sie zwischen fünf verschiedenen Themenrouten, die als Rundwege in Bad Bramstedt beginnen und dort auch wieder enden. Außerdem führen die beiden bekannten Radfernwege Mönchsweg und Ochsenweg durch die Gesundheitsstadt.

Entdecker-Paket „Bewegung & Balance pur“:

2 Nächte im 4*-Stadthotel inkl. Frühstück, Leihrad u. Wellness-Programm

ab 175,– € p. P.

Infos & Buchung

Tourismusbüro Bad Bramstedt
Bleeck 17-19, 24576 Bad Bramstedt

Telefon 04192 / 50627
E-Mail: touristinfo@bad-bramstedt.de

Bewegung & Balance Bad Bramstedt