

Sobald die Temperaturen wärmer werden und die ersten Pflanzen blühen, beginnt für Pollenallergiker die Allergiesaison: Tränende Augen, eine laufende Nase und Halskratzen gehören zum Alltag. Doch wie kann Heuschnupfen von einer Erkältung und Corona abgegrenzt werden und was hilft dagegen? Hier ein Überblick.

Symptommhäufigkeit bei Heuschnupfen, Erkältung und Allergie

	Heuschnupfen	Erkältung	Corona
Fieber	(+)	++	+++
Husten	+	+++	++++
Augenjucken	+++	-	-
Halsschmerzen	(+)	+	+++
Gliederschmerzen	-	+	++

- tritt eigentlich nie auf, (+) selten, ++ manchmal, +++ häufig, ++++ eigentlich fast immer

Orale Antihistaminika

Loratadin, Desloratadin, Cetirizin, Levocetirizin

Alle Arzneistoffe wirken über eine selektive Hemmung von peripheren Histamin-H1-Rezeptoren. Desloratadin und Levocetirizin sollen weniger Nebenwirkungen verursachen – viele Patienten bevorzugen die neuen Wirkstoffe, da sie weniger müde machen.

Lokale Antihistaminika

Levocabastin und Azelastin

Vor allem bei nasaler und ophthalmischer Symptomatik. Einige Levocabastin-haltigen Produkte (Livocab) können bereits bei Kindern ab einem Jahr eingesetzt werden. Der Wirkstoff Azelastin (Vividrin, Azedil, Allergodil, Pollival) kann hingegen erst bei Kindern ab vier Jahren angewendet werden.

Mastzellstabilisatoren

Cromoglicinsäure

Dieser Stoff reduziert die Histamin-Ausschüttung der Mastzellen. Präparate mit Cromoglicinsäure müssen regelmäßig und frühzeitig angewendet werden, nur so kann eine ausreichende Wirksamkeit erzielt werden.

Kortison-Nasenspray

Mometason, Beclomethason

Bei ausgeprägter nasaler Symptomatik kann auch Kortison-Nasenspray angewendet werden. Diese Präparate sollten jedoch innerhalb der Beratung nicht initial empfohlen werden. Erst wenn Azelastin & Co. keine ausreichende Wirksamkeit zeigen, sollte den betroffenen ein Kortison-Nasenspray empfohlen werden.

Maske tragen

FFP2

Untersuchungen haben gezeigt, dass das Tragen einer FFP2-Maske die Symptomatik reduzieren kann. Vor allem Erscheinungen wie eine juckende oder laufende Nase gehen zurück.

Tipps

Lüften, Haare waschen & Co.

Nur morgens oder abends lüften. Empfehlung Stadt: Zwischen 6 und 8 Uhr; Empfehlung Land: 19 und 24 Uhr. Haare waschen kann Pollenrückstände entfernen. Oftmals reagiert die Haut um die Augen während der Pollensaison empfindlicher und benötigt eine spezielle Sensitiv-Pflege.