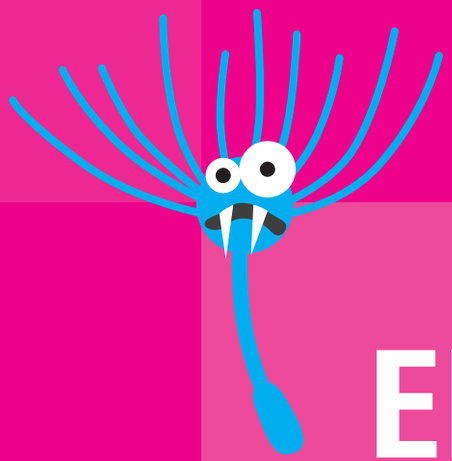
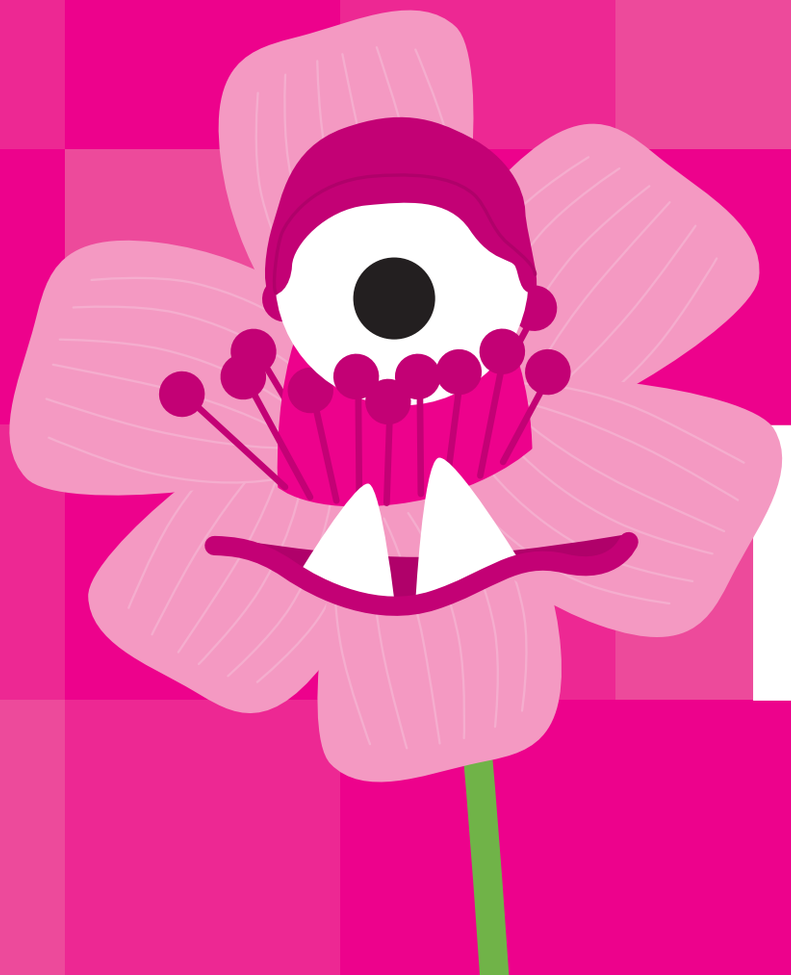


EIN GUTER PLAN GEGEN HEUSCHNUPFEN

AbZ Heuschnupfentipps für die Kitteltasche



EIN GUTER PLAN GEGEN HEUSCHNUPFEN

Was Sie für Ihr Beratungsgespräch rund um das Thema Heuschnupfen wissen sollten

1 | Wenn die Pollen kommen...
So helfen Sie heuschnupfengeplagten Kunden ____ **2**

2 | Ist das wirklich Heuschnupfen?
Das sind die Symptome von Pollenallergikern ____ **5**

3 | Wie erkennt man Heuschnupfen bei Kindern?
Darauf müssen besorgte Eltern achten ____ **9**

4 | Praktische Tipps für Pollenallergiker
So bringen Sie ihre Kunden gut durch die Pollenzeit ____ **14**

1 | WENN DIE POLLEN KOMMEN...

Birke oder Hasel, Gräser oder Roggen, Ambrosia oder Gänsefuß greifen in der Pollensaison im Tiefflug an.

Für die meisten Menschen ist der Frühling ein Grund zur Freude. Für Pollenallergiker bedeutet das Frühlingserwachen allerdings den blanken Horror: Niesattacken, tränende Augen und ein Jucken in Nase und Rachen – und damit Sie Ihren schniefenden Kunden besser helfen können, haben wir in diesem Kitteltaschenberater alles Wichtige über Heuschnupfen zusammengefasst.

Allergien gehören in Deutschland zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Und Heuschnupfen ist weiter auf dem Vormarsch – rund 12 Millionen Deutsche sind betroffen, Tendenz steigend. Die wirklichen Gründe sind noch immer nicht abschließend

geklärt. Diskutiert wird ein Zusammenhang mit der Luftverschmutzung, Klimaveränderungen, veränderten Lebensgewohnheiten (Ernährung) sowie das Fehlen schwerer Infektionen im Kindesalter (Hygienehypothese).

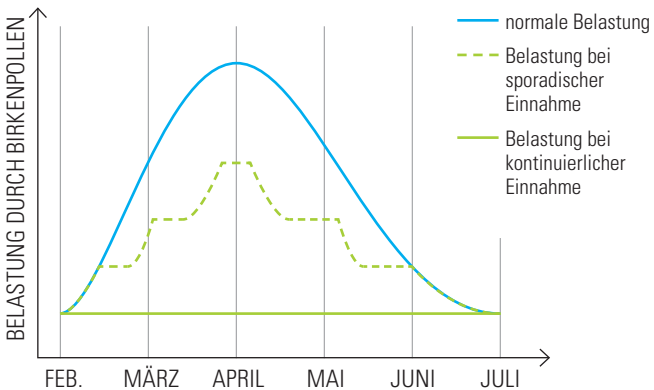
GUT ZU WISSEN:
Medikamente werden am besten präventiv genommen – kurz bevor die Pollen zu fliegen beginnen, bei denen die Symptome auftreten.

DAS ANTIALLERGIKUM RICHTIG EINNEHMEN

Viele Kunden nehmen ihr Antiallergikum nur bei Bedarf ein, das heißt, wenn die Symptome besonders belastend sind. Bei der Einnnahme eines Antiallergikums ist es jedoch wichtig zu beachten, dass die Wirkung nur dann voll eintreten kann, wenn das Präparat ununterbrochen eingenommen wird. Bei sporadischer Einnahme des Präparats steigt die Belastungskurve für die

Heuschnupfengeplagten trotzdem an. Weisen Sie Ihre Kunden freundlich auf diesen Zusammenhang hin, damit sie einen sorgenfreien Frühling haben können.

So könnte die Belastungskurve von Birkenpollen je nach Einnahme aussehen:

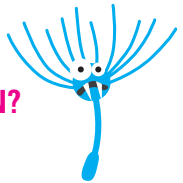


2 | IST DAS WIRKLICH HEUSCHNUPFEN?

Die wichtigsten Fragen und Antworten.

Ich glaube, ich habe eine Pollenallergie! Was kann ich tun?

Die Symptome bei Heuschnupfen treten nicht ganzjährig, sondern abhängig von der jeweiligen Pollenbelastung saisonal auf. Wenn Sie jedes Jahr zur gleichen Zeit Heuschnupfensymptome beobachten, ist es an der Zeit für eine genaue Diagnose. Dabei wird geklärt, ob wirklich Pollen oder nicht Hausstaubmilben, Tierhaare oder vielleicht nur eine Erkältung für die Beschwerden verantwortlich sind – mit der Diagnose lässt sich gegen die Allergie vorgehen und auch allergischem Asthma vorbeugen. Ist geklärt, welche Pollen Beschwerden auslösen, kann entsprechend gegen die Beschwerden vorgegangen werden.

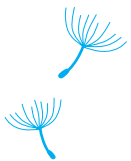


WIE ERKENNT MAN HEUSCHNUPFEN?

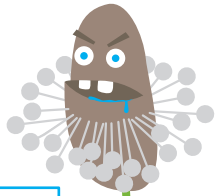
Aufgepasst bei den üblichen Verdächtigen!

Das sind typische Allergiesymptome:

- Juckreiz der Augen, Nase, auf der Mundschleimhaut und im Rachen
- Fließschnupfen und heftige Niesattacken (allergische Rhinitis)
- Verstopfte bzw. wunde Nase
- Brennende, gerötete und tränende Augen
- Schwellungen der Augenlider
- Bindehautentzündung (Konjunktivitis)
- Schlafstörungen und Müdigkeit



Zusätzlich klagen Allergiker auch über Abgeschlagenheit und beeinträchtigtes Allgemeinbefinden.
Zu den eher harmlosen Beschwerden können jedoch auch stärkere Beschwerden hinzukommen, wenn die Allergie über einen längeren Zeitraum besteht. Weitere Symptome sind unter anderem Fieber, Husten, ein pfeifendes Atemgeräusch und Atemnot, Magen-Darm-Probleme oder Hautekzeme. Bei einer unbehandelten Allergie kann sich zudem schnell Bronchialasthma entwickeln.



Warum reagiert mein Körper so heftig?

Bei Pollenallergikern ist das Immunsystem auf Abwehr eingestellt. Der Körper bekämpft die Pollen, als ob er einem Angriff von Viren oder Bakterien ausgesetzt wäre. Erbliche Vorbelastung und einige weitere Risikofaktoren sind hierbei ausschlaggebend.

3 | WIE ERKENNT MAN HEUSCHNUPFEN BEI KINDERN?

Fiese Pollen machen auch vor Kindern nicht halt

Klar, Kindern läuft ab und an die Nase, doch wenn immer zur selben Zeit im Jahr die Nase trieft, sollte überprüft werden, ob daran nicht Heuschnupfen die Schuld trägt. Da Kinder sich in diesem Fall häufig noch nicht klar artikulieren können, sollten Eltern besonders genau auf Symptome achten.

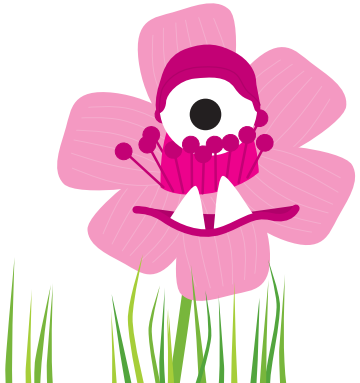
Das sind typische Allergiesymptome bei Kindern:

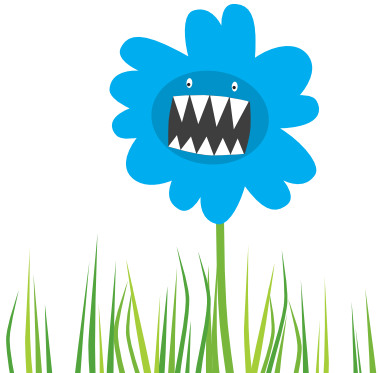
- Verklebte Augen
- Anhaltendes Schniefen
- Häufiges Kratzen an der Nase
- Häufiges Atmen durch den Mund
- Husten oder Schnarchen in der Nacht
- Starker Durst am Morgen

Bei Kindern und Jugendlichen sind Allergien weit verbreitet: 17 Prozent von ihnen sind betroffen und Heuschnupfen stellt eine der häufigsten Allergien dar.
Heuschnupfen tritt häufig ab etwa 10 Jahren auf. Zudem kommt es bei Teenies auch oft zu einem sogenannten „Etagenwechsel" – das bedeutet, dass zusätzlich Bronchialasthma auftritt.

Wie kann ich sicher sein, ob mein Kind eine Pollenallergie hat?

Bei Verdacht auf Heuschnupfen sollten Sie zeitnah einen Termin bei Ihrem Kinderarzt oder einem Allergologen machen. So kann die Allergie entsprechend behandelt werden und auch Folgeerkrankungen wie Asthma wird vorgebeugt.





WIE ELTERN HEUSCHNUPFEN VORBEUGEN KÖNNEN

Ab nach draußen

Wie Heuschnupfen abläuft, ist inzwischen gut untersucht, wodurch die Pollenallergie allerdings ausgelöst wird ist noch nicht ganz klar. Es gibt allerdings einige Faktoren, die die Entstehung einer Allergie stark beeinflussen und bei denen auch Eltern schon ansetzen können.
Kinder von rauchenden Eltern haben ein erhöhtes Allergierisiko. Für rauchende Eltern ist das vielleicht die letzte Motivation das Rauchen aufzugeben, um ihr Kind vor Asthma, Heuschnupfen oder anderen Allergien zu schützen.

Die Allergieanfälligkeit des Kinds wird zudem verringert, wenn das Baby lange gestillt wird, da Stillen die gesunde Entwicklung des Immunsystems fördert.

Im Gegensatz zu Stadtkindern haben Kinder, die auf dem Land aufwachsen, ein robusteres Immunsystem. Es empfiehlt sich daher auch, Stadtkinder öfter zum Spielen an die frische Luft und raus in die Natur zu schicken, damit sich das Immunsystem an umherschwirrende Pollen gewöhnen kann.

Ein erhöhtes Allergierisiko besteht auch, wenn es bereits Allergien in der Familie gibt. Liegt keine Allergie vor, beträgt die Wahrscheinlichkeit 5 bis 15 Prozent. Wenn ein Elternteil eine Allergie hat, erhöht sich das Risiko auf 25 bis 30 Prozent und wenn beide Elternteile allergisch sind sogar auf 40 bis 60 Prozent oder sogar 80 Prozent, wenn die gleiche Allergieform vorliegt.

4 | PRAKTISCHE TIPPS FÜR POLLENALLERGIKER

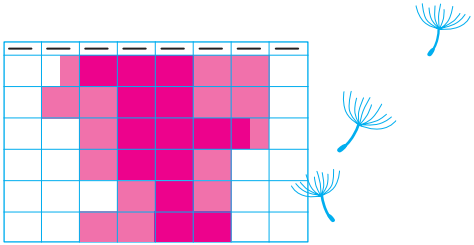
Was kann man bei Heuschnupfen tun?

Atemschutzmaske, Fenster zu und abwarten? Nein. Das ist natürlich ein Scherz. Für Allergiker wichtig, konsequent Kontakt mit dem auslösenden Stoff zu vermeiden. Aber es gibt zahlreiche Möglichkeiten auch als Pollenallergiker den Frühling wieder zu genießen. Neben der Einnahme von Cetirizin haben wir hier weitere Tipps, was man gegen Heuschnupfen tun kann.

10 PRAXIS-TIPPS FÜR IHRE HEUSCHNUPFENGEPLAGTEN KUNDEN

... damit der Frühling wieder Freude bringt.

Neben antiallergisch wirkenden Nasensprays, Augentropfen oder einem Präparat wie Cetirizin gibt es einige praktische Tipps für Ihre betroffene Kundschaft, die Beschwerden zu lindern.



1 Zuallererst sollten Allergiker die Flugzeiten von Pollen im Auge behalten: Ein Pollenflugkalender hilft, damit rechtzeitig Maßnahmen wie die Einnahme von Cetirizin erfolgen können.

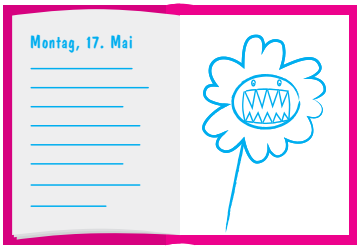
2 Um einer Heuschnupfenattacke vorzubeugen empfiehlt es sich, Pollen zu meiden. Kleidung sollte daher nicht im Schlafzimmer gewechselt werden, da Pollen, die auf den Kleidungsstücken haften, im Zimmer aufgewirbelt werden.

3 Auch sollte Wäsche zur Pollensaison nicht im Freien getrocknet werden, damit sich die kleinen Teile nicht auf der Kleidung niederlassen.

4 Weine nicht, wenn der Regen fällt: Regentage reinigen die Luft und sind deshalb ein wahrer Segen für Allergiker. Aber Vorsicht! Starke Schauer führen zu noch stärkeren Beschwerden, da sie die Pollen erst einmal aufquellen lassen. Etwa 30 Minuten nach dem Regen ist die Luft wieder rein, zur Not kann auch ein Tuch vor dem Mund schützen.

5 Wer abends die Haare wäscht und duscht, reinigt sich so von Pollen, die sich den Tag über an einen geheftet haben. So wird die Nacht ruhiger.

6 Waschen und Wischen sind eh tolle Schlagworte: Wischen hilft auch! Gerade in der Pollensaison sollte die Wohnung möglichst täglich gesaugt oder gewischt werden.



7 Eine hervorragende Hilfe, wenn es um die Diagnosefindung geht, ist ein Pollentagebuch. Hier wird notiert, wann welche Beschwerden aufgetreten sind und wie das Wetter war – ein hilfreiches Indiz für den behandelnden Arzt und eine clevere Möglichkeit, um den Erfolg der Behandlung zu kontrollieren.

8 Fenster sollten am besten geschlossen bleiben. Aber etwas frische Luft muss natürlich sein: In der Stadt ist die beste Zeit zum Lüften zwischen 6 und 8 Uhr und auf dem Land ab 19 Uhr. Ein Gitternetz verhindert zusätzlich Pollen in der Wohnung.

9 Aufgepasst bei Kreuzallergien! Denn einige Pollenallergene ähneln den Inhaltsstoffen von Lebensmitteln und können auch bei diesen Produkten zu Unverträglichkeiten führen – das ist die sogenannte Kreuzallergie. Daher müssen nicht nur die Inhaltsstoffe identifiziert, sondern auch die Pollenallergie therapiert werden. Wichtig ist hierbei, die Ausprägung der Kreuzallergie zu berücksichtigen und auslösende Lebensmittel entweder zu vermeiden oder anders zuzubereiten.

10 Eine Aussicht auf Heilung von Heuschnupfen bietet bisher nur die Hyposensibilisierung. Hierbei werden die Wirkstoffe der Pollen innerhalb von 3 Jahren immer wieder unter die Haut gespritzt, um den Körper an den Auslöser des Heuschnupfens zu gewöhnen. Das Immunsystem bekämpft die Wirkstoffe mit der Zeit nicht mehr und die Betroffenen sind anschließend meist beschwerdefrei. Auch wenn die Hyposensibilisierung auf den ersten Blick radikal und langwierig wirkst, ist sie der effektivste und derzeit einzige Weg, um die Allergie zu bekämpfen.

TSCHÜSS, HEUSCHNUPFEN!

AbZ-Pharma GmbH | Graf-Arco-Straße 3 | 89079 Ulm