

Stuttgart: Was Allergiker jetzt wissen müssen

Als ob die Corona-Pandemie nicht schon genug wäre. Jetzt fliegen auch noch die Pollen durch die Luft. Deshalb müssen Asthmatiker und Allergiker besonders aufpassen. Nicht richtig behandelte oder medikamentös schlecht eingestellte Heuschnupfen- oder Asthma-Patienten können ein erhöhtes Risiko für eine Covid-19-Infektion haben. - Auch Asthmatiker können Sport treiben.

Stuttgart, den 08.05.2020. In Zeiten des frühjährlichen Pollenflugs leiden viele Menschen am sogenannten Heuschnupfen. Diese Bezeichnung stammt übrigens aus dem 19. Jahrhundert und kommt daher, weil die allergischen Reaktionen ursprünglich bei Kontakt zu Gras und Heu beobachtet wurden. In der Landeshauptstadt verzeichnet die AOK Stuttgart-Böblingen eine Zunahme bei den Menschen, die sich wegen Heuschnupfen in ärztliche Behandlung begeben mussten. So stieg im Stadtkreis Stuttgart die Zahl der Behandlungsfälle wegen Heuschnupfen bei den AOK-Versicherten von rund 9.500 im Jahr 2014 auf knapp 11.400 im Jahr 2018. „Der allergische Schnupfen kann sich durch häufiges Niesen, eine laufende oder verstopfte Nase bemerkbar machen. Bei starken Beschwerden fühlen sich viele Betroffene zudem schlapp und müde. Geht der allergische Schnupfen auch mit einer Bindehautentzündung einher, tränen und jucken die Augen und die Augenlider sind geschwollen. Auch Juckreiz und asthmatische Beschwerden wie Husten, pfeifende Atmung und Kurzatmigkeit können auftreten“, so Dr. Sabine Knapstein, Ärztin bei der AOK Baden-Württemberg.

Wer gegen Pollen allergisch sei, sollte an Tagen mit starkem Pollenflug beim Autofahren die Fenster geschlossen halten und vor dem Schlafengehen die Haare waschen. So blieben besonders „reizvolle“ Bettgenossen außen vor. Studien hätten zudem gezeigt, dass bei milden Beschwerden salzhaltige Nasensprays und Nasenspülungen Erleichterung schaffen. Dr. Knapstein: „Sind die Beschwerden stärker, reichen diese Präparate jedoch nicht aus. Sie können aber zusätzlich zu den verordneten Medikamenten genutzt werden, wodurch deren Dosis manchmal verringert werden kann.“ Durch Allergien, etwa gegen Pollen oder gegen Hausstaubmilben – kann auch Asthma ausgelöst werden. Auch hier erhöhten sich die Zahlen der Betroffenen in Stuttgart, laut AOK-Auswertung. So stiegen die Zahlen derjenigen, die sich wegen Asthma in ambulante oder stationäre Behandlung begaben, von knapp 9.200 im Jahr 2014 auf über 11.350 an. Asthma, lateinisch Asthma bronchiale, ist eine chronisch entzündliche Erkrankung der Atemwege. Typische Symptome sind: ein pfeifendes Geräusch beim Ausatmen, also das sogenannte Giemen, Atemnot, Engegefühl der Brust und Husten, die anfallsweise auftreten.

Gerade in der aktuellen Situation ist regelmäßige Bewegung wichtig. Aber können Asthmatiker Sport treiben? "Betroffene denken häufig, sie müssten auf Bewegung und Sport verzichten. Zu Asthmaanfällen durch Sport kommt es meist dann, wenn das Asthma nicht gut kontrolliert oder die Belastung zu stark ist. Wenn man sich auf die Belastung vorbereitet, ist dieses Risiko eher gering. Wichtig ist, die Intensität der Bewegung an die eigene Fitness anzupassen und bei Anzeichen für Atembeschwerden eine Pause zu machen oder die Intensität der Belastung zu verringern. Außerdem wird empfohlen, sich vor dem Sport aufzuwärmen und die Belastung schrittweise zu steigern", weiß AOK-Ärztin Knapstein und ergänzt: „Studien weisen darauf hin, dass Sport und Bewegung Asthmabeschwerden auf Dauer sogar verringern können."

Die AOK Stuttgart-Böblingen weist weiterhin darauf hin, dass im Zusammenhang mit Heuschnupfen manchmal Beschwerden auftreten können, die denen einer Covid-19-Erkrankung ähnlich seien. Zwar stünden bei Heuschnupfen allergischer Schnupfen, also Niesattacken und laufende oder verstopfte Nase, sowie häufig auch Augenjucken im Vordergrund. Doch Heuschnupfen könne auch zu Covid-19-ähnlichen Beschwerden wie Husten und Atemnot führen. Außerdem sei es möglich, dass zum Heuschnupfen eine Atemwegsinfektion hinzukomme. Dafür spreche, wenn zusätzlich zu den typischen allergischen Reaktionen ein außergewöhnlicher Husten oder auch Fieber auftrete. Betroffenen werde empfohlen, sich in beiden Fällen telefonisch an ihren behandelnden Arzt zu wenden, um mit ihm das weitere Vorgehen zu klären, zum Beispiel auch, ob ein Covid-19-Test sinnvoll sei. Dies gelte umso mehr, als nicht richtig behandelte oder medikamentös schlecht eingestellte Heuschnupfen- oder Asthma-Patienten zumindest theoretisch ein erhöhtes Risiko für eine Covid-19-Infektion haben können, da ihre Schleimhäute anfälliger sind. Die Schleimhaut des oberen Atemwegssystems besteht aus mehreren Schichten. Die oberste Schicht mit den Flimmerhärchen wehrt Krankheitserreger, Schmutz und Staub ab. Die Flimmerhärchen befördern kleine Partikel aus der Lunge heraus. Bei Entzündungen wie [Asthma](#) oder [Allergien](#) schwillt die Schleimhaut an, die Flimmerhärchen erstarren. Dadurch, dass sie nicht mehr richtig arbeiten, können einzelne so genannte Epithelzellen in der nächsten Schleimhautschicht absterben. Und dadurch können Löcher in der Schleimhaut entstehen. Bei einer derart geschädigten Schleimhaut haben es Erreger, wie etwa Viren, leichter, einzudringen und Infektionen auszulösen.