

## **Thema: Hatschi! – Nach Schnee und Eis kommen jetzt die Pollen**

**Beitrag:** 2:18 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Endlich steigen die Temperaturen und die Tage werden länger. Zeit, wieder mehr rauszugehen. Aber wenn die Natur aus dem Winterschlaf erwacht, bringt das nicht nur zartes Frühlingsgrün, sondern auch triefende Nasen und juckende Augen. Denn jetzt fliegen die Pollen und gegen die sind viele allergisch. Jeder Vierte in Deutschland leidet unter dem sogenannten Heuschnupfen und jährlich kommen weitere Allergiker dazu. Das Ende vom Radeln, Spazieren oder Gärtnern muss das aber auch für sie nicht sein. Meine Kollegin Helke Michael wollte es genauer wissen und hat sich einen Experten von der DKV an die Seite geholt.

**Sprecherin: Heuschnupfen ist zwar lästig. Gegen leichtes oder gelegentliches Niesen können aber schon regelmäßige Nasenduschen mit Salzwasser helfen, Inhalieren mit ätherischen Ölen und Meerwassernasenspray. Gegen Augenjucken helfen Augentropfen.**

**O-Ton 1 (Dr. Wolfgang Reuter, 33 Sek.):** „Sind die Beschwerden hartnäckiger, kommt zuerst das Nasenspray mit Steroiden infrage. Und zusätzlich kann man auch neuere Antihistaminika, die nicht mehr so müde machen, lokal anwenden, das heißt am Auge und in der Nase. Wer dazu noch Prävention betreiben will, guckt in den Pollenkalender und kann sich dann schon vor dem Pollenflug mit Medikamenten vor einer Allergie schützen.“

**Sprecherin: Erklärt Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte bei der DKV Deutsche Krankenversicherung. Was genau infrage kommt, klärt man am besten mit dem Hausarzt. Man kann aber auch selbst einiges tun, um die Beschwerden zu lindern.**

**O-Ton 2 (Dr. Wolfgang Reuter, 22 Sek.):** „Die Pollen setzen sich wie feiner Staub an die Kleidung, auf die Haut oder in den Haaren fest. Und dagegen hilft dann häufiges Duschen, Haare waschen und auch die Kleidung häufiger zu wechseln. Aber die Kleider sollten dann in einem Wäschekorb im Bad stehen, damit die Pollen von den Schlafräumen möglichst ferngehalten werden.“

**Sprecherin: Wichtig ist zudem, wie bzw. wann man lüftet.**

**O-Ton 3 (Dr. Wolfgang Reuter, 18 Sek.):** „In der Stadt machen Sie das am besten morgens zwischen sechs Uhr und acht Uhr. Auf dem Land ist es am Abend am sinnvollsten zu lüften zwischen acht Uhr und 12 Uhr. Und auch Luftreiniger mit Pollenfilter können gegen dicke Luft im Schlafzimmer sinnvoll sein.“

**Sprecherin: Natürlich dürfen auch Allergiker raus an die frische Frühlingsluft. Am entspanntesten sind die ersten Stunden nach einem kräftigen Regenguss, wenn die Pollen aus der Luft herausgespült sind. Rausgehen kann man aber grundsätzlich immer.**

**O-Ton 4 (Dr. Wolfgang Reuter, 24 Sek.):** „Gegebenenfalls bewaffnen Sie sich mit Ihrem Nasenspray oder Augentropfen, das Sie bei Symptomen sowieso verwenden. Sie sollten aber bei starker Pollenbelastung draußen auf jeden Fall größere Anstrengungen vermeiden. Sie können auch Gartenarbeit machen. Achten Sie nur darauf, dass Sie nicht gerade Pflanzen im Garten haben, gegen die Sie selber allergisch sind.“

**Abmoderationsvorschlag:** Auch wenn der Frühling für viele Allergiker eine Herausforderung ist: Sich zu verstecken ist nicht die Lösung. Tipps dazu finden Sie auch noch mal im Netz: Einfach auf [ergo.com](http://ergo.com) gehen und „Heuschnupfen“ in die Suchleiste eingeben.

## **Thema: Hatschi! – Nach Schnee und Eis kommen jetzt die Pollen**

**Interview:** 3:59 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Endlich steigen die Temperaturen und die Tage werden länger. Zeit, wieder mehr rauszugehen. Aber wenn die Natur aus dem Winterschlaf erwacht, bringt das nicht nur zartes Frühlingsgrün sondern auch triefende Nasen und juckende Augen. Denn jetzt fliegen die Pollen und gegen die sind viele allergisch. Jeder Vierte in Deutschland leidet unter dem sogenannten Heuschnupfen und jährlich kommen weitere Allergiker dazu. Das Ende vom Radeln, Spazieren oder Gärtnern muss das aber auch für sie nicht sein, sagt Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte bei der DKV Deutsche Krankenversicherung. Hallo!

**Begrüßung:** „Hallo!“

- 1. Herr Dr. Reuter, die Erkältungszeit ist noch nicht vorbei, Covid 19 nach wie vor weit verbreitet und jetzt kommen noch die Pollen dazu. Woran erkennt man denn, dass man Heuschnupfen hat und nicht etwas anderes ausbrütet?**

**O-Ton 1 (Dr. Wolfgang Reuter, 47 Sek.):** „Also, wenn jemand immer etwa um dieselbe Zeit im Frühjahr Schnupfen bekommt oder unter juckenden Augen leidet, ist das schon mal ein Hinweis, dass es sich um eine Pollenallergie handelt. Kommen die Symptome dann noch immer morgens und die Beschwerden werden draußen schlimmer, als sie drinnen sind, dann sind mit aller Wahrscheinlichkeit die Pollen schuld. Auch ein Blick in den eigenen Stammbaum kann Hinweise liefern, denn Allergien sind oft vererbbar. Wenn man den Verdacht auf Heuschnupfen hat, kann dann ein Allergietest beim Arzt Klarheit bringen. Wer allerdings zusätzlich Fieber und Husten hat oder unter Atemnot leidet, sollte mit dem Hausarzt klären, ob nicht auch ein Corona-Test angezeigt ist.“

- 2. Wie bekommt man eine Pollenallergie – also den Heuschnupfen – in den Griff?**

**O-Ton 2 (Dr. Wolfgang Reuter, 19 Sek.):** „Bei leichten oder gelegentlichen Symptomen kann schon eine regelmäßige Nasendusche mit Salzwasser helfen, oder auch das Inhalieren von ätherischen Ölen – das beruhigt die gereizten Schleimhäute, genau wie das Salzwassernasenspray. Und Augentropfen helfen gegen juckende Augen.“

- 3. Und was hilft, wenn das nicht ausreicht?**

**O-Ton 3 (Dr. Wolfgang Reuter, 36 Sek.):** „Sind die Beschwerden hartnäckiger, kommt zuerst das Nasenspray mit Steroiden infrage. Und zusätzlich kann man auch neuere Antihistaminika, die nicht mehr so müde machen, lokal anwenden, das heißt am Auge und in der Nase. Wer dazu noch Prävention betreiben will, guckt in den Pollenkalender und kann sich dann schon vor dem Pollenflug mit Medikamenten vor einer Allergie schützen. Aber das sollten Sie am besten mit ihrem Arzt besprechen.“

- 4. Was ist mit der Hyposensibilisierung? Gehört haben sicherlich die meisten schon mal davon. Aber was ist das und für wen ist sie sinnvoll?**

**O-Ton 4 (Dr. Wolfgang Reuter, 40 Sek.):** „Die Hyposensibilisierung ist eine Therapie, die Allergiker dauerhaft von ihren Beschwerden befreien soll. Dafür werden dem Patienten winzige Mengen der Stoffe unter die Haut gespritzt, die seine Allergie auslösen, damit die Immunabwehr des Körpers daran gewöhnt wird. Das ist dauerhaft und sehr effektiv, hat nur den Haken, dass die Therapie ziemlich aufwendig ist und über einen längeren Zeitraum, bis zu drei Jahren, durchgeführt werden muss. Das heißt, wer jetzt damit anfängt, der ist für diese Pollensaison sowieso schon zu spät. Aber besser ist es ohnehin, diese Behandlung im Winterhalbjahr zu beginnen.“

**5. Jetzt haben wir über verschiedene Behandlungsmöglichkeiten gesprochen, die aus der Apotheke bzw. vom Arzt kommen. Kann man denn auch selbst etwas tun, um weniger zu leiden?**

**O-Ton 5 (Dr. Wolfgang Reuter, 44 Sek.):** „Die Pollen setzen sich wie feiner Staub an die Kleidung, auf die Haut und in den Haaren fest. Und dagegen hilft dann häufiges Duschen, Haare waschen und auch die Kleidung häufiger zu wechseln. Aber die Kleider sollten dann in einem Wäschekorb im Bad stehen, damit die Pollen von den Schlafräumen möglichst ferngehalten werden. Das richtige Lüften zu Hause kann auch helfen. In der Stadt machen Sie das am besten morgens zwischen sechs Uhr und acht Uhr. Auf dem Land ist es am Abend am sinnvollsten zu lüften zwischen acht Uhr und zwölf Uhr. Und auch Luftreiniger mit Pollenfilter können gegen dicke Luft im Schlafzimmer sinnvoll sein.“

**6. Und wann kann man als Allergiker mal rausgehen? Drinnen gesessen haben die meisten von uns ja nun wirklich lange genug...**

**O-Ton 6 (Dr. Wolfgang Reuter, 35 Sek.):** „Am besten ist es in den ersten Stunden nach einem kräftigen Regenguss. Dann sind durch den Regen die meisten Pollen aus der Luft rausgespült. Aber Rausgehen geht immer – gegebenenfalls bewaffnen Sie sich mit Ihrem Nasenspray oder Augentropfen, das Sie bei Symptomen sowieso verwenden. Sie sollten aber bei starker Pollenbelastung draußen auf jeden Fall größere Anstrengungen vermeiden. Sie können auch Gartenarbeit machen. Achten Sie nur darauf, dass Sie nicht gerade Pflanzen im Garten haben, gegen die Sie selber allergisch sind.“

**Dr. Wolfgang Reuter von der DKV Deutsche Krankenversicherung über Heuschnupfen und wie man gegen ihn ankommen kann. Danke Ihnen fürs Gespräch!**

**Verabschiedung:** „Gern geschehen. Danke für das Interview!“

**Abmoderationsvorschlag:** Auch wenn der Frühling für viele Allergiker eine Herausforderung ist: Sich zu verstecken ist nicht die Lösung. Tipps dazu finden Sie auch noch mal im Netz: Einfach auf [ergo.com](http://ergo.com) gehen und „Heuschnupfen“ in die Suchleiste eingeben.