



Nase voll vom Heuschnupfen?

So starten Sie
beschwerdefrei
in den Frühling.

Eigentlich ist es die schönste Zeit des Jahres: Die ersten Knospen sprießen, und die Sonne lockt uns nach draußen. Doch für Millionen von Menschen in Deutschland beginnt mit dem März auch die Leidenszeit. Hasel und Erle ste-

hen in voller Blüte und schicken ihre Pollen auf die Reise. Umso wichtiger ist es, Auslöser zu erkennen und Symptome richtig zu verstehen. Wir beraten Sie gerne individuell zur effektiven Therapie (Fortsetzung auf Seite 2)



**E-Rezepte & Bestellungen bequem mit
unserer Apotheke im Gäubodenpark-App.
Schnell & einfach.**

Jetzt scannen und herunterladen!





PTA Lukas Förg

Erkältung oder Heuschnupfen?

Heuschnupfen bleibt, solange die Pollen fliegen – eine Erkältung klingt nach etwa einer Woche ab.

» Fortsetzung

Oft ist es gar nicht so leicht zu unterscheiden. Ein wichtiger Hinweis: Während eine Erkältung meist nach einer Woche abklingt und oft mit Halsschmerzen einhergeht, bleibt der Heuschnupfen hartnäckig, solange die Pollen fliegen. Typisch für die Allergie ist zudem ein heftiger Juckreiz in den Augen und der Nase, man fühlt sich tatsächlich „erkältet“.

Ihre Drei-Säulen-Strategie für den März:

- » **Barrieren schaffen:** Tragen Sie im Freien eine Sonnenbrille. Sie schützt die empfindlichen Schleimhäute mechanisch vor Pollenflug. Eine Nasendusche am Abend spült die „Eindringlinge“ sanft aus den Atemwegen.
- » **Die richtige Medikation:** Neuere Antihistaminika (z.B. Levocetirizin, Desloratadin oder Bilastin) können helfen, die allergischen Reaktionen zu reduzieren und die Symptome zu mildern. Freiverkäufliche Arzneimittel mit Kortison (z.B. Mometason) oder Antihistaminika (z.B. Levocabastin, Ketotifen oder Azelastin) können ebenfalls effektiv gegen zugeschwollene Nasenschleimhaut oder juckende Augen eingesetzt werden.
- » **Abendrituale:** Waschen Sie sich vor dem Schlafengehen die Haare. So verhindern Sie, dass Sie die Pollen mit ins Bett nehmen und die ganze Nacht über einatmen.

Unser Experten-Tipp: Fangen Sie bei bekannter Allergie schon ein bis zwei Wochen vor dem erwarteten Pollenflug mit einer Basispflege (z.B. Mastzellstabilisatoren) an. So bereiten Sie Ihr Immunsystem optimal vor! Denken Sie auch an Ihre Darmflora, diese sollte bereits vor Beginn der Pollensaison optimal unterstützt werden. Denn auch bei einem Pollen-Allergiker-Darm können bestimmte Bakterienstämme wie Lactobacillus casei oder bestimmte Bifidobakterien die Beschwerden erheblich eindämmen und die erhöhten IgE-Spiegel (welche für die allergische Reaktion verantwortlich sind) wieder normalisieren.



PTA Sabine Brunner

Frühjahrs-Check für Körper und Immunsystem

Nach den dunklen Wintermonaten läuft unser Organismus oft noch im Energiesparmodus; gleichzeitig beginnt im März bereits die Pollensaison. Müdigkeit, Infektanfälligkeit oder erste allergische Beschwerden sind typische Begleiter. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt für einen gezielten Frühjahrs-Check. Wer sein Immunsystem stärkt und Entzündungsprozesse frühzeitig reguliert, startet stabiler in die warme Jahreszeit.

Das Immunsystem arbeitet auf Hochtouren, wenn Temperaturschwankungen, Pollenflug und Alltagsstress zusammentreffen. Besonders die Schleimhäute in Nase und Rachen sind jetzt gefordert; sie bilden die erste Barriere gegen Krankheitserreger und Allergene. Eine gute Versorgung mit Vitamin D, Vitamin C und Zink kann die körpereigene Abwehr unterstützen. Ebenso wichtig ist ausreichend Schlaf; denn in der Nacht regenerieren sich Immunzellen besonders intensiv.

Ein oft unterschätzter Faktor ist der Darm. Rund 70 Prozent der Immunzellen sitzen im Verdauungstrakt. Ist die Darmflora aus dem Gleichgewicht, reagiert auch das Immunsystem sensibler. Probiotische Präparate mit ausgewählten Bakterienstämmen wie Lactobacillus oder Bifidobakterien können helfen, die natürliche Balance zu fördern; besonders bei allergischer Veranlagung lohnt sich eine frühzeitige Unterstützung.

Auch einfache Maßnahmen im Alltag zeigen Wirkung: Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft aktiviert Kreislauf und Stoffwechsel; Wechselduschen trainieren die Gefäße; eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren wirkt entzündungshemmend. Wer unter Heuschnupfen leidet, sollte bereits ein bis zwei Wochen vor dem erwarteten Pollenflug mit einer Basispflege der Schleimhäute beginnen.

Ein bewusster Frühjahrs-Check bedeutet nicht radikale Entgiftung, sondern gezielte Stabilisierung. So geben Sie Ihrem Körper die besten Voraussetzungen für eine gesunde und leistungsfähige Saison.



» **Vitamin-D-Spiegel prüfen lassen**

» **Darmflora gezielt unterstützen**

» **Schleimhäute pflegen und befeuchten**

» **Frühzeitig bei Allergieneigung vorbeugen**