

Ehrendingen:
Apothekerin Karin Jäggi
von der TopPharm
Damian Apotheke



Allergisch – oder doch nur erkältet?

Es ist Frühling, und plötzlich schmerzt der Kopf, die Nase läuft und die Augen tränen. Apothekerin Karin Jäggi von der TopPharm Damian Apotheke in Ehrendingen erklärt im Interview, wieso man der Ursache unbedingt auf den Grund gehen sollte. **Von Sara Probst**

Frau Jäggi, die Symptome von Erkältungen und Allergien können sich zum Verwechseln ähnlich sein. Wie lassen sich diese unterscheiden?

Ja, die Symptome einer Erkältung und eines allergischen Schnupfens sind tatsächlich sehr ähnlich: Die laufende Nase, die tränenden Augen und ein Druck auf der Stirn und den Nasen-Nebenhöhlen sind Symptome beider Erkrankungen. Folgende Anzeichen helfen uns zur Unterscheidung: Eine Erkältung beginnt in der Regel mit Kratzen im Hals und Schmerzen beim Schlucken, dazu läuft die Nase und später kommt Husten dazu. Im Verlauf der Erkältung wird das Nasensekret zeitweise trübe und eiterig. Der zu Beginn trockene Reizhusten wird schleimig-produktiv und es kommt zu Auswurf. Wir fühlen uns krank, müde, eventuell kommt auch erhöhte Temperatur dazu. Nach wenigen

Tagen fühlen wir uns wieder besser und die Erkältung ist vorbei. Auch bei einer Allergie fühlen wir uns manchmal krank – das kommt in der englischen Bezeichnung «hay fever», wörtlich «Heufieber», sehr gut zum Ausdruck. Im Gegensatz zur Erkältung sind bei allergischen Atemwegsbeschwerden die Sekrete von Augen und Nase jedoch klar und wässrig. Häufig liegt auch ein Juckreiz vor, der die Augen, Nase, Gaumen und Ohren betreffen kann. Kommt eine Kundin oder ein Kunde mit diesen Beschwerden in die Apotheke, versuchen wir herauszufinden, ob die Symptome auch in den vergangenen Jahren zur gleichen Zeit aufgetreten sind. Weiter gilt es zu klären, ob die Beschwerden je nach Wetter oder bei Aktivitäten im Freien variieren. Zudem hilft es natürlich zu wissen, ob bereits Allergien bekannt sind.

Kann man grundsätzlich von einer Erkältung ausgehen, wenn die Beschwerden bereits im Winter auftreten?

Die Heuschnupfenzeit beginnt nicht erst im Frühling, wenn die Natur in voller Pracht blüht. Bereits zum Jahresanfang reifen die ersten Hasel- und Erlen-Kätzchen, und so startet bei uns die Heuschnupfen-Zeit bereits dann, wenn noch fast niemand daran denkt.

Was, wenn sich neben Schnupfen oder Husten auch Fieber oder starke Kopfschmerzen bemerkbar machen?

Hohes Fieber, starke Kopfschmerzen oder auch Gliederschmerzen sind bei einer Erkältung eher selten. Bei einem plötzlichen Auftreten – häufig innert Stunden und gleich zu Beginn der Krankheit – kann es sich um eine Grippe- oder aktuell auch um eine Covid-19-Infektion handeln. Eine Abklärung in einem Test-Center wird bei allen Symptomen eines Atemweg-Infektes empfohlen. Hierzu sind immer die aktuellen Empfehlungen des BAG zu beachten.

Wieso ist es überhaupt wichtig festzustellen, ob es sich um eine Erkältung oder eine Allergie handelt?

Es lohnt sich auf jeden Fall, dies abzuklären, denn die Behandlung der Beschwerden kann in beiden Fällen sehr gezielt erfolgen. Erkältungsbeschwerden verschwinden gut behandelt meist schneller und Komplikationen können oft vermieden werden. Auch bei Heuschnupfen stehen viele wirksame Therapien zur Verfügung. Eine konsequente Behandlung ist sehr empfohlen, da über längere Zeit unbehandelte oder schlecht behandelte Heuschnupfen-Symptome weitere Probleme mit sich bringen können. Es besteht beispielsweise ein erhöhtes Risiko für allergisches Asthma. Dieses zeigt sich zuerst durch trockenen Hustenreiz, später kommen Atemprobleme dazu. Diese Entwicklung, wir sprechen dabei von einem sogenannten Etagenwechsel, wollen wir unbedingt verhindern und empfehlen deshalb eine konsequente Anwendung einer wirksamen antiallergischen Therapie.

Was sollte ich tun, wenn meine Symptome auf eine Allergie hinweisen? Wie kann ich feststellen, worauf ich allergisch bin?

Besteht ein Allergie-Verdacht oder liegen unklare Symptome vor, dann macht eine professionelle Abklärung Sinn. Viele Apotheken bieten einen Allergie-Check an. Dabei wird mit einem Blutropfen getestet. Der Test sucht nach Reaktionen gegen zehn häufige Allergie-Auslöser – beispielsweise Birken- oder Eschenpollen, Katzenhaare oder Hausstaubmilben. Finden wir eine Reaktion, können wir die Therapie und vorbeugende Massnahmen individuell zusammenstellen. Bei starken Allergien und auch bei Beschwerden, die die unteren Atemwege betreffen, empfehlen wir aber zusätzlich die Abklärung durch eine Fachärztin oder einen Facharzt der Allergologie.

«Im Gegensatz zur Erkältung sind bei allergischen Atemwegsbeschwerden die Sekrete von Augen und Nase klar und wässrig.»

Welche Tipps geben Sie Ihren Kundinnen und Kunden, die jetzt im Frühling von einer Pollenallergie geplagt werden?

Pollenallergien lassen sich gut behandeln. Wichtig ist eine konsequente Anwendung der Therapie, eventuell angepasst

an den Pollenflug-Kalender. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten – aus dem grossen Angebot an möglichen Therapien stellen wir die für Sie passende zusammen. Zusätzlich können Sie mit verschiedenen vorbeugenden Massnahmen den Pollen-Kontakt möglichst tief halten. Wir empfehlen beispielsweise, dass Betroffene morgens und abends ihre Nase mit einer isotonischen Kochsalz-Lösung spülen. Die Nasenschleimhaut kann mit einer fettenden Nasensalbe geschützt werden. Ausserdem sollte man darauf achten, die Kleider abends nicht im Schlafzimmer auszuziehen und täglich abends vor dem Schlafengehen zu duschen und die Haare zu waschen. +