



# Schlafräuber Heuschnupfen: Über die Hälfte der Pollenallergiker leiden unter Schlafproblemen

Von Carina Kleinschmidt

Erstellt am 26 Mär 2018 - 08:55

Hamburg, 26.03.2018. Pollenallergiker haben nicht nur tagsüber mit ihren Beschwerden zu kämpfen. Auch in der Nacht bereiten ihnen die Symptome Probleme und bringen sie um den Schlaf. Bei mehr als der Hälfte der Betroffenen wird der Schlafrhythmus durch die Allergie negativ beeinflusst. Mit ein paar Tricks können Allergiker dem auch schon zu Beginn der Pollensaison entgegenwirken.

Pollenallergiker haben aufgrund ihrer Allergie vor allem Probleme, ein- oder durchzuschlafen. Infolgedessen kämpfen knapp 46 Prozent der Betroffenen mit Erschöpfungserscheinungen und knapp 37 Prozent leiden unter Reizbarkeit. Bei etwa 5 Prozent der Betroffenen kann der dauerhafte Schlafentzug auch das Gefühl von Niedergeschlagenheit oder sogar Depressionen hervorrufen. Halten die Beeinträchtigungen an, können sie sich erheblich auf den Alltag und die Lebensqualität der Patienten auswirken. So ist es möglich, dass sich die Produktivität der Betroffenen bei der Arbeit oder in der Schule durch langanhaltende Erschöpfungserscheinungen vermindert.

**Schlafapnoe:** Wenn die Atmung aussetzt

Als weitere gesundheitliche Folge kann bei Pollenallergikern eine sogenannte Schlafapnoe auftreten. Dabei sind die Atemwege der Betroffenen durch ihre Erkrankung so verengt, dass die Atmung während des Schlafes vollständig aussetzen kann. Sollte dies der Fall sein, werden die Patienten in der Regel kurz wach und holen Luft. Oft bleibt dies durch die Betroffenen selbst unbemerkt. Sollte der Partner die Aussetzer der Atmung bemerken, ist unbedingt ein Arzt aufzusuchen.

**Endlich Ruhe:** Erholsam schlafen trotz Pollenallergie

Pollenallergiker können ihre Beschwerden - auch schon vorbeugend - selbst mindern und damit zurück in ihren gewohnten Schlafrhythmus finden. Damit erst gar keine Allergene in das Schlafzimmer gelangen, sollten Betroffene an ihrem Fenster ein Pollenschutzgitter anbringen und ihre getragene Kleidung in einem anderen Zimmer wechseln. Weiterhin sollten sie jeden Abend die Haare waschen. Nasenduschen und Luftreiniger können das Ein- und Durchschlafen ebenfalls erleichtern. Für alle Pollenallergiker, die auf der Suche nach einer dauerhaften Lösung sind, empfiehlt sich eine Hyposensibilisierung.

**Über allergiecheck**

Die Website [allergiecheck.de](http://allergiecheck.de) wird von ALK angeboten: Das zentrale Anliegen des Marktführers für Produkte zur Hyposensibilisierung und Diagnose allergischer Erkrankungen ist die Verbesserung der Lebensqualität allergiekranker Menschen. Mit [allergiecheck.de](http://allergiecheck.de) will ALK Allergikern vielfältige Hilfestellungen für ihren Alltag bieten.

Pressekontakt:

fischerAppelt, relations GmbH

Nanni Blaubach

[nb@fischerappelt.de](mailto:nb@fischerappelt.de) [1]

Tel.: 040-899 699-765

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



## Schlafräuber Heuschnupfen: Über die Hälfte der Pollenallergiker leiden unter Schlafproblemen

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

---

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:01):** <http://medkom24.eu/node/23090>

### Links:

[1] <mailto:nb@fischerappelt.de>