

Pollenallergie





Inhalt

Der Frühling kommt – und die gute Laune ist dahin	4
Heuschnupfen ist die häufigste allergische Erkrankung	4
Vielfältige Symptome und Beschwerden	7
Die natürliche Entwicklung der Erkrankung – „drei Knoten im Taschentuch“	9
Pollenallergene – Wann will das Blühen enden?	10
Vermutungen sind erlaubt, doch nur der Test bringt Klarheit	12
Wo fliegen sie denn? – Der Nutzen von Polleninformationsdiensten	13
Tipps zum Verhalten	15
Linderung mit Medikamenten	18
Hyposensibilisierung – Gewöhnen Sie sich die Allergie wieder ab	19
Fazit	23

Der Frühling kommt – und die gute Laune ist dahin

Gehören Sie auch zu den Menschen, die dem Frühling mit gemischten Gefühlen entgegensehen? Die sich zu Hause verkriechen, wenn die schönste Jahreszeit beginnt? Und bedauern Sie sich manchmal selbst, wenn Sie im Wonnemonat Mai mit roten, brennenden Augen und triefender Nase in eine Sitzung oder zu einer Verabredung kommen?

Schnupfen und Augenbrennen sind aber nur ein Teil des Problems. Eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit und Müdigkeit in der „Saison“ kommen erschwerend hinzu. Und der dauernde Verzicht – auf die Radtour, das Picknick, das bevorzugte Urlaubsziel. Heuschnupfen ist sehr lästig. Um so ärgerlicher, wenn manche Mitmenschen diese Erkrankung nicht ernst nehmen.

Heuschnupfen ist die häufigste allergische Erkrankung

Heuschnupfen ist die häufigste allergische Erkrankung. Kaum eine andere Gruppe von Erkrankungen hat in den letzten Jahrzehnten eine ähnliche Zunahme erlebt wie die Allergien. Woran dies liegt, weiß niemand genau. Nach seriösen Schätzungen reagiert ein Fünftel bis ein Viertel der Deutschen allergisch. Weit mehr als die Hälfte der Betroffenen hat eine Pollenallergie.

Was ist das eigentlich, eine Allergie? Vielleicht reagieren Sie „allergisch“ auf rosa Krawatten, Ihre Schwiegermutter oder dummes Gerede. Allgemein gesagt, zeigen Sie gegenüber diesen drei Störfaktoren eine veränderte Reaktionslage. Dies ist zwar schon ziemlich ähnlich wie bei einer „medizinischen“ Allergie, aber nicht dasselbe.

Bei einer Allergie im medizinischen Sinne reagiert Ihr Immunsystem auf kleine Partikel, die Allergene, die auf die Haut oder Schleimhaut treffen, mit besonderer Heftigkeit. Ein Allergiker hat nur dann Beschwerden, wenn „sein“ Allergen mit seinem Körper in Kontakt tritt.

Landet das Allergen, wie im Falle der Pflanzenpollen, auf der Schleimhaut der Nase oder der Augenbindehaut, bildet das Immunsystem, das der Mensch zur Abwehr von Gesundheitsgefahren dringend benötigt, Antikörper, die genau gegen dieses Allergen gerichtet sind. Das Immunsystem verhält sich ähnlich, als wären die Pollen eine Bedrohung für den Körper.



ALLERGIIEEE

Beim allerersten Allergenkontakt passiert weiter nichts. Beim zweiten Kontakt aber „stürzen“ sich die bereits gebildeten Antikörper auf das Allergen. Die Reaktion zwischen beiden – Allergen und Antikörper – führt zur Freisetzung von Stoffen, vor allem von Histamin, die eine Entzündung am Ort des Allergenkontaktes, manchmal auch Reaktionen an weit entfernten Körperstellen auslösen. Eine Allergie ist also letztendlich eine fehlgesteuerte Überreaktion des sonst sehr nützlichen Abwehrsystems unseres Körpers.

Der Heuschnupfen beruht auf einer solchen Allergen-Antikörper-Reaktion und gehört zu einer Gruppe von allergischen Erkrankungen, die eng miteinander verwandt sind. In diese Gruppe der sogenannten Atopien gehört auch das allergische Asthma, die Nahrungsmittelallergie und die Neurodermitis, eine zumindest teilweise allergisch verursachte Hauterkrankung. Nicht selten treten bei einem Allergiker mehrere dieser Allergiefornen auf.

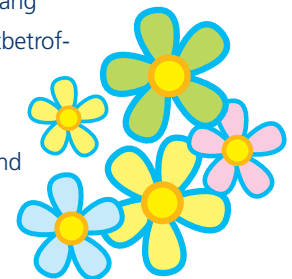
Etwa 85–90% der Menschen reagieren auf Pflanzepollen nicht mit Beschwerden und haben keinen Heuschnupfen. Die Bereitschaft, auf den Kontakt mit bestimmten Stoffen allergisch zu reagieren, ist teilweise erblich bedingt. Wenn ein Elternteil Heuschnupfen

oder eine andere Form der Allergie hat, müssen auch ca. 30% der Nachkommen mit allergischen Reaktionen rechnen. Haben beide Elternteile einen Heuschnupfen, so erhöht sich die Wahrscheinlichkeit auf 60%.

Vielfältige Symptome und Beschwerden

Mit Niesen und Augenbrennen ist es bei einer Pollenallergie oft nicht getan. Auch von den Nasennebenhöhlen, den Ohren sowie von Mund und Rachen oder der Haut können Beschwerden ausgehen. Ein allgemeines Krankheitsgefühl und eine soziale Beeinträchtigung durch die Symptome kommen dazu.

Das Niesen kann sich zu regelrechten Niesanfällen steigern. Der Schnupfen kann sich als Dauerschnupfen etablieren. Durch das Sekret und die Schwellung der Nasenschleimhaut ist die Nasenatmung behindert. Die Schleimhaut der Nasennebenhöhlen nimmt an der allergischen Reaktion teil, was zu einem Druckgefühl an Wangen und Stirn führt. Durch die dauernde Verstopfung der Nase können sich auch Bakterien an der Schleimhaut von Nase und Nasennebenhöhlen festsetzen, und eine Nasennebenhöhlenvereiterung ist die Folge. Wenn auch die Ohrtrompete, der Verbindungsgang zwischen Rachen und Mittelohr, mitbetroffen ist, treten Hörstörungen und Ohrgeräusche auf. Die Augen sind gerötet, jucken und brennen und sind besonders lichtempfindlich.



In Mundhöhle und Rachen können Juckreiz und ein pelziges Gefühl auftreten. Besteht dieses Symptom vor allem nach dem Genuß bestimmter Speisen, weist es auf eine gleichzeitige Nahrungsmittelallergie hin (siehe separate Broschüre).

Das verschieden stark ausgeprägte allgemeine Krankheitsgefühl bei Heuschnupfen mit Kopf- und Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit und Konzentrationsstörungen kann bis zur vorübergehenden Arbeitsunfähigkeit führen. Reizbarkeit, Verstimmung und eine verminderte psychische Belastbarkeit begleiten den Heuschnupfen fast immer. Heuschnupfen ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die man nicht verharmlosen sollte.



Die natürliche Entwicklung der Erkrankung – „drei Knoten im Taschentuch“



Niemand kann mit Sicherheit vorhersagen, wie sich Ihr Heuschnupfen entwickelt, wenn Sie nichts dagegen unternehmen und ihn gewähren lassen. In der nächsten Saison treten dieselben Symptome wieder auf. Wie stark sie ausgeprägt sind, hängt unter anderem auch von der Menge der Pollen ab, die in der Luft fliegen. Ist die Saison verregnet, geht es Ihnen wesentlich besser als im letzten Jahr. Bei trockenem Wetter und Sonnenschein müssen Sie mit starken Symptomen rechnen. Aber auch Ihre Allergie selbst verändert sich möglicherweise. Es können Allergien gegen weitere Pollen hinzukommen. Auch können sich die Symptome ausweiten. Bei ca. 30% der Menschen kommen zum Heuschnupfen im Lauf der Jahre auch Atembeschwerden und ein Asthma hinzu. Vielleicht aber haben Sie auch die Möglichkeit, der nächsten Saison zu entfliehen und Ihren Urlaub in dieser Zeit in anderen Breitengraden zu verbringen, wo „Ihre“ Pollen nicht fliegen...

In jedem Fall sollten Sie sich die folgenden drei Knoten in Ihr Taschentuch machen, damit Sie immer, wenn Sie es benutzen, an die drei Risiken des Heuschnupfens denken:

1. Aus dem Heuschnupfen entwickelt sich innerhalb von 10 bis 15 Jahren bei etwa 40% der Betroffenen ein allergisches Asthma.
2. Die Pollenallergie kann sich im Laufe der Zeit auf immer mehr Allergene, auch auf Nahrungsmittelallergene ausweiten, was sehr lästig wird.
3. Die Schleimhäute im Bereich von Nase, Rachen und Bronchien können durch den Heuschnupfen so geschwächt sein, daß Sie während des ganzen Jahres besonders infektanfällig sind.

Pollenallergene – Wann will das Blühen enden?

Nun aber zu den Übeltätern, den Allergenen. Pflanzepollen bzw. Blütenstaub sind die mit Abstand „erfolgreichsten“ Allergieauslöser. Gräser, Getreide, Kräuter, Sträucher und Bäume bilden zu ihrer Vermehrung eine Unzahl leichter Pollen, die der Wind in weite Fernen trägt. Eine einzige Roggenähre beispielsweise bildet mehr als vier Millionen Pollen, die vom Wind bis zu 500 km weit transportiert werden können. Einige wenige davon reichen schon aus, um bei einem Roggenpollen-Allergiker Heuschnupfen auszulösen.

Von den vielen bei uns heimischen Pflanzen sind es nur etwa 30 Arten, die für die Auslösung der Pollenallergien verantwortlich sind. Auch wenn sie für uns am

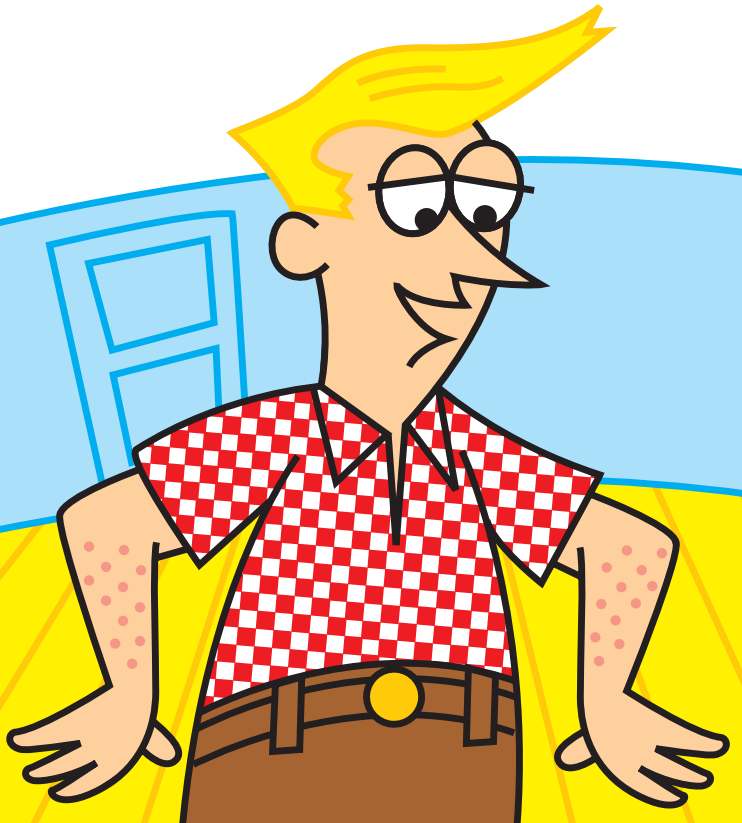


auffälligsten sind, gehören die Blumen nicht dazu. Ihre Pollen werden nicht vom Wind, sondern von Bienen und anderen Insekten transportiert, die durch die auffälligen Blüten angelockt werden.

Jeder Allergiker reagiert nur auf eine oder einige wenige Pollenarten allergisch. Andere Pollen lassen ihn völlig kalt. Etwa die Hälfte der Pollenallergiker ist auf Gräserpollen „spezialisiert“, die immerhin fast ein halbes Jahr lang, von Mai bis September, in der Luft fliegen. 20% der Pollenallergiker reagieren auf Baum- oder Strauchpollen (z.B. Birke, Erle, Hasel). Ihre Saison beginnt schon mit den frühblühenden Sträuchern im Februar/März, endet aber meistens bereits im Mai/Juni. Weitere 20% reagieren auf Baum- und Gräserpollen. Die restlichen 10% sind zusätzlich gegen Kräuterpollen allergisch und haben unter Umständen eine Saison von Februar bis Oktober (!)

Vermutungen sind erlaubt, doch nur der Test bringt Klarheit

Durch geschicktes Fragen hat der allergologisch spezialisierte Arzt Ihr Pollenallergen bereits „umzingelt“, bevor er mit den Allergietests an der Haut beginnt. Beim sogenannten Pricktest wird ein Tropfen Testlösung mit einem bestimmten Allergen auf die Haut des Unterarms getropft. Dann wird durch den Tropfen mit einer feinen Nadel ganz oberflächlich in die Haut gestochen. Die Reaktionen der Haut werden nach etwa 15–20 Minuten abgelesen. Wenn der Patient auf das betreffende Allergen reagiert, bildet sich eine juckende Rötung und



kleine Hautquaddel (ähnlich wie nach dem Kontakt mit Brennnesseln) an der Teststelle. In einer Sitzung können mehrere Allergene gleichzeitig untersucht werden.

Bei fraglichem Ergebnis des Hauttests oder zur Bestätigung der Resultate werden die verdächtigen Allergene im sogenannten Provokationstest auf die Nasenschleimhaut aufgebracht. Prompt eintretender Heuschnupfen ist der Beweis für das Vorliegen einer Allergie auf das entsprechende Allergen.

Eindeutige Ergebnisse beim Allergietest sind die Voraussetzung zur Vermeidung der „eigenen“ Allergene und zur Durchführung der in vielen Fällen wirksamen Hypo-sensibilisierung (siehe unten).

Wo fliegen sie denn? – Der Nutzen von Polleninformationsdiensten

Da die Symptome einer Pollenallergie nur bei Kontakt mit den auslösenden Pollenallergenen bestehen, gehört deren Vermeidung zu den wirksamsten Maßnahmen gegen Heuschnupfen. Polleninformationsdienste (PID), die auf den aktuellen Pollenflug hinweisen, sind daher nützlich. Aber: 1. Man hat nur dann etwas davon, wenn man seine „eigenen“ Pollenallergene kennt. 2. Man muß die praktische Bedeutung der Informationen einschätzen können.

Der beliebte Pollenkalender bietet nur eine grobe Orientierung. Wenn Sie z.B. wissen, daß Sie auf Platanen und



Beißt allergisch reagieren, sagt der Kalender Ihnen, daß Sie (in einer mitteleuropäischen Tiefland- oder Mittelgebirgslage) von Anfang April bis Ende August mit Beschwerden rechnen müssen. Die Bedeutung dieser Aussage ist jedoch sehr begrenzt.

Aktuelle Angaben der Polleninformationsdienste aus dem Radio, der Zeitung, von der Telefonansage und aus dem Internet können bei anstehenden Entscheidungen (z.B. Wochenendausflug ja oder nein) viel hilfreicher sein als ein Pollenkalender. Die Vorhersagen sollten sich aber möglichst auf einen kurzen Zeitraum (max. 3 Tage) und ein begrenztes Gebiet (max. Bundesland, besser noch Kreis) beziehen. Da der Pollenflug von vielen Wetterbedingungen (z.B. Temperatur, Niederschlag, Luftfeuchtigkeit, Windrichtung) abhängt, sollte die Pollenflugprognose mit dem Wetterdienst abgestimmt sein.



Tipps zum Verhalten

Nachdem Sie Ihre „eigenen“ Allergene durch einen Allergietest kennengelernt haben, nennt Ihnen der Pollenkalender die zu erwartende „Heuschnupfen-Saison“. Auf diese Zeit beziehen sich die folgenden Tipps zur Vermeidung Ihrer Pollenallergene, die Ihnen helfen sollen, „Ihren“ Pollen so weit wie möglich aus dem Weg zu gehen.

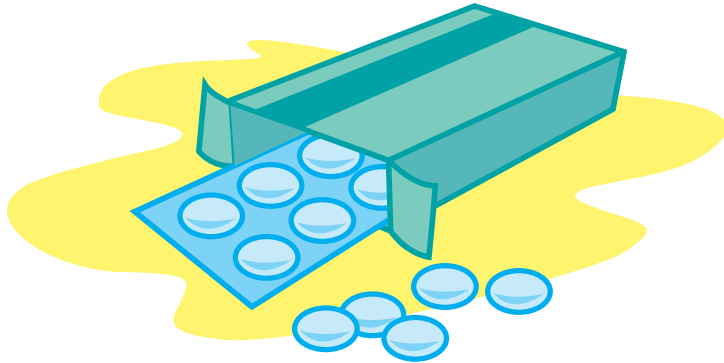
- Ihre Wohnung möglichst pollenfrei zu halten, ist ein vernünftiges Ziel, das Sie ohne großen Aufwand erreichen können.
- Regelmäßiges Säubern von Möbeln und feuchtes Wischen der Fußböden während der Saison kann die Pollenkonzentration in der Wohnung schon deutlich verringern.
- Lüften Sie Ihre Wohnung nur an regnerischen Tagen ausführlich und ansonsten nur kurz. Richten Sie im Eingangsbereich einen Raum als „Schleuse“ ein, wo Sie Ihre draußen getragene Oberbekleidung samt Schuhen lassen. Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht im Freien.
- Für Vielfahrer gilt: Pollenfilter in der Lüftung Ihres Autos halten den Innenraum pollenfrei. Informieren Sie sich über den Einbau und die Wartung bei Ihrem Kfz-Profi.

- Gewöhnen Sie es sich an, abends zu duschen und sich die Haare zu waschen, um keine Pollen mit ins Bett zu tragen.
- Bei Sonnenschein und Wind ist der Pollenflug am stärksten, bei Regen sind kaum Pollen in der Luft zu finden.
- Der Pollenflug ist auf dem Land morgens, in der Stadt abends am stärksten. Richten Sie Ihre Freizeitaktivitäten danach aus.

Ihr Jahresurlaub kann Ihnen, wenn Sie ihn zeitlich und örtlich geschickt plazieren, zu einem ausgesprochen guten Heuschnupfen-Jahr verhelfen. Legen Sie ihn möglichst in die heimische Pollen-Hochsaison und verbringen Sie ihn dort, wo „Ihre“ Pollen nicht fliegen. Das kann an der Küste, wenn der vorherrschende Wind von See weht, auf einer kleinen Insel, in der Ferne bei anderer Vegetation oder im Gebirge sein.

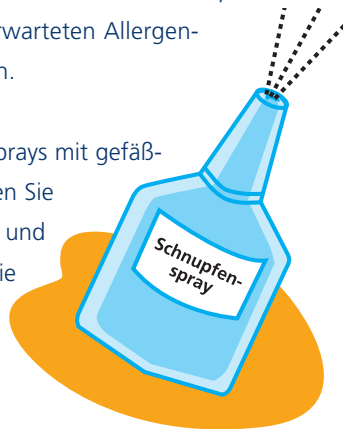


Linderung mit Medikamenten



Die meisten Medikamente (Antiallergika, Antihistaminika) lindern nur die allergischen Beschwerden, greifen aber nicht deren Ursache an. Die häufig ein-gesetzten und zum Teil auch frei erhältlichen Antihistaminika dämpfen die Wirkung des Histamins. Diese Substanz wird bei einer allergischen Reaktion im Körper freigesetzt und verursacht die Entzündung (Schnupfen, Augenbrennen). Die allergische Reaktion läßt sich auch mit Hilfe des Wirkstoffes Cromoglicinsäure bremsen. Solche Medikamente wirken besser, wenn sie einige Zeit vor der erwarteten Allergenbelastung angewendet werden.

Noch ein Hinweis: Schnupfensprays mit gefäßverengenden Wirkstoffen sollten Sie beim Heuschnupfen nur selten und kurzfristig verwenden, da sie die Nasenschleimhaut auf Dauer schwer schädigen können.



Hyposensibilisierung – Gewöhnen Sie sich die Allergie wieder ab



Hier sind wir an dem Punkt angelangt, an dem mit Ihrem Heuschnupfen unter Umständen gründlich aufgeräumt werden kann. Sie brauchen dazu aber Geduld und einen langen Atem. Es wird sich allerdings lohnen.

Das Wort „Hyposensibilisierung“ bedeutet „unempfindlich machen“. Das Prinzip ist einfach. Es geht darum, dem Immunsystem seine fehlerhafte Reaktion wieder abzugewöhnen. Der Allergiker erhält zu diesem Zweck „sein“ Allergen bzw. „seine“ Allergene in steigender Dosierung so lange verabreicht, bis er darauf nicht mehr oder nur noch wenig allergisch reagiert.

Das Allergen, das in einer Lösung mit festgelegter Konzentration vorliegt, wird unter die Haut (subkutan) gespritzt. Die Spritze wird vom Arzt gegeben. Zu Beginn der Behandlung muß der Allergiker in der Regel einmal wöchentlich zum Arzt gehen, um die Spritze zu erhalten, später können die Abstände auf etwa 4 Wochen ausgedehnt werden. Die Steigerung der Allergendosis und auch die Festlegung der Abstände erfolgt individuell



verschieden. In manchen Fällen kann eine Hyposensibilisierung auch mit Tropfen durchgeführt werden. Welche der beiden Methoden für Sie geeigneter ist, muß Ihr Arzt entscheiden. Eine Alternative stellt die Kurzzeit-Hyposensibilisierung dar, bei der die Anzahl an Injektionen auf bis zu 4 Spritzen reduziert wird. Diese Behandlung muß 3 Jahre lang vor der Pollensaison erfolgen.

Nach umfangreichen Statistiken ist die Hyposensibilisierung bei den meisten Pollenallergikern erfolgreich. Das bedeutet: Die Patienten haben keine oder deutlich geringere Beschwerden. Sie können die nächste Pollensaison entspannter und sorgenfreier erwarten.

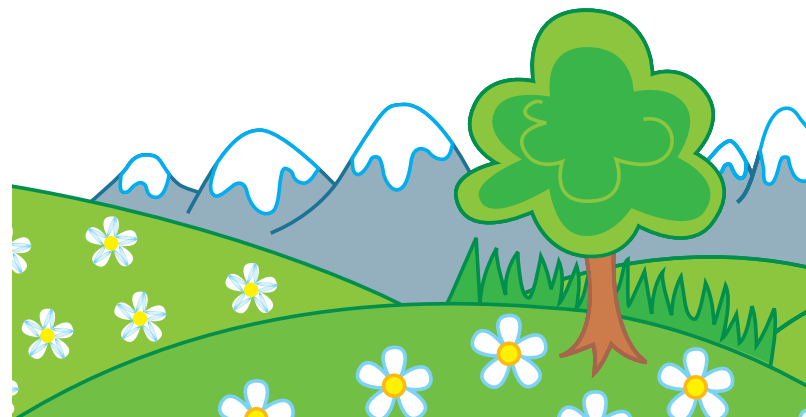
Wenn eine Hyposensibilisierung begonnen wird, müssen Sie vor allem auf vier Dinge achten und Ihren Arzt in diesen Punkten wirksam unterstützen:

1. Eine Hyposensibilisierung wird über einen längeren Zeitraum, in der Regel drei Jahre lang, durchgeführt. Die Zeitabstände der Injektionen bzw. der Einnahme der Tropfen und die Arzttermine müssen konsequent eingehalten werden.
2. Ihre Allergene müssen zweifelsfrei und (möglichst) vollständig bekannt sein. Es gibt keine Hyposensibilisierung „auf Verdacht“.
3. Sie sollten, wenn Sie diese Behandlung beginnen, abgesehen von der Allergie, gesund sein.

Falls sich Ihr Gesundheitszustand geändert hat oder Sie beispielsweise das Gefühl haben, es bahnt sich bei Ihnen eine Erkältung an, müssen Sie dies Ihrem Arzt vor der Injektion mitteilen. Auch die Tropfen zur Hyposensibilisierung dürfen dann nicht eingenommen werden.

4. Bleiben Sie nach jeder Injektion immer noch eine halbe Stunde in der Praxis. Der Grund für diese Vorsichtsmaßnahme ist die Möglichkeit einer allergischen Allgemeinreaktion nach Injektion einer Allergenlösung. Das passiert glücklicherweise nur sehr selten und ist durch eine schnelle ärztliche Behandlung beherrschbar. Wenn also während der Wartezeit ungewöhnliche Symptome (Jucken im Rachen, an der Hand, an den Fußsohlen, Niesreiz, Husten, Atemnot, Hautjucken, Hitzegefühl, Unwohlsein) auftreten, müssen Sie sich sogleich an den Arzt oder die Arzthelferin wenden.

Die Hyposensibilisierung ist die einzige Möglichkeit, eine Pollenallergie ursächlich zu behandeln. Wappnen Sie sich mit genügend Geduld und fragen Sie sich nach etwa 2 Jahren Behandlung, ob Ihr Heuschnupfen schon gelindert wurde. In den meisten Fällen wird dies der Fall sein.



Da jeder Mensch anders ist und anders reagiert, ist jedoch nicht bei jeder Allergie und Allergieform eine Hyposensibilisierung sinnvoll. Wie oben beschrieben, ist es auch möglich, daß eine Besserung der Symptome beispielsweise schon nach einer Sanierung der Wohnräume eintritt. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, welche Therapie er Ihnen empfiehlt.

Fazit

Nehmen Sie Ihren Heuschnupfen ernst. Denken Sie an die „drei Knoten im Taschentuch“: Sie erinnern an die mögliche Entwicklung eines allergischen Asthmas, an die Ausweitung der Allergie und an die erhöhte Infektanfälligkeit. Lernen Sie „Ihre“ Pollenallergene genau kennen, indem Sie einen Allergietest machen, und schlagen Sie ihnen ein Schnippchen, wo Sie nur können. Um dem Übel an die Wurzel zu gehen, sollten Sie die Möglichkeit einer Hyposensibilisierung für sich selbst einmal ernsthaft prüfen. Sie wissen ja: Die Geduld wird in den meisten Fällen belohnt.

WEITERE HINWEISE? Ja, außerdem gibt es gute Tipps für Allergiker auf der Homepage von Bencard:

WWW.BENCARD.DE

© **Bencard Allergie GmbH – Deutschland**

Postfach 40 03 04, 80703 München

Tel. +49 (0) 89 368 11-50, Fax +49 (0) 89 368 11-55

www.bencard.de – info@bencard.de

© **Bencard Allergie GmbH – Austria**

Hertha-Firnberg-Str. 3/Top 29, 1100 Wien

Tel. +43 (0)1 606 11-11, Fax +43 (0)1 606 11-24

www.bencard.at – office.at@bencard.com

D/1100/06-A/11



Innovation braucht Erfahrung