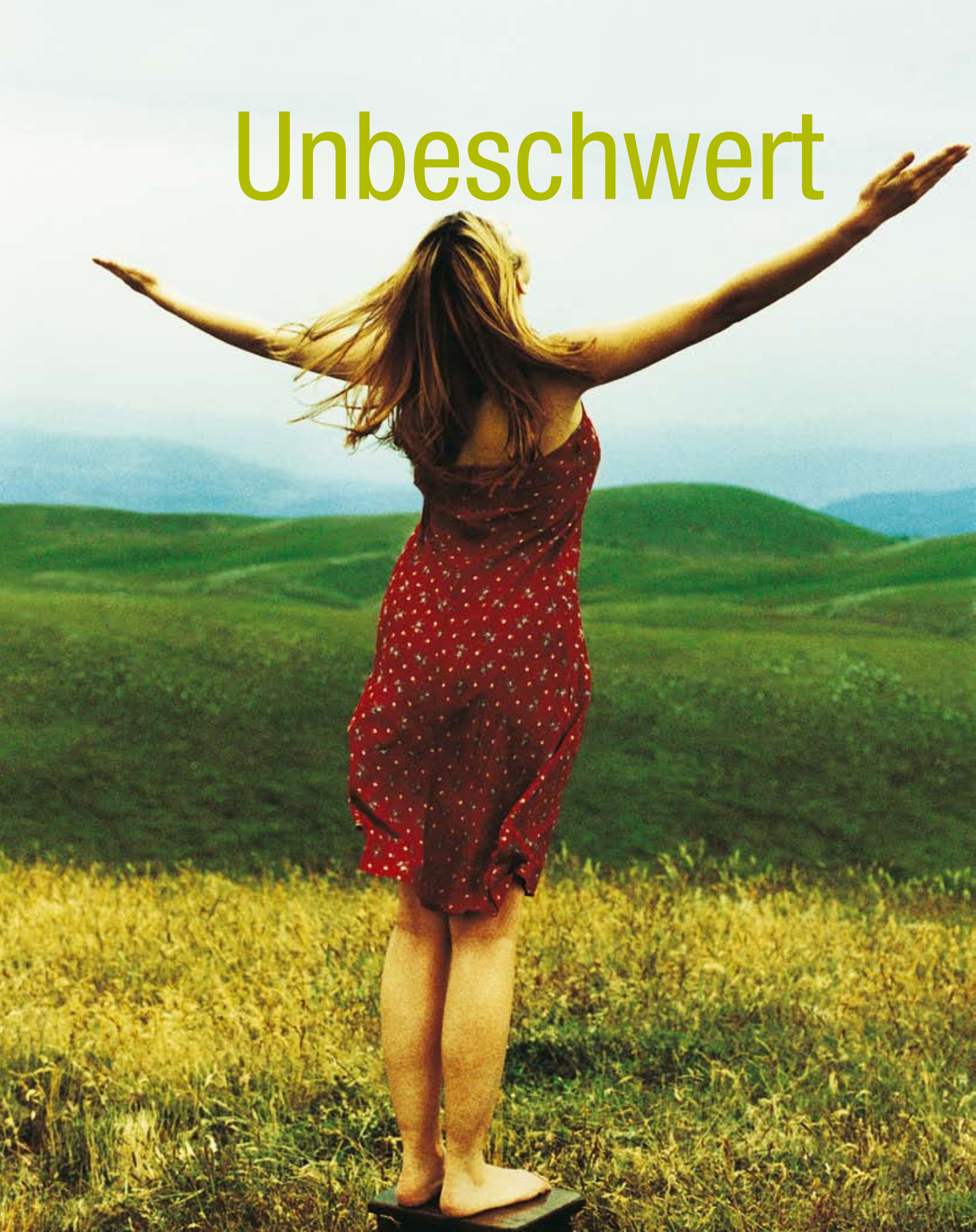


Unbeschwert



den Frühling atmen

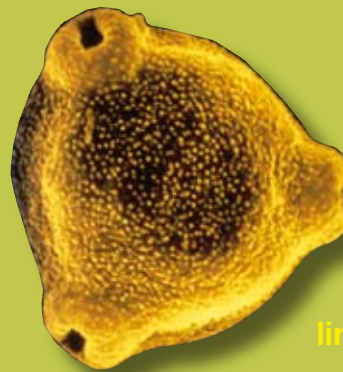
Die winterliche Erkältungszeit ist gerade vorbei, da bringt der Frühling erneut Schnupfen und Husten. Denn die Pollen fliegen und bescheren Allergikern laufende Nasen, rote Augen oder sogar Atemnot. Was tun?

Jeder vierte Deutsche leidet mittlerweile an einer oder mehreren Allergien und dabei häufig auch an einem Heuschnupfen. Bei dieser in der Fachsprache auch als „allergische Rhinitis“ bezeichneten Erkrankung reagieren die Schleimhäute von Nase und Augen allergisch auf bestimmte, in der Luft herumfliegende Pflanzenpollen. Das sind im Frühjahr vor allem Pollen von Hasel, Erle und Birke, im Sommer von Gräsern und Getreide und im Herbst vor allem von Beifuß. Die Pollen gelangen mit der Luft auf die Schleimhäute und provozieren das Immunsystem. Früher haben das die meisten Menschen toleriert. Heute aber wehrt sich unser Immunsystem immer häufiger gegen die an sich harmlosen Pflanzenteilchen. Die Ursachen sind unklar, diskutiert werden eine veränderte, „hygienischere“ Lebensweise und auch die Umweltverschmutzung.

Diese Immunreaktion gegen an sich harmlose Moleküle wird generell als Allergie bezeichnet. Findet die Immunabwehr an den Nasenschleimhäuten statt, sind die Symptome ähnlich wie bei einer Immunreaktion gegen Erkältungserreger: Der Patient hat Schnupfen, in diesem Falle also einen „Heuschnupfen“. Manchmal reagieren auch Lunge oder Bronchien allergisch gegen Pollen, dann spricht man von allergischem Pollenasthma. Der Patient hat dann Atemnot (vor allem bei Anstrengung) und manchmal auch Husten.

Die „Allergiekarriere“

Zu Beginn ist der Erkrankte meist nur gegen eine Pollenart allergisch, bei uns ist das meist die Birke. Nicht selten kommen später aber Allergien gegen weitere Pollen hinzu. Manchmal bilden sich auch sogenannte Kreuzallergien zu bestimmten Nahrungsmitteln aus (siehe Seite 23). Und bei ungefähr



info
kompakt

„Pollenhygiene“ lindert Symptome

Je weniger Kontakt Sie zu Ihren Pollen haben, desto geringer sind auch Ihre Heuschnupfenbeschwerden. Hier ein paar Tipps zur Pollenabwehr:

- Informieren Sie sich bei Pollen-Warndiensten über die aktuelle Pollenflug-Situation, im Internet z. B. bei der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst, www.adiz.de.
- Wenn Sie es einrichten können, planen Sie Ihren Urlaub in der Zeit des Pollenflugs in einer „sicheren“ Gegend, z.B. auf Inseln, im Hochgebirge oder auch in weit entfernt liegenden Gebieten.
- Wenn Sie zu Hause bleiben, lüften Sie während der Pollensaison die Wohnung nur in den Nachtstunden und vermeiden Sie längere Aufenthalte im Freien.
- Tägliches Staubsaugen oder besser noch feuchtes Wischen entfernt Pollen aus dem Wohnbereich. Dies sollten Sie aber am besten nicht selbst tun.
- Beim Autofahren gilt: Lüftung aus und Fenster zu. Haben Sie einen Pollenfilter eingebaut, achten Sie auf dessen regelmäßige Wartung!
- Denken Sie auch an die Pollen, die Sie, Ihre Familienangehörigen und andere Hausgenossen tagsüber „einsammeln“. Deshalb gilt: Getragene Kleidungsstücke nur im Badezimmer ausziehen, vor dem Schlafengehen Haare waschen und duschen sowie frei laufende Haustiere abbürsten (lassen).

**Ein Bett im Kornfeld
– für Allergiker ist
das ein Altraum.**



➤ einem Drittel der Heuschnupfenpatienten kann zusätzlich ein „Etagenwechsel“ stattfinden, d.h. die Allergie breitet sich von der Nase auf die Lungen aus, der Patient hat neben Heuschnupfen auch Asthma. Der Grund für die Verschlechterung der Erkrankung ist eine durch die Allergie hervorgerufene Entzündung der Schleimhäute, die den Betroffenen gegen neue Allergien noch anfälliger macht. Die Ausweitung der Allergie ist auch der Grund dafür, weshalb selbst ein an sich noch harmloser Heuschnupfen behandelt werden sollte – spätestens, wenn die Symptome schlimmer werden.

Beratung in der Apotheke ...

Basis jeder Pollenallergie-Behandlung ist das Vermeiden eines Allergenkontakts – so gut es eben geht. Bewährte Tipps haben wir Ihnen in dem Kasten auf Seite 21 zusammengestellt. Meist wird man in der Saison aber auch Medikamente brauchen. Die Behandlung kann beim einfachen Heuschnupfen mit rezeptfrei verkäuflichen Präparaten aus der Apotheke erfolgen, den sogenannten Antihistaminika, welche die allergischen Symptome rasch unterdrücken. Diese Antihistaminika gibt es als Tabletten und Tropfen zum Einnehmen oder als Spray für die direkte Anwendung an der Nasenschleimhaut. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

... doch immer auch zum Arzt

Doch selbst wenn Ihnen die frei verkäuflichen Antihistaminika gut helfen, sollten Sie sich als Betroffener immer auch ärztlich untersuchen lassen. Denn nur der Arzt kann sicher feststellen, gegen welche Pollen Sie allergisch reagieren und ob vielleicht schon weitere Allergien vorliegen. Dadurch können Sie viel gezielter und individueller behandelt werden. Vor allem sollten Sie aber zum Arzt gehen, wenn die Antihistaminika nicht ausreichend wirken, die Symptome schwerer werden, schon länger bestehen oder Sie auch Atemnot verspüren bzw. die Haut in Mitleidenschaft gezogen ist.

Der Arzt wird Ihnen bei stärkeren Beschwerden Kortikoide verschreiben, die lokal meist als Spray für die Nase oder bei Asthma für die Lunge angewendet werden. Es besteht auch die Möglichkeit einer Hypo-sensibilisierung, bei der der Körper langsam wieder an die Allergene gewöhnt wird (siehe Kasten und Interview mit Dr. Wenning auf Seite 23). Diese Behandlung dauert in der Regel drei Jahre. Ein wichtiger Vorteil dieser Behandlungsform besteht in einem in wissenschaftlichen Studien nachgewiesenen Schutz vor einem Voranschreiten der Allergie – sei es von der einfachen zur Mehrfach-Allergie oder auch vor dem Etagenwechsel von der Nase in die Lunge.

bk □



info
kompakt



Nachgefragt

bei
Dr. Josef Wenning,
Hautarzt und Allergologe
in Villingen

Bei welchen Allergie-Warnsymptomen sollte man den Arztbesuch nicht länger hinauszögern?

Wenning: Bei Heuschnupfen haben wir es zunächst nur mit Bagatellsymptomen wie Niesreiz zu tun. Ein ernst zu nehmendes Warnsymptom einer Pollenallergie liegt aber vor, wenn man während der Pollenflugsaison Luftnot bekommt. Dies ist anfänglich häufig nur bei Anstrengung der Fall, z.B. wenn Kinder in der Schule Sport treiben oder nachmittags im Freien spielen. In seltenen Fällen kann auch die Haut während des Pollenfluges reagieren, auch das ist besonders ernst zu nehmen.

Zur Hyposensibilisierung gibt es Methoden mit Spritzen und mit Tropfen oder neuerdings Tabletten. Für wen ist welches Verfahren geeignet?

Wenning: Zunächst bleibt festzustellen, dass die klassische Hyposensibilisierung mit Injektionen unter die Haut wirksamer zu sein scheint als die Hyposensibilisierung durch die Mundschleimhaut, also die sogenannte sublinguale Form mit Tropfen oder Tabletten. Andererseits ist die sublinguale Hyposensibilisierung verträglicher. Leider gibt es von offizieller Seite noch keine Empfehlungen, wann welche Therapie zu welchem Zeitpunkt eingesetzt werden sollte. Bestehen schon gravierende Symptome, ist also vor allem die Lunge mitbeteiligt und es droht ein Asthma bronchiale, dann sollte von vornherein die subkutane Behandlung eingesetzt werden, denn die Wirksamkeit dieser Form ist in Studien gut belegt und die Effektivität scheint besser zu sein als bei der sublingualen Variante. **bk**

Kreuzallergie: Wenn plötzlich auch die Lippen schwellen

Bei vielen Pollenallergikern entwickelt sich im Krankheitsverlauf eine Überempfindlichkeit gegen bestimmte Nahrungsmittel, die botanisch mit den Pflanzenfamilien der Pollenproduzierenden Bäume, Sträucher oder Gräser verwandt sind. Beispiele für Kreuzreaktionen:

- Bei Baumpollen-Allergie: Reaktionen auch auf Stein- und Kernobst wie Äpfel oder Pfirsiche sowie Nüsse, Karotten und Sellerie.
- Bei Gräser- und Getreidepollen-Allergie: Reaktionen auch auf Mehle und Getreide.
- Bei Kräuterpollen-Allergie, z.B. gegen Beifuß: Reaktionen auch auf andere Kräuter, z. B. auch in Naturheilmitteln und -kosmetik (!), Gewürze und Sellerie.

Die Kreuzreaktionen machen sich meist unmittelbar nach Kontakt mit den Nahrungsmitteln mit einem Anschwellen von Lippe und Mundschleimhaut oder mit einem Kratzen und Jucken in Mund und Rachen bemerkbar. Häufig hilft schon das Kochen der Nahrungsmittel, um die Kreuzallergene zu zerstören. Bei Sellerie nützt das aber leider nichts.

Hyposensibilisierung – was ist das eigentlich?

Das Verfahren der Hyposensibilisierung wird seit rund 100 Jahren angewendet. Bei der klassischen Form, der subkutanen Hyposensibilisierung, erhält der Allergiker ansteigende Dosierungen seines Allergens unter die Haut gespritzt. Dadurch wird das Immunsystem



langsam an das Allergen gewöhnt und deshalb wieder „tolerant“. Meist sind dann schon in der nächsten Pollensaison weniger Medikamente nötig und ein Fortschreiten der Allergie, z. B. von der Nase in die Lungen, bzw. die Ausbildung einer Kreuzallergie, können verhindert werden. Relativ neu ist die Möglichkeit, die Allergene auch als Tropfen oder Tabletten einzunehmen. Diese auch als sublinguale Immuntherapie bezeichnete Variante kann als Alternative zu den Spritzen beim Arzt eingesetzt werden. Ob diese Behandlungsform aber genauso stark wirkt wie die klassische subkutane Form, ist derzeit noch nicht ganz klar.