

## Thema: Heuschnupfen

Die am häufigsten auftretende Allergie ist zweifellos der Heuschnupfen. Etwa jeder Zehnte leidet unter dieser Erkrankung. Heuschnupfen ist ein irreführender Begriff, denn er wird nicht durch Heu, sondern durch Pollen verschiedener Gräser, Getreidearten, Sträucher, Kräuter und Bäume ausgelöst. Eine einzige Roggenähre ist zum Beispiel in der Lage, über vier Millionen Pollen abzugeben. Durch den Wind werden sie über 1000 Meter hoch und viele hundert Kilometer weit getragen. Nur etwa 20 Pollen pro Kubikmeter Luft genügen, um eine Allergie auszulösen.

### **Wie macht sich ein Heuschnupfen bemerkbar?**

Die typischen Symptome des Heuschnupfens sind: Augentränen und Augenjucken, Niesreiz, Anschwellen der Nasenschleimhäute und übermäßige Schleimabsonderung, der Fließschnupfen. Es können auch Kopfschmerzen, allgemeine Mattigkeit, Konzentrationsstörungen oder Schlafstörungen auftreten.

Der Heuschnupfen fängt oft als reine Gräserpollenallergie an und weitet sich nach und nach auf andere Pollen, wie zum Beispiel Baumpollen oder Sträucherpollen aus. Die Hauptheuschnupfenzeit ist im Frühjahr und Sommer. Bereits Ende Januar kann es zu ersten allergischen Reaktionen kommen, wenn Haselnusssträucher und Erlen ihre Pollen abgeben. Im April ist die Hauptblütezeit der Birke. Die Birkenpollen können eine heftige Allergie verursachen. Der Zeitraum der Erkrankung ist ein sehr wichtiger Hinweis für den Auslöser der Allergie. Mit Hilfe von Pollenflugkalender und der Pollenflugvorhersage kann für den Betroffenen eine erste Eingrenzung vorgenommen werden, um herauszufinden, welche Pollen in seinem Fall Allergie auslösend sind.

### **Was sollte man tun, wenn der Verdacht auf eine Pollenallergie besteht?**

Um herauszufinden, welche Pollenart die Beschwerden auslöst, sollten Sie Ihren Hausarzt oder einen erfahrenen Allergologen aufsuchen. Dieser Arzt wird sie eingehend untersuchen und Ihnen einen Fragebogen geben, den sie ausfüllen. Danach müssen einige Tests durchgeführt werden, damit die krankmachenden Allergene nachgewiesen werden können.

Beim Hauttest werden verschiedene gereinigte Allergene in geringen Mengen in oder auf die Haut gebracht. Nach einer Einwirkzeit von etwa 20 Minuten wird die Hautreaktion beurteilt.

Beim Prick -Test wird ein Tropfen der Allergenlösung auf die Haut gebracht und die Haut wird dann mit einer kleinen speziellen Nadel so durchstoßen, dass die Allergenlösung eindringen kann.

Beim Intrakutan-Test wird das Allergen mit einer sehr dünnen Nadel unter die Haut gespritzt.

Beim Scratch -Test wird die Haut leicht aufgeritzt und dann wird die Testlösung aufgetragen.

Beim Blut-Test werden in einen Speziallabor Antikörper im Blut des Patienten gemessen.

### **Wie kann man dem Heuschnupfen vorbeugen?**

Oberstes Ziel ist es, die Krankheit auslösenden Pollen möglichst zu meiden. Das wird nicht immer einfach sein. Doch man kann sich vor zu starkem Pollenflug schützen: Im Bergland können Pollenflugzeiten klimabedingt um vier oder mehr Wochen verspätet einsetzen. Hochgebirge über 2000 Meter und Küste bieten einen erholsamen Urlaub mit geringer Gefahr von Heuschnupfenbeschwerden. Daran sollten sie bei der Ferienplanung denken und Gebiete mit möglichst geringer Pollenbelastung aussuchen. Allergiker mit einer Eschenpollenallergie sollten Mittelmeerländer zur Zeit der Olivenblüte meiden, weil

die hier vorhandenen Olivenpollen ähnliche Allergene enthalten wie Eschenpollen. Zur Blütezeit möglichst Wiesen und Felder meiden. Im Auto sollte das Fenster geschlossen sein und die Lüftung ausgeschaltet werden. Bewährt hat sich der Einbau eines Pollenfilters im Auto. Viele Hersteller bieten diesen schon an.

Sport im Freien erhöht die Gefahr des Pollenkontaktes. Während eines Regens und danach ist die Luft relativ frei von Pollen. Sie sollten dann einen Spaziergang machen. Tagsüber sollten die Fenster in der Wohnung geschlossen sein.

Tägliches Staubsaugen und feuchtes Wischen hilft Pollen auf Teppichen und Möbeln zu entfernen.

Abends sollten die Haare gewaschen werden, damit die Pollen, die sich tagsüber im Haar festgesetzt haben, entfernt werden.

Im Schlafzimmer sollte man sich nicht entkleiden, um die Pollenbelastung im Schlafzimmer so gering wie möglich zu halten.

### **Wann sollte man Medikamente nehmen?**

Da die allergischen Reaktionen im Körper nach dem gleichen Schema ablaufen, können Medikamente, die so genannten Antihistaminika, die Beschwerden von verschiedenen Allergien lindern.

Früher hatten diese Medikamente den Nachteil, dass sie sehr müde machten. Bei den neueren Medikamenten ist das nicht mehr in dem Maße der Fall. Diese Medikamente gibt es zur örtlichen Anwendung als Augentropfen, Nasenspray oder Bronchialspray; auch als Saft oder Tablette liegen diese Medikamente vor.

Ihr Arzt wird die für Sie beste Therapie mit Ihnen abstimmen.

Stand: März 2010