

Heuschnupfen und *Pollenallergien*





Inhaltsverzeichnis

Allergie – einfach erklärt.....	4
Symptome und Verlauf von Allergien	6
Heuschnupfen.....	8
Ursachen von Allergien	11
Diagnose einer Allergie.....	11
Behandlung der Symptome	14
Allergen-Immuntherapie.....	15
Praktische Tipps bei Baum-, Gräser- und Kräuterpollenallergien.....	16
Mögliche pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien	18
Ernährungstipps bei Kreuzallergien	20
Pollen-Quiz.....	21
Websites rund um Allergien	22
Quizauflösung	23

Allergie – einfach erklärt

Unter einer Allergie versteht man eine übersteigerte Abwehrreaktion des Immunsystems gegen an sich harmlose Umweltstoffe, d. h., der Körper bekämpft diese, obwohl sie keine Gefahr für die Gesundheit darstellen.

Zu den allergieauslösenden Substanzen, den sogenannten Allergenen, gehören z. B. Baum- und Gräserpollen, Hausstaubmilben, Schimmelpilze sowie Hautschuppen/Haare von Tieren.

Eine Allergie entwickelt sich in mehreren Schritten:

1. Zuerst wird das Allergen vom Immunsystem als Fremdkörper eingestuft. Dabei produziert das Immunsystem bestimmte IgE*-Antikörper, die auf das Allergen reagieren.
2. Beim nächsten Kontakt mit dem Allergen erkennen diese IgE-Antikörper das Allergen sofort wieder und lösen die Ausschüttung des Botenstoffs Histamin aus.
3. Histamin verursacht eine allergische Reaktion mit typischen Symptomen.

* IgE = Immunglobuline der Gruppe E.



Symptome und Verlauf von Allergien

Bei einer Pollenallergie entstehen durch die Abwehrreaktion des körpereigenen Immunsystems typische Symptome, die zu Pollenflugzeiten auftreten, z. B.:



Laufende Nase



Niesanfalle

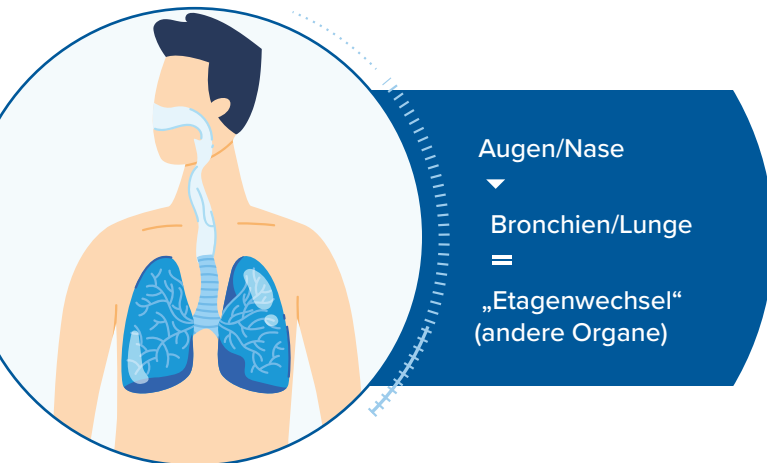


Verstopfte Nase



Bindehautentzündung, die sich durch Tränenfluss, Rötungen und Augenbrennen äußert

Möglicher Verlauf der Allergie*



Allergisches Asthma

Gerade beim allergischen Schnupfen kann bei einer **Nichtbehandlung** der sogenannte **„Etagenwechsel“** eintreten. Das bedeutet, dass sich die allergische Reaktion von Augen und Nase auf die Bronchien ausbreitet und zum allergischen Asthma führen kann. Dabei kommt es z. B. zu Atembeschwerden mit Beklemmungsgefühl im Brustkorb, trockenem Husten oder pfeifender Atmung.



Neurodermitis

Eine Pollenallergie kann in manchen Fällen auch Auslöser einer atopischen Dermatitis (Neurodermitis) sein.



Kreuzallergien

Einige Patientinnen und Patienten mit einer Pollenallergie leiden gleichzeitig an Nahrungsmittelallergien. Grund dafür sind Kreuzreaktionen des Immunsystems. Die gegen Pollen gerichteten Antikörper können auch auf andere Allergenquellen reagieren, z. B. bestimmte Nüsse, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte (siehe S. 18). Zu den typischen Symptomen gehören Kribbeln und Juckreiz im Bereich der Mund- und Rachenschleimhaute. Es kann aber auch zu Magen-Darm-Beschwerden oder zu Reaktionen der Haut kommen.

* Klimek L, Vogelberg C, Werfel T: Weißbuch Allergie in Deutschland, 2018.

Heuschnupfen

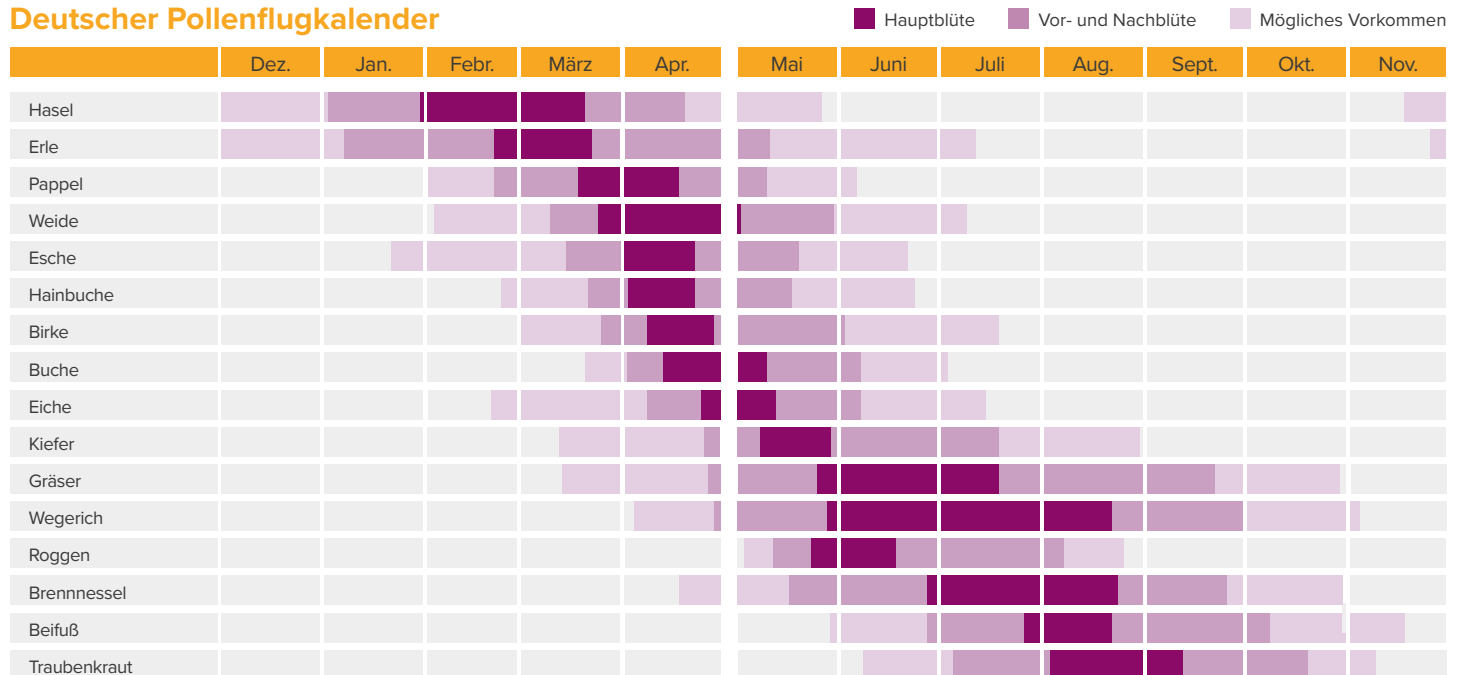
Millionen Menschen in Deutschland – Erwachsene, Jugendliche und Kinder – sind von Heuschnupfen betroffen. Er gehört zu den häufigsten allergischen Reaktionen und wird durch Pflanzenpollen, kleinste Blütenstaubteilchen in der Luft, hervorgerufen.

Die Pollensaison der Gräser, zu denen auch viele Getreidepflanzen gehören, beginnt etwa im Mai und dauert bis September – mit Spitzenwerten in den Monaten Mai, Juni und Juli, wenn die meisten Gräserarten blühen.

Unter den verschiedenen Bäumen gibt es einige Arten, die ein besonders hohes allergenes Potenzial haben (z. B. Birke). Die Pollensaison der Bäume erstreckt sich über einen längeren Zeitraum, von Januar bis Ende Mai, und ist je nach Region unterschiedlich ausgeprägt.



Deutscher Pollenflugkalender





Ursachen von *Allergien*

Warum sich bei einigen Menschen Pollenallergien bzw. Allergien im Allgemeinen entwickeln und bei anderen nicht, ist noch nicht vollständig geklärt. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler diskutieren momentan mehrere Ursachen:

- Zum einen wurde **ein erblich bedingtes Risiko** bzw. eine genetische Veranlagung nachgewiesen. Das Risiko einer Allergie steigt, wenn ein Elternteil oder sogar beide Elternteile unter Allergien leiden.
- Zum anderen haben **die individuellen Lebensumstände** erheblichen Einfluss auf die Entwicklung einer Allergie. Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass Faktoren wie **Luftverschmutzung und übermäßige Hygiene in den ersten Lebensjahren** die Entstehung von Allergien begünstigen.

Diagnose einer *Allergie*

Für eine erfolgreiche Therapie ist es zunächst wichtig festzustellen, auf welche Substanzen Sie allergisch reagieren. Die Diagnose wird von einem Arzt/einer Ärztin, bestenfalls von einem Allergologen/einer Allergologin gestellt. In einem ersten Gespräch schafft Ihr Arzt/Ihre Ärztin die Grundlage für die weiteren Untersuchungen und kann unter Umständen schon Hinweise auf mögliche Allergieauslöser finden.

Wichtig dabei ist vor allem, dass Sie Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin genaue Angaben zu Ihrer persönlichen Leidensgeschichte machen können.



Nach dem Vorgespräch könnten folgende Tests weiterhelfen, um die Ursache herauszufinden:



Prick-Test

Auf der Innenseite des Unterarms werden die möglichen Allergene in Form von speziell hergestellten Extrakten aufgetragen und die Haut wird an der entsprechenden Stelle minimal angeritzt oder eingestochen. Bildet sich nach kurzer Zeit eine kleine Quaddel mit Rötung an der behandelten Hautstelle, bedeutet dies ein positives Testergebnis auf ein bestimmtes Allergen.



IgE-Antikörper-Test

Auch mit Hilfe eines Bluttests, der sogenannten IgE-Titerbestimmung, kann man einer Allergie auf die Spur kommen.

Bei einem spezifischen Bluttest lässt sich im Blut nicht nur die Gesamtmenge der IgE-Antikörper bestimmen, sondern es kann auch auf spezifische Antikörper untersucht werden, die gegen bestimmte Allergene gebildet wurden.



Provokationstest

Bei einem Provokationstest wird der/die Betroffene an der Körperstelle mit dem möglicherweise allergieauslösenden Stoff konfrontiert, an der sich die meisten allergischen Symptome zeigen, z. B. Nasenschleimhaut oder Augen.



Fragen, die bei dem Vorgespräch (Anamnese) gestellt werden können:

- Unter welchen Umständen treten die Beschwerden auf und wie lange dauern sie an?
- Gibt es einen bestimmten Zeitpunkt, an dem sich Symptome zeigen, z. B. eher morgens oder abends?
- Zeigen sich die Symptome in der Wohnung oder in der Natur?
- Treten die Symptome das ganze Jahr über auf oder eher saisonal, also nur im Frühjahr, Sommer oder Herbst?

Behandlung der Symptome

Um die Symptome einer Allergie zu lindern, werden verschiedene Arzneimittel eingesetzt – Tabletten, Nasensprays oder Augentropfen.

Abschwellende Nasensprays zeigen eine schnelle Wirkung bei Schnupfen und fließender Nase, können aber zu einer Austrocknung der Schleimhäute und zu einem Gewöhnungseffekt führen. Aus diesem Grund sollte man solche Sprays nicht über einen längeren Zeitraum nutzen.

Andere Wirkstoffe, wie **Antihistaminika**, hemmen die Wirkung von Histamin im Körper. Nasensprays oder Augentropfen wirken lokal, während bei Tabletten die Wirkstoffe auch ins Blut übergehen. Durch das Blut gelangen manche Antihistaminika zudem ins Gehirn und können so Müdigkeit auslösen.

Gegen die Schwellung und Entzündung der Schleimhäute werden oft **Glukokortikoide (Kortison)** eingesetzt. Sie wirken entzündungshemmend, entwickeln ihre Wirksamkeit aber erst nach Tagen oder Wochen. Je nach Anwendungsform und Wirkstoff können auch mit Kortison unterschiedliche Nebenwirkungen auftreten.



Allergen-Immuntherapie –
im Video einfach erklärt

Allergen- Immuntherapie

Die **Allergen-Immuntherapie**, auch **Hyposensibilisierung** genannt, ist die einzige Behandlungsmethode, die an der Ursache der Erkrankung ansetzt.

Der Körper lernt dabei, dass das Allergen keine Gefahr darstellt und deshalb nicht durch das Immunsystem bekämpft werden muss.

Das Immunsystem benötigt eine Weile, um sich an das Allergen zu gewöhnen. Daher ist es wichtig, dass die Behandlung über einen längeren Zeitraum durchgeführt wird. Allgemein wird empfohlen, die Behandlung mindestens 3 Jahre lang fortzuführen, um so das Immunsystem auch langfristig unempfindlich gegen das Allergen zu machen. Grundsätzlich gibt es bei der Allergen-Immuntherapie 2 Behandlungsmöglichkeiten:



Subkutane Immuntherapie („unter die Haut“)

Hierbei wird das Allergen in einer Lösung unter die Haut gespritzt. Für diese Art der Behandlung müssen Sie regelmäßig in die Arztpraxis kommen. Nachdem Sie Ihre Spritze erhalten haben, ist es wichtig, dass Sie noch mindestens 30 Minuten in der Praxis bleiben, um sicherzustellen, dass keine stärkeren Nebenwirkungen auftreten. Außerdem sollten Sie sich am Tag der Injektion schonen, d. h., körperliche Anstrengung (z. B. Sport, schwere körperliche Arbeit oder Saunagänge) vermeiden.



Sublinguale Immuntherapie („unter die Zunge“)

Bei der sublingualen Allergen-Immuntherapie wird das Allergen als Tablette oder Tropfen unter die Zunge gegeben und über die Mundschleimhaut aufgenommen. Diese Form der Therapie können Sie selbstständig zu Hause durchführen.

Ihre Schlüssel zum Erfolg:

1. Frühzeitige Behandlung
2. Regelmäßige Anwendung über 3 Jahre

Praktische Tipps bei *Baum-, Gräser- und Kräuterpollenallergien*

Jedes Jahr aufs Neue fühlen sich Betroffene von der Natur sehr eingeschränkt. Ein paar **Tipps**, wie man sich diese Zeit etwas erleichtern kann, haben wir hier zusammengefasst.

- ! **Die beste Zeit zum Lüften**
 - In ländlichen Gebieten: abends, 19.00–24.00 Uhr
 - In städtischen Gebieten: morgens, 6.00–8.00 Uhr
- ! Am besten planen Sie Ihren **Urlaub** in der **pollen-armen Zeit**. Inseln, Gebiete am Meer oder das Hochgebirge sind schöne Ziele und eher pollen-arme Regionen.
- ! Vermeiden bzw. schränken Sie längere Aufenthalte im Freien während der Pollenflugphase ein.



- ! Statten Sie Ihr Auto mit einem Pollenfilter aus und wechseln Sie diesen regelmäßig.
- ! Saugen und wischen Sie täglich Staub, um die Pollen zu entfernen. Am besten, wenn die Allergikerin/der Allergiker aus dem Haus ist.
- ! Waschen Sie sich möglichst jeden Abend die Haare, bevor Sie zu Bett gehen, und bewahren Sie Ihre Straßenkleidung nicht im Schlafzimmer auf. So vermeiden Sie, dass Pollen in Ihren Schlafbereich kommen.
- ! Da Sie viele Monate im Jahr mit dem Auslöser belastet sind, sollte der Schwerpunkt Ihrer Behandlung, neben der Linderung der akuten Beschwerden, die Bekämpfung der Ursache durch eine Allergen-Immuntherapie sein. Als therapiebegleitende Maßnahme ist die Nasenspülung mit einer speziellen Salzlösung sinnvoll. Die Pollen werden damit sanft und gründlich aus der Nase gespült und Sie können wieder frei durchatmen. Mit Hilfe dieser natürlichen Methode kann nachweislich der Bedarf an antiallergischen Medikamenten reduziert werden.

Mögliche pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien

Bei einer Gräserpollenallergie:



Gemüse

Kartoffel, Tomate



Getreide

Roggenmehl, Weizenmehl



Hülsenfrüchte

Erbse, Erdnuss, Soja



Obst

Kiwi, Melone

Bei einer Kräuterpollenallergie:



Gemüse

Karotte, Sellerie, Erbse, Fenchel



Gewürze

Anis, Dill, Kamille, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Liebstöckel, Petersilie, Pfeffer, Senf



Nüsse

Nüsse allgemein



Obst

Kernobst, Litschi, Mango, Steinobst, Weintrauben

Bei einer Baumpollenallergie (Birke):



Gemüse

Karotte, Sellerie, Soja, Kartoffel, Paprika, Tomate, Fenchel



Gewürze

Anis, Koriander, Kümmel, Petersilie



Nüsse

Haselnuss, Mandel



Obst

Apfel, Birne, Kirsche, Kiwi, Pfirsich, Pflaume, Nektarine, Aprikose, Feige, Kaki, Mango, Litschi



Ernährungstipps bei Kreuzallergien

- ! Verzichten Sie nicht zwangsläufig auf mögliche Allergieauslöser. Meiden Sie nur Nahrungsmittel, die tatsächlich Beschwerden auslösen.
- ! Kreuzreagierendes Obst und Gemüse kann außerhalb der Pollenflugphase besser verträglich sein.
- ! Nicht alle Apfelsorten sind in puncto Allergie gleich. So werden Sorten wie Boskop oder Gravensteiner von manchen Allergikerinnen und Allergikern besser vertragen als Granny Smith, Golden Delicious, Jonagold oder Braeburn.
- ! Schälen, Zerkleinern und Kochen kann Obst und Gemüse verträglicher machen. Schon nach ca. 3 Minuten Kochen verlieren Obst und Gemüse zumeist ihre allergene Wirkung. Obstkompott, Obstkuchen und Marmeladen sind in der Regel gut verträglich.
- ! Ernähren Sie sich nicht einseitig von Rohkost.
- ! Vermeiden Sie Fertigmischungen, speziell bei Gewürzallergien.



Pollen-Quiz

1. In welchen Monaten gibt es die meisten Haselnussbaumpollen?
 A) Februar und März B) März bis Mai
2. Wie viele Menschen in Deutschland leiden an Heuschnupfen?
 A) Millionen B) Tausende
3. Kann das Kochen von Obst und Gemüse die Kreuzallergie vermindern?
 A) Ja B) Nein
4. Welche Maßnahmen können die Symptome von Heuschnupfen mindern?
 A) Pollenfilter im Auto B) Tägliches Staubwischen C) Nasenspülung
5. Wie lange dauert eine Allergen-Immuntherapie?
 A) 2 Jahre B) 3 Monate C) Mind. 3 Jahre

Die Quizauflösung finden Sie auf S. 23.

Websites rund um Allergien

Auf den folgenden Websites finden Sie weitere Informationen rund um das Thema Allergien:

www.allergieinformationsdienst.de

Informationen rund um das Thema Allergie

www.gesund.bund.de/allergien

Weitere Informationen rund um das Thema Allergie

www.daab.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.

www.dgaki.de

Deutsche Gesellschaft für Allergologie
und klinische Immunologie

www.pollenstiftung.de

Pollenflugdaten bundesweit, Pollenflugprognosen
und vieles mehr

Allergie-App MASK-air



Zur gezielten Beobachtung von Allergien. Entwickelt von international renommierten Allergologinnen und Allergologen.

Die App ist in gängigen App-Stores erhältlich.



Quizauflösung

1. A
2. A
3. A
4. A, B, C
5. C

Bei weiteren Fragen zu
Allergien *wenden Sie sich an*
Ihre Arztpraxis.

Wir nehmen Allergie *persönlich.*

Stallergenes GmbH
Carl-Friedrich-Gauß-Str. 50
47475 Kamp-Lintfort
Tel.: 02842 9040-0
Fax: 02842 9040-165

www.stallergenesgreer.de

1728

STALLERGENES  GREER

Life *beyond allergy*