

Ratgeber Heuschnupfen

Liebe Eltern, liebe Patienten,
Heuschnupfen ist eine der häufigsten Erkrankungen überhaupt. Für fast 20 Millionen Menschen in Deutschland beginnt das Frühjahr mit Schnupfen, Niesreiz, Bindehautentzündung sowie juckenden und tränenden Augen, einer allergischen Rhinokonjunktivitis.

Heuschnupfen – was ist das?

Verantwortlich dafür ist eine Überempfindlichkeit gegen Blütenpollen von Gräsern, Bäumen, Strauchgewächsen und Kräutern. Diese Pollen werden von den Pflanzen zu bestimmten Jahreszeiten in enormen Mengen produziert und kilometerweit durch die Luft getragen. Sie können außer Heuschnupfen auch Pollen-Asthma oder Schübe einer Neurodermitis auslösen.

Die wichtigsten allergieauslösenden Blütenpollen stammen von Hasel, Erle, Birke, Gräsern, Roggen, Spitzwegerich und Beifuss. Die Blütezeiten der Pflanzen können von Region zu Region und von Jahr zu Jahr etwas wechseln. Genaue Angaben über den aktuellen Pollenflug erhalten Sie aus der Tageszeitung, übers Telefon oder aus dem Internet (www.donnerwetter.de).

Der Pollenflug ist am stärksten bei warmem, trockenem Wetter mit leichtem bis mäßigem Wind, sowie kurz vor und zu Beginn eines Regens. In der Stadt finden sich v.a. abends und in der ersten Nachthälfte viele Pollen, mit einem Tiefpunkt in den frühen Morgenstunden. Auf dem Land fliegen die Pollen v.a. tagsüber und nachts mit einem Abfall am Abend.

Besonders pollenarm ist die Luft bei Windstille, starkem Wind, kaltem Wetter und nach einem Regenguss. Im Laubwald finden sich weniger Pollen als im Nadelwald. Anhand der folgenden Tabelle können Sie ablesen, welche Pflanzen zu welcher Jahreszeit die meisten Pollen abgeben:

	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.
Haselnuss	x	x	x					
Erle	x	x						
Weide		x	x	x				
Pappel		x	x	x	x			
Birke		x	x	x				
Roggen				x	x	x	x	
Gräser				x	x	x	x	
Spitzwegerich				x	x	x	x	x
Weizen					x	x		
Beifuss						x	x	

Da Blumen ihre Pollen über Insekten verteilen haben Heuschnupfenpatienten in der Regel keine Probleme mit ihnen. Manche Patienten mit einem Heuschnupfen bekommen auch bei bestimmten Nahrungsmitteln Beschwerden (Kreuzallergene). Besonders häufig passiert das bei Äpfeln, Pfirsich, Kirsche, Karotte, Sellerie, Zwiebel, Nüssen, Gewürzen und Kamille.

Gekocht vertragen dann viele Patienten diese Nahrungsmittel jedoch wieder.

Was kann man untersuchen?

Durch spezielle Allergietests kann man oft die allergieauslösenden Pollen feststellen. Dabei sollte man Blut- und Hauttests durchführen.

Was kann ich tun bei Pollenallergie?

Während der Pollenflugzeit empfiehlt es sich:

- die Wohnung bei starkem Pollenflug tagsüber nur kurz zu lüften. Ausgiebiges Lüften empfiehlt sich in der Stadt in den frühen Morgenstunden, auf dem Land abends.
- nach dem Aufenthalt im Freien am Abend die Haare zu waschen, damit keine Pollen auf das Kopfkissen kommen und die ganze Nacht Beschwerden bereiten.
- die Oberbekleidung, die im Freien getragen wurde nicht im Schlafzimmer auszuziehen und liegen zu lassen.
- die Wäsche nicht im Freien zu trocknen.
- beim Autofahren die Fenster geschlossen zu halten.
- regelmäßig Staubzuwischen und die Böden feucht aufzuwischen, bzw. mit speziellem Pollenfilter Staubzusaugen.

Was gibt es an Medikamenten?

An Behandlungsmöglichkeiten gibt es beim Heuschnupfen:

- Cromoglicinpräparate, DNCG: gibt es als Augen- und Nasentropfen. Sie schützen die Schleimhäute vor einer zu starken Reaktion auf Blütenpollen. Für eine gute Wirkung muss man sie regelmäßig 3-4 mal täglich einnehmen.
- Abschwellende Nasentropfen, -sprays: Diese Präparate wirken schnell und zuverlässig innerhalb von Minuten. Man sollte sie aber nur wenige Tage bis höchstens eine Woche am Stück anwenden, weil es sonst zu einer Schädigung der Nasenschleimhaut kommen kann.
- Antihistaminika: gibt es als Nasen- und Augentropfen und als Säfte und Tabletten. Sie wirken innerlich gleichzeitig gegen Augen-, Nasen- und Halsbeschwerden. Man muss sie meist nur einmal täglich einnehmen und sie sind in der Regel sehr gut verträglich. Die volle Wirkung tritt allerdings manchmal erst nach einigen Tagen Behandlung ein.
- Kortison-Nasenspray: wenn trotz guter Behandlung die Nase über längere Zeit quälend verstopft ist, kann man auch über mehrere Wochen Kortison-Nasentropfen geben. Es kommt dabei zu keiner Wirkung auf den ganzen Körper.
- Hyposensibilisierung („Allergie- Impfung“): wenn die auslösenden Pollen bekannt sind kann man den Körper durch die regelmäßige Gabe dieser Pollen dagegen unempfindlich machen. Diese Behandlung ist häufig erfolgreich, muss allerdings meist über mehrere Jahre durchgeführt werden.

Urlaubsempfehlungen

- Die deutschen Nord- und Ostsee-Inseln sind relativ heuschnupfensicher. Landwind kann jedoch viele Pollen mitbringen. Das gilt v.a. für die küstennahen Inseln.
- Bei Küstengebieten entscheidet die Windrichtung. Bei vorherrschendem Seewind herrscht eine geringe Pollenbelastung.
- Gebirge: Ab 2000 Meter Höhe besteht eine kürzere Blütezeit und damit auch eine geringere Pollenbelastung. Der Alpenbereich gilt ab Ende Juni als praktisch pollenfrei.

Empfehlung bei Hausstaubmilbenallergie:

- Schlafräume möglichst „milbenfeindlich“ gestalten. Optimal wäre, wenn z.B. Teppiche, schwere Vorhänge, offene Kleiderregale, Polstermöbel und Plüschtiere entfernt werden und auf Blumentöpfe und Tiere im Schlafbereich verzichtet wird.
- allergendichte Matratzenbezüge.
- Betten morgens gründlich auslüften.
- Schlafbereich nicht oder möglichst wenig heizen. Eine Temperatur von 15-18°C und eine relative Luftfeuchte von max. 50% sind ideal.

Empfehlung bei Schimmelpilzallergie:

- Luftfeuchtigkeit so niedrig wie möglich halten. Keine Raumluftbefeuchter verwenden.
- Wäsche nicht in den Wohnräumen trocknen.
- Wohnräume regelmäßig lüften (mindestens morgens, mittags und vor dem Zubettgehen).
- schimmelige Stellen an Wänden und Böden fachgerecht sanieren!
- keine Blumentöpfe im Haushalt

Empfehlung bei Tierhaarallergie:

- Tiere vom Schlafraum fernhalten.
- getragene Kleidung nicht im Schlafraum ablegen
- wirkungsvollste Maßnahme um die Beschwerden zu lindern, ist die Trennung vom Tier.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem kurzen Ratgeber helfen konnten. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an uns.

Ihr Praxisteam.