

Heuschnupfen

Heuschnupfen ist eine allergische Erkrankung, die auf einer Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten Pollen beruht. Mehr als acht Millionen Menschen in Deutschland sind Heuschnupfen-Patienten - und die Zahl der Betroffenen nimmt kontinuierlich zu. Der Blütenstaub von Bäumen, Sträuchern, Kräutern, Gräsern und Getreide macht besonders im Frühjahr und Sommer vielen Menschen zu schaffen. Aufgrund der unterschiedlichen Blütezeit der Pflanzen können Pollen von Februar bis Oktober die Krankheit auslösen. Am bekanntesten sind Allergien gegen Pollen der früh blühenden Bäume und Sträucher Birke, Hasel und Erle. Die kleinen Pollenkörner werden durch den Wind mühelos bis zu 500 km weit getragen und sind somit fast überall anzutreffen. Im Sommer machen Gräser- und Getreidepollen vielen Menschen zu schaffen. Unter den Getreidearten kommt dem Roggen hierbei die größte Bedeutung zu. Allein eine einzige Roggenpflanze setzt zur Blütezeit ca. 20 Millionen Pollenkörner frei! Sie werden durch den Wind mühelos viele Kilometer weit getragen und sind somit fast überall anzutreffen.

"Heuschnupfen" - in der schönsten Jahreszeit - Wie Allergien sichtbar werden

Normalerweise treten allergische Beschwerden sehr schnell nach dem Kontakt mit dem Allergen (Pollen) auf. Die Art der Beschwerden hängt vom Patienten und vom jeweiligen Allergieauslöser ab. Nach dem Einatmen der Pollenkörner werden im Körper Stoffe freigesetzt, die beim Allergie-Patienten eine heftige Abwehrreaktion auslösen. Häufigstes Erscheinungsbild ist der "Heuschnupfen": Augen (Bindehautentzündungen) und Nase jucken, sind gerötet und geschwollen, es treten heftige Niesattacken mit wässriger Sekretion auf (die Nase läuft - Fließschnupfen), es kann zu Kratzen im Hals kommen. In fortgeschrittenen Fällen kann es zu Atembeschwerden, Husten bis hin zur Atemnot kommen (allergisches Asthma). Gelegentlich kommt es zu Hautjucken, selten auch einmal zu Magen-Darm-Störungen oder sogar Migräne. Bei stärkeren Beschwerden ist der Patient häufig nicht mehr arbeitsfähig.

Asthma - gefährliche Spätfolge

Pollenallergien, betreffen zunächst bevorzugt Augen und Nase. Wie zahlreiche Untersuchungen belegen, entwickelt sich im Laufe einiger Jahre bei 30 bis 40% der Betroffenen zusätzlich ein Asthma.

Allergien erkennen, behandeln und überwinden

Um herauszufinden wogegen Sie allergisch sind, sprechen wir mit Ihnen über Ihre Beschwerden. Da die

angegebenen Beschwerden meist sehr typisch sind, kann sofort mit der Behandlung begonnen werden. Wenn die sind die Beschwerden nicht eindeutig sind ergänzen wir die erhobenen Befunde durch Allergietestungen. Diese Allergietestungen (Pricktest, Intracutantest) führen wir auf Ihrer Haut (meistens an den Unterarmen) durch. Mit einer kleinen Lanzette werden spezielle Testlösungen mit gereinigten Allergenen in die Haut eingebracht. Entsteht an der einen oder anderen Stelle eine Hautreaktion, kann eine Allergie gegenüber den entsprechenden Stoffen vorliegen.

Karenz - die Allergieauslöser meiden

Die einfachste Form der Behandlung ist die Karenz, d.h. die weit gehende Meidung der Stoffe, die die Allergie verursachen. Bei den meisten Allergien schränken rein praktische Probleme die Karenztherapie stark ein. So ist es einem Heuschnupfenpatienten kaum möglich, den Pollenkörnern während der Blütezeit zu entgehen. Bei anderen allergischen Erkrankungen, wie dem Hausstaubmilben-Bronchialasthma, wird durch eine geeignete Wohnraumsanierung angestrebt, die Menge der Allergieauslöser deutlich zu reduzieren. Viele nützliche Vorschläge zu diesem Thema enthält unser Informationsblatt "Hausstaubmilbenallergie".

Medikamente - Allergiebeschwerden lindern

Einen festen Platz in der Behandlung dieser Allergien haben symptomatisch wirkende Medikamente wie Antihistaminika. Dies sind Tabletten, die während der Zeit der Beschwerden, meistens ohne Nebenwirkungen, eingenommen werden können. Häufig ist diese Therapie völlig ausreichend und es bedarf ansonsten keiner weiteren Behandlung. Bei leichteren Beschwerden reicht oft auch schon ein Nasenspray und/oder Augentropfen aus. Bei stärkeren Beschwerden oder bei Asthma kann die Anwendung eines Sprays oder die Verabreichung von Kortison (als Depotspritze oder Tabletten) sehr hilfreich und nützlich sein. Die genannten Medikamente werden immer dann eingesetzt, wenn die Beschwerden auftreten. Diese Medikamente wirken nicht gegen die Ursache der Allergie, sondern gegen die Symptome.

Hyposensibilisierung - gegen Allergene unempfindlich werden

Können die krankmachenden Allergene nicht völlig gemieden werden, kann eine Hyposensibilisierung sinnvoll sein. Ob diese Therapie sinnvoll ist, kann nur im Einzelfall entschieden werden. Diese auch als "spezifische Immuntherapie" bezeichnete Behandlung wirkt als einzige gezielt gegen die Ursache der Aller-

gie. Für Allergiker ist diese "Allergie-Impfung" die einzige Möglichkeit, ihre Allergie für immer oder zumindest für einen sehr langen Zeitraum zu verlieren oder die Beschwerden deutlich zu bessern. Die Behandlung ist leider sehr zeitaufwendig, häufige Arztbesuche sind nötig. In unserer Praxis wird in der Regel die Hyposensibilisierung mittels Spritze unter die Haut durchgeführt, da hier die Langzeitergebnisse am besten sind

Wie das Abwehrsystem wieder zu Ihrem normalen Beschützer wird

Die Hyposensibilisierung ist eine Art natürliches Behandlungsverfahren, bei dem die allergieverursachenden Stoffe angewendet werden. Sie werden dem Patienten unter die Haut, meist des Oberarms, gespritzt. Das überempfindliche Abwehrsystem des Allergikers wird so kontinuierlich an die Allergene gewöhnt, bis der Körper weitgehend unempfindlich geworden ist. Kontakte mit den Allergieauslösern, beispielsweise den Gräserpollen, werden dann wieder ohne wesentliche Beschwerden vertragen. Den Wissenschaftlern ist es in langjähriger Forschungsarbeit gelungen, die Präparate für die spezifische Immuntherapie entscheidend zu verbessern. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass bei den meisten Patienten die Beschwerden erheblich gelindert werden oder nahezu verschwinden.

Wie die Hyposensibilisierung abläuft

Die Hyposensibilisierung gegen Pollen beginnt in der pollenfreien Zeit. Bei Allergien gegen Pollen der frühblühenden Bäume Hasel, Erle oder Birke z.B. ab Juni und bei Allergien gegen Gräser und Getreidepollen ab September. Die Hyposensibilisierung erfolgt in zwei Phasen: der Aufbau- und der Fortsetzungsbehandlung. Während der Aufbaubehandlung (Lernphase) erhält der Patient in der Regel wöchentlich eine Injektion über einen Zeitraum von etwa 2 Monaten. Die anfangs niedrige Allergendosis wird langsam gesteigert bis die optimale Höchstdosis erreicht ist. Sie muss nicht bei allen Patienten gleich sein. Nach der Lernphase schließt sich die Fortsetzungsbehandlung (Gedächtnisphase) an. Der Patient bekommt über einen Zeitraum von ca. 3 Jahren, jetzt jedoch im Abstand von 4 (bis 8) Wochen, weiterhin eine Injektion. Während dieser Zeit "lernt" das Immunsystem, langfristig auf das Allergen normal zu reagieren. Durchschnittlich beträgt die Gesamtdauer der Hyposensibilisierung drei Jahre. Der Erfolg einer Hyposensibilisierung hängt auch von der vertrauensvollen Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient ab. Beobachtungen und Angaben des Behandelten sind für den Arzt wesentliche Kriterien für die laufende Therapie, zum Beispiel die Festlegung der nächsten Dosis bzw. Veränderungen des Injektionsintervalls. Normalerweise lösen die Injektionen keine Beschwerden aus. Gelegentlich können jedoch Symptome auftreten, die auch durch den natürlichen Kontakt mit dem Allergen entstehen. Deshalb muss der Patient nach der Injektion noch 30 Minuten zur Beobachtung in der Praxis bleiben. Der Arzt kann so gegebenenfalls gleich eingrei-

fen. Solche Reaktionen sind ein Zeichen dafür, dass sich der Organismus mit den Allergenen auseinandersetzt und daran arbeitet, sie zu tolerieren.

Wie die Hyposensibilisierung nach und nach wirkt - die Allergie ist auf dem Rückzug

Bereits während des ersten Therapiejahres verträgt der Körper die Allergene zunehmend besser. Der Patient empfindet eine deutliche Minderung seiner allergischen Beschwerden und kann den Verbrauch an Medikamenten reduzieren oder manchmal sogar ganz auf sie verzichten. Studien zeigen einen Therapieerfolg in 70-80% der Fälle.

Praktische Tipps und Hinweise aus der Praxis

1. Informieren Sie sich anhand des Pollenflugkalenders und über die Polleninformationsdienste wann "Ihre" Pollen am stärksten in der Luft vorhanden sind.
2. In der Regel ist die Pollenbelastung am höchsten in ländlichen Gegenden in den frühen Morgenstunden, während in den Stadtgebieten die Hauptbelastung erst in den Abendstunden auftritt.
3. Schränken Sie Spaziergänge durch Wälder und Parkanlagen (Birke, Erle, Hasel) oder Wiesen und Getreidefelder (Gräser, Roggen), sowie Sport im Freien während der Pollenflugzeit ein.
4. Stellen Sie Ihren Tagesrhythmus auf die Pollenhöchstwerte ein. Lüften Sie beispielsweise morgens, wenn der Hauptpollenflug für den Abend angekündigt ist.
5. Waschen Sie abends Ihr Haar oder duschen Sie abends.
6. Viele Automobilhersteller bieten heute spezielle Pollenfilter für die Lüftung an.
7. Entgehen Sie den Pollen während der Blütezeit durch geschickte Urlaubsplanung. Geeignete Ziele sind Hochgebirge oder Küstengebiete mit Wind von der See.
8. Sofern Sie noch kein Haustier besitzen, sollten Sie auch zukünftig darauf verzichten, denn es besteht die Gefahr, dass Sie auch auf Tierhaare eine Allergie entwickeln.

Pollenschutzgitter sind eine wirkungsvolle Maßnahme, um zu verhindern, dass Pollen und andere Allergene durch geöffnete Fenster eindringen. Pollenschutzgitter sind in Baumärkten erhältlich. Sie können individuell zugeschnitten und leicht an den Fenstern angebracht werden. So kann jederzeit gelüftet und auch nachts bei geöffnetem Fenster geschlafen werden.