Achtung, Pollen!

Endlich Frühling. Die ersten warmen Sonnenstrahlen locken ins Freie. Doch nicht jeder kann dies unbeschwert genießen: Wer an Heuschnupfen leidet, dem macht der Pollenflug zu schaffen.

FOTO: ISTOCK /THINKSTOCK

Verbreitet

Heuschnupfen zählt hierzulande zu den häufigsten allergischen Erkrankungen: Jeder vierte bis fünfte Erwachsene leidet darunter – Tendenz steigend.

Über Kreuz

Eine Pollenallergie ist nicht nur lästig: Aus ihr können sich im Laufe der Zeit Kreuzallergien oder ein allergisches Asthma entwickeln.

Steigend

In den Industrieländern steigt die Zahl der Betroffenen seit Jahren an. In Ländern der Dritten Welt sind Allergien dagegen nahezu unbekannt.

Allergie gegen Pollen

Heuschnupfen ist eine Allergie gegen Pflanzenpollen. Bereits wenige Pollenkörner genügen, um bei Betroffenen Symptome auszulösen: Die Nase kribbelt und juckt, die Augen sind gerötet und tränen. Hatschi!

TEXT: **IRIS BRENDT,** FACHLICHE PRÜFUNG: **PROF. DR. LUDGER KLIMEK**

Die Sonne scheint, Krokusse und Primeln schmücken den Garten mit ihren leuchtenden Farben, an Bäumen und Büschen zeigt sich zartes Grün: Im Frühling erwacht die Natur aus dem Winterschlaf. Doch was viele Menschen erfreut, versetzt Heuschnupfen-Geplagte in Alarmstimmung. Denn sobald die Pflanzen austreiben, beginnen auch die Pollen wieder zu fliegen. Und das verursacht bei den Betroffenen Kribbeln und Juckreiz in der Nase, der Mundhöhle oder im Rachen sowie gerötete, tränende, brennende Augen. Je nachdem, wie viele Pollen unterwegs sind und wie empfindlich Allergiker auf sie reagieren, können noch weitere Beschwerden dazukommen – von einer laufenden oder verstopften Nase und Niesattacken über Kopfschmerzen bis hin zu trockenem Reizhusten.

Fehlalarm der Abwehr

Um die Symptome auszulösen, genügen bereits wenige Pollenkörner, die mit der Atemluft in Mund, Nase und Rachen gelangen und über die Schleimhäute in den Körper eindringen. Dieser Vorgang ist für uns normalerweise völlig harmlos. Bei Allergikern jedoch hält das Immunsystem die Pollen fälschlicherweise für Krankheitserreger und bekämpft sie.

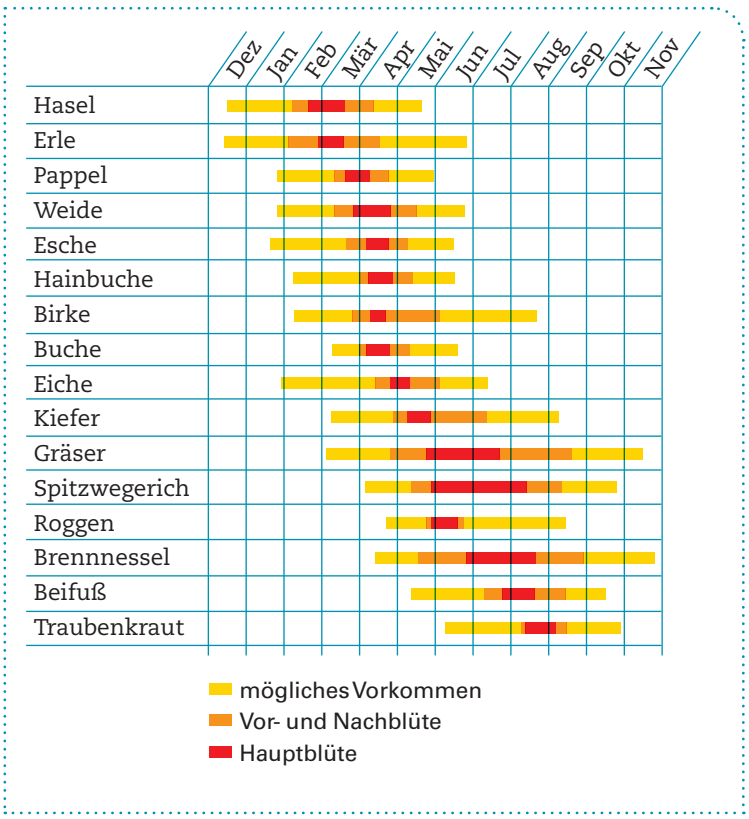
Was sind Pollen?

Pollen sind winzige Partikel, mit denen sich viele Pflanzen vermehren: Sie enthalten das männliche Erbgut der Pflanze, das von einer Blüte auf eine andere gelangen muss, damit die Pflanze Samen bilden kann. Dies geschieht entweder mithilfe von Insekten oder durch den Wind. Pollen, die von Insekten übertragen werden, sind meist unproblematisch, da sie in der Regel recht groß und klebrig sind, sodass sie sich nicht weit verbreiten. Windbestäubende Pflanzen dagegen stoßen immense Mengen an Pollen aus. Die Pollenkörner sind zudem so klein und leicht, dass der Wind sie mehrere hundert Kilometer weit tragen kann.

FOTO: ISTOCK / THINKSTOCK

Gesamtdeutscher Pollenflugkalender

nach Pollenflugdaten von 2007 bis 2011



GRAFIK MODIFIZIERT NACH: STIFTUNG DEUTSCHER POLLENINFORMATIONSDIENST / NOVARTIS

Beim Erstkontakt mit der allergieauslösenden Substanz (Allergen) treten noch keine Symptome auf. Der Körper rüstet sich jedoch für die Zukunft, indem er spezielle „Abwehreinheiten" bildet. Diese IgE-Antikörper passen zu ihrem Allergen wie ein Schlüssel zum Schloss. Um den vermeintlichen Feind möglichst frühzeitig zu entdecken, heften sich die IgE-Antikörper an die Oberfläche bestimmter Abwehrzellen, der Mastzellen, die vor allem an typischen Eintrittspforten wie Schleimhäuten und Bindehaut vorkommen. Diese Phase heißt Sensibilisierung.

Beim nächsten Kontakt mit dem Allergen lösen die IgE-Antikörper innerhalb weniger Sekunden eine allergische Sofortreaktion aus. In der Frühphase der Reaktion setzen die Mastzellen dann explosionsartig riesige Mengen an Entzündungsstoffen frei, vor allem Histamin. Diese Stoffe kurbeln die Durchblutung der Schleimhäute an und lassen sie anschwellen. Gleichzeitig lösen sie Niesattacken und die Produktion von wässrigem Schleim aus, um die Eindringlinge aus dem Körper hinaus zu schleudern oder zu spülen – und schlagartig ist der Heuschnupfen da.

In der Spätphase, die nach zwei Stunden einsetzt und bis zu zwei Tage andauern kann, locken die ausgeschütteten Botenstoffe Entzündungszellen in die Nasenschleimhaut. Diese Zellen wiederum setzen noch mehr Botenstoffe frei und ziehen weitere Zellen an. Es entsteht ein Kreislauf, der die Entzündungsreaktion nicht zur Ruhe kommen lässt, sondern immer wieder neu befeuert. Das führt dazu, dass sich die allergischen Symptome verstärken und auch noch anhalten, wenn der eigentliche Kontakt mit dem Allergen längst vorüber ist.

Allergie mit Folgen

Heuschnupfen ist nicht nur lästig, sondern kann auch Folgen haben, wenn er nicht behandelt wird. Fast jeder zweite Patient erlebt einen sogenannten Etagenwechsel, bei dem sich die Beschwerden vom Nasen-Rachen-Raum auf die unteren Atemwege ausweiten und ein allergisches Asthma entsteht. In vielen Fällen entwickeln sich zudem Kreuzallergien mit anderen Stoffen. Heuschnupfen sollte man also nicht auf die leichte Schulter nehmen, sondern konsequent behandeln.

Pollen? Nein, danke!

Vorbeugen heißt für Heuschnupfen-Geplagte vor allem eines: den Kontakt zu den allergieauslösenden Pollen zu meiden. Viele kleine Tipps und Tricks helfen dabei, dies im Alltag zu bewerkstelligen.

Je intensiver Betroffene in Kontakt mit ihren persönlichen Allergenen kommen, umso mehr machen sich die Beschwerden bemerkbar. Es lohnt sich also, die eigene Tagesplanung darauf abzustimmen, ob die jeweiligen Pollen gerade massiv unterwegs sind oder nicht. Zunächt einmal sollten Sie herausfinden, auf welche Arten von Pollen Sie allergisch reagieren. Das gelingt mit einem Allergietest beim Allergologen. Der bekannteste ist der Pricktest, bei dem der Arzt einen kleinen Tropfen Allergenextrakt auf die Haut tropft. Anschließend ritzt er die Haut an dieser Stelle ganz leicht an, sodass das Allergen in die obere Hautschicht gelangt. Zeigen sich nach rund 20 Minuten Rötungen, Quaddeln oder Juckreiz, besteht eine Allergie gegen den jeweiligen Stoff. Alternativ oder ergänzend kann ein Bluttest zeigen, ob IgE-Antikörper gegen bestimmte Allergene vorhanden sind. Fallen die Ergebnisse von Pricktest und Bluttest nicht eindeutig aus, kommt der nasale Provokationstest zum Einsatz: Dabei bringt der Arzt ein im Verdacht stehendes Allergen direkt auf die Nasenschleimhaut auf. Anschließend misst er mithilfe einer speziellen Atemmaske, ob die Schleimhaut anschwillt, und beobachtet gleichzeitig, ob Symptome auftreten. Passiert nichts, wiederholt der Arzt den Test mit einer höheren Dosierung. So lässt sich nicht nur erkennen, ob eine Allergie vorliegt, sondern auch, wie stark diese ausgeprägt ist.

Häufige Allergieauslöser

Einige Pollen lösen gar keinen Heuschnupfen aus. Andere dagegen sind besonders häufig schuld an den Beschwerden: Unter den Frühblühern sind es vor allem Hasel, Erle und Birke, im Sommer Gräser- und Getreidepollen wie Roggen oder Wiesensüßgräser. Im Herbst sind dann die Wildkräuter an der Reihe. Besonders häufig reagieren Allergiker auf Beifuß, Spitzwegerich, Sauerampfer oder auch das Traubenkraut (Ambrosia artemisiifolia), das sich durch besonders aggressive Pollen auszeichnet: Zehn Pollenkörner pro Kubikmeter Luft genügen, um bei Allergikern Heuschnupfen-Symptome, Asthma oder Atemnot hervorzurufen. Zudem fliegen die Pollen des Traubenkrauts besonders spät, sodass sich die Saison bis in den Oktober hinein ziehen kann.

Flugzeiten meiden

Sobald Sie Ihre persönlichen Allergene kennen, können Sie sich informieren, wann sie in welcher Konzentration unterwegs sind. Eine grobe Übersicht über die üblichen Flugzeiten bieten Pollenflugkalender (siehe Seite 43). Tagesaktuelle Messwerte speziell für Ihren Wohnort gibt es im Internet oder über spezielle Smartphone-Apps (siehe Seite 48). Mit diesen Informationen lassen sich Aktivitäten besser planen: Gehen Sie an Tagen mit hohen Konzentrationen möglichst wenig nach draußen und verzichten Sie vor allem auf anstrengende Aktivitäten wie Radfahren oder Joggen – dabei atmen Sie stärker und

FOTOS: ISTOCK (3) / THINKSTOCK

Beim Pricktest gibt der Arzt Tropfen des potenziellen Allergens auf die Haut und ritzt diese leicht ein. Falls die Haut nach rund 20 Minuten keine Änderungen zeigt, liegt vermutlich keine Allergie vor.

es gelangen besonders viele Pollen an Ihre Schleimhäute.

Zutritt verboten

Es ist wichtig, dass Heuschnupfen-Geplagte ihre Wohnung möglichst pollenfrei halten, damit sie sich dort erholen können. Oberstes Gebot ist das richtige Lüften: Auf dem Land ist die Pollenkonzentration morgens am höchsten, sodass Sie die Fenster nur am späten Abend öffnen sollten. In Städten ist es genau umgekehrt: Hier fliegen abends besonders viele Pollen, während morgens zwischen sechs und acht Uhr die Luft verhältnismäßig rein ist. Falls es regnet, gilt: Nutzen Sie die Chance und lüften Sie kurz nach dem Schauer. Der Regen wäscht die Pollen regelrecht aus der Luft. Eine Alternative sind spezielle Pollenschutzgitter: Sie halten rund 90 Prozent der Pollen ab und bieten damit auch in Hochphasen einen guten Schutz, ohne dass Sie auf frische Luft in der Wohnung verzichten müssen.

Pollen gelangen nicht nur durchs Fenster ins Haus, sondern haften auch an Kleidung und Haaren. Ziehen Sie daher Kleidung, die Sie draußen getragen haben, so schnell wie möglich aus und legen Sie sie in einen separaten Raum – aber auf keinen Fall ins Schlafzimmer! Waschen Sie sich direkt beim Heimkommen die Haare, um die dort haftenden Pollen gleich unschädlich zu machen. Dasselbe gilt für alle Mitglieder des Haushalts: Ihrem Heuschnupfen ist es schließlich egal, wer die Pollen ins Haus gebracht hat. Viele Allergiker empfinden es auch als hilfreich, die Nase regelmäßig mit einer Kochsalzlösung zu spülen: Das wäscht den Blütenstaub fort und befeuchtet gleichzeitig die Schleimhäute, was die Beschwerden lindert.

Ganz lässt sich allerdings nicht vermeiden, dass Pollen in die Wohnung gelangen. Deshalb sollten Sie regelmäßig staubsaugen, um Feinstaub und Allergene zu entfernen. Achten Sie darauf, dass Ihr Staubsauger mit einem Mikrofilter für Allergiker ausgestattet ist: Eine herkömmliche Filtertüte kann die winzigen Pollen nicht aufhalten, sodass sie mit der Abluft wieder in den Raum geblasen werden – das hat denselben Effekt, als würden Sie sich auf eine blühende Wiese stellen. Ein Spezialfilter hält die Allergene zuverlässig zurück. Die Filtertüte sollte häufig gewechselt werden – idealerweise von jemandem, der nicht an Heuschnupfen leidet.

Auch im Auto benötigen Allergiker Schutz, denn Niesattacken und tränende Augen behindern beim Fahren. Vorbeugen lässt sich mit einem Pollenfilter in der Lüftungsanlage: Frische Luft gelangt ins Auto, die Pollen bleiben draußen. Pollenfilter gehören bei vielen Fahrzeugen bereits zur Serienausstattung, sie können aber auch nachgerüstet werden.

FOTO: ISTOCK /THINKSTOCK

Heuschnupfen ade!

Um die Symptome in den Griff zu bekommen, stehen Medikamente mit unterschiedlichen Wirkprinzipien zur Verfügung. Außerdem ist es möglich, dem Körper die Allergie dauerhaft abzugewöhnen.

Ist der Heuschnupfen noch nicht ausgebrochen, können Sie vorbeugend Mastzellstabilisatoren einnehmen. Die Wirkstoffe Cromoglicinsäure und Nedocromil verhindern, dass die Mastzellen beim Kontakt mit dem Allergen Entzündungsbotenstoffe wie Histamin freisetzen. Sie sind rezeptfrei als Nasenspray oder Augentropfen erhältlich und helfen bei tränenden Augen; gegen nasale Symptome sind sie weniger effektiv. Die Anwendung sollte mindestens eine Woche vor der erwarteten Flugzeit der Pollen beginnen. Wenn die Augen bereits brennen und die Nase läuft, ist schnelle Linderung gefragt. Antihistaminika blockieren Histamin und damit auch die allergische Reaktion. Es gibt sie als Tabletten und Tropfen zum Einnehmen, aber auch zur lokalen Anwendung in Form von Augentropfen und Nasensprays. Sie sind rezeptfrei erhältlich, lassen die Symptome innerhalb von 15 bis 20 Minuten abklingen und sind damit ideal als Soforthilfe.

Nasale Glucokortikoide gelten neben Antihistaminika als Mittel der ersten Wahl gegen Heuschnupfen-Beschwerden: Sie bremsen das Immunsystem, wirken Entzündungen entgegen und unterdrücken die allergische Reaktion. Außerdem verhindern sie, dass die Nasenschleimhäute im Laufe der Zeit immer empfindlicher auf die Pollen reagieren. Zur Selbstmedikation stehen Nasensprays mit Beclometason zur Verfügung. Sie enthalten nur eine geringe Wirkstoffmenge, die meistens jedoch ausreicht. Bei schweren Allergien verschreibt der Arzt höher dosierte Sprays oder Kortison-Tabletten, bei denen allerdings das Risiko für Nebenwirkungen größer ist. Eine effektive und zugleich sanfte Behandlungsmöglichkeit stellt ein neu zugelassenes Kombinations-Nasenspray aus Antihistaminikum und Kortikoid dar.

Auch alternative Heilmethoden können helfen. In Studien erwies sich das homöopathische Mittel Galphimia glauca als gleichwertig gegenüber einigen konventionellen Medikamenten, Ähnliches gilt

FOTOS: ISTOCK, INGRAM PUBLISHING / THINKSTOCK

für Luffa comp. als Nasenspray. Viele Patienten und Ärzte berichten zudem von guten Erfahrungen mit Akupunktur. Eine Untersuchung der Berliner Charité bestätigte dies kürzlich: Die behandelten Patienten benötigten deutlich weniger Antihistaminika als die Kontrollgruppe. Bislang ist die Akupunkturtherapie bei Heuschnupfen nicht wissenschaftlich anerkannt, sodass gesetzliche Krankenkassen die Kosten nicht übernehmen.

Training für die Abwehr

Nicht nur gegen die Symptome, sondern auch gegen die Ursache von Heuschnupfen lässt sich etwas tun – mit der Spezifischen Immuntherapie (SIT), auch Hyposensibilisierung genannt. Dabei spritzt der Arzt dem Patienten immer wieder kleine Mengen des Allergens unter die Haut und steigert die Dosis schrittweise. So gewöhnt sich das Immunsystem allmählich an das Allergen und lernt, es zu tolerieren. Die Behandlung wird über einen Zeitraum von etwa drei Jahren fortgeführt, den Effekt spüren Betroffene meist schon im ersten Jahr.

Früher konnte man sich nur in der pollenfreien Zeit behandeln lassen, neuerdings ist das auch schon während der Pollensaison möglich: Bei der intrasaisonalen Immuntherapie kommen besser verträgliche Allergen-Lösungen zum Einsatz, die einen flexiblen Therapiestart ermöglichen. Auch eine Alternative ohne Spritze gibt es: Bei der sublingualen Form der Immuntherapie (SLIT) wird das Allergen in Form von Tropfen, Tabletten oder Sprays unter die Zunge (sub = unter, lingua = Zunge) gegeben.

Experten-Interview

Prof. Dr. Ludger Klimek,
Leiter des Allergiezentrums Wiesbaden
www.allergiezentrum.org

1. **Experten warnen oft vor den Folgen unbehandelter Allergien, etwa dem sogenannten Etagenwechsel. Wie ernst ist das zu nehmen?**
Sehr ernst. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass zwei von drei Patienten auf Dauer betroffen sind. Die Folgen sind vielfältig: Asthma, Ekzeme, Entzündungen der Nasennebenhöhlen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Schlafstörungen und vieles mehr. Bei Kindern wurden in einer englischen Studie sogar massive Beeinträchtigungen der Lernfähigkeit beschrieben. All dies lässt sich nur mit einer Hyposensibilisierung verhindern.

2. **Welche Ansätze verfolgt die Forschung derzeit?**
In unserem Allergiezentrum konzentrieren wir uns hauptsächlich auf Immuntherapie-Verfahren, mit denen sich die eingeschränkte Immunfunktion bei Allergikern besser aktivieren lässt – also Hilfe zur Selbsthilfe für das Immunsystem. Zudem arbeiten wir daran, die Therapielösungen für die Immunzellen besser erkennbar zu machen, indem wir beispielsweise Substanzen hinzufügen, die die körpereigenen Abwehrkräfte stimulieren. Das klappt recht gut, und im Rahmen von klinischen Studien ist schon heute eine solche Behandlung kostenlos möglich.

3. **Sind neue Medikamente in Sicht, die die Symptome lindern können?**
Ja, erst vor kurzem wurde in Deutschland ein Nasenspray zugelassen, das bereits in den USA Patienten und Fachwelt überzeugt hat. Es handelt sich dabei um eine sehr wirksame Kombination aus antiallergischen und antientzündlichen Stoffen. Da es direkt auf die Nasenschleimhaut gesprüht wird, kommt es im Gegensatz zu antiallergischen Tabletten zudem mit einer ganz geringen Dosierung aus.

Heuschnupfen kompakt

Erkältung oder Heuschnupfen?

So erkennen Sie den Unterschied:

- Heuschnupfen kehrt jedes Jahr wieder, etwa um dieselbe Zeit. Diese Regelmäßigkeit gibt es bei Erkältungen nicht.
- Bei Heuschnupfen setzen die Beschwerden sehr plötzlich ein, wenn man nach draußen geht: Meist beginnt die Niesattacke innerhalb weniger Minuten, in geschlossenen Räumen bessern sich die Symptome. Ein gewöhnlicher Schnupfen dagegen bahnt sich langsam an, und die Beschwerden sind durchgehend vorhanden – ganz gleich ob Sie sich drinnen oder draußen aufhalten.
- Das Nasensekret ist bei Heuschnupfen wässrig und klar, bei einer Erkältung meist dickflüssig und getrübt.
- Schluckbeschwerden und Halsschmerzen sind typisch für Erkältungen und treten bei Heuschnupfen nur selten auf. Juckreiz in der Nase oder auch im Rachen spricht dagegen für Heuschnupfen und kommt bei Erkältungen kaum vor.

4 Millionen

Pollenkörner kann eine einzige Roggenähre freisetzen

Pollen smart managen

Die Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst (PID) stellt mit der kostenlosen Pollen-App 2.0 einen weltweit einzigartigen Service für Heuschnupfen-Geplagte zur Verfügung: Die App zeigt nicht nur die aktuellen Pollenkonzentrationen an, sondern bietet gleichzeitig die Möglichkeit, die individuellen Beschwerden in einem Pollen-Tagebuch zu erfassen. Auf dieser Basis bietet die App dann eine individuelle Vorhersage der wahrscheinlichen Beschwerden in den kommenden Tagen. Die App ist sowohl für iOS als auch für Android verfügbar.

IN DER NÄCHSTEN AUSGABE:
Schlafstörungen

FOTOS: ISTOCK, INGRAM PUBLISHING /THINKSTOCK

Schädliche Konservierungsmittel in Nasensprays immer noch gängige Praxis

Im Jahr 2013 wurden insgesamt 72 Mio. abschwellende Nasensprays in Deutschlands Apotheken verkauft. Von den TOP-30-Produkten enthalten allerdings immer noch 20 Präparate das schleimhautschädigende Konservierungsmittel Benzalkoniumchlorid.

Und das, obwohl die schädigende Wirkung von Konservierungsmitteln auf die Schleimhaut hinlänglich bekannt ist. So können beispielsweise Konservierungsmittel Allergien auslösen und den Selbstreinigungsmechanismus der Nasenschleimhaut stören.

hysan® Schnupfenspray – die günstigste Alternative

Achten Sie daher beim Kauf von Nasensprays auf Konservierungsmittelfreiheit, denn es stehen konservierungsmittelfreie Nasensprays mit abschwellender Wirkung zur Verfügung, z. B. **hysan®** **Schnupfenspray** von URSAPHARM. Dieses Nasenspray verzichtet auf Konservierungsmittel und kann somit keine Irritation der Nasenschleimhaut hervorrufen.

Außerdem ist **hysan® Schnupfenspray** das preisgünstigste konservierungsmittelfreie Nasenspray in Deutschland, für Erwachsene und Schulkinder.

hysan® Schnupfenspray – sorgt für freies Atmen ohne Konservierungsmittel

Der Wirkstoff Xylometazolin in **hysan® Schnupfenspray** sorgt für ein schnelles und zuverlässiges Abschwellen der Nasenschleimhaut. Bereits nach wenigen Minuten ist wieder freies Atmen möglich. Es entsteht Raum für den Abfluss des zähen Schleims. Dies beugt einer bakteriellen Infektion vor und kann vielfach eine Antibiotikabehandlung vermeiden.

hysan® Schnupfenspray – sehr gut verträglich und einfach in der Anwendung

hysan® Schnupfenspray ist sehr gut verträglich, da konservierungsmittelfrei, nach Anbruch 6 Monate verwendbar und durch die feine Vernebelung angenehm in der Anwendung.

hysan® Schnupfenspray 1 mg/ml Nasenspray, Lösung. **Wirkstoff:** Xylometazolin-hydrochlorid. **Anwendungsgebiete:** Kurzzeittherapie bei Anschwellungen der Nasenschleimhaut. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: Januar 2014.