

## Pollenallergie

---

Eine Pollenallergie ist eine Überempfindlichkeit des Immunsystems gegen bestimmte Eiweißstoffe, die in den Pollen (Blütenstaub) von Pflanzen vorkommen. Diese Pollen werden vom Wind oder von Insekten verbreitet und gelangen in die Atemwege oder in die Augen von Menschen. Bei manchen Menschen reagiert das Immunsystem auf diese Pollen, als ob sie gefährliche Eindringlinge wären und löst eine Entzündungsreaktion aus.

Diese Entzündung führt zu typischen Beschwerden wie Niesen, Schnupfen, Juckreiz, Tränenfluss, Rötung oder Schwellung der Augen oder der Nasenschleimhaut. Manchmal können auch andere Symptome wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Husten oder Asthma auftreten. Eine Pollenallergie wird auch Heuschnupfen oder Heufieber genannt, obwohl sie nichts mit Heu oder Fieber zu tun hat.

### Wie wird eine Pollenallergie behandelt?

Eine Pollenallergie kann nicht geheilt werden. Man kann jedoch die Beschwerden lindern und das Risiko von Komplikationen verringern. Die Behandlung einer Pollenallergie besteht aus drei Säulen:

- **Vermeidung (Allergenkarrenz):**

Das bedeutet, den Kontakt mit den auslösenden Pollen so weit wie möglich zu reduzieren. Dazu kann man zum Beispiel folgende Maßnahmen ergreifen:

- Beachten Sie den Pollenflugkalender und planen Sie Ihre Aktivitäten im Freien entsprechend. Pollenflugvorhersagen findet man im Internet/über APPs, in der Zeitung oder in der Apotheke.
- Planen Sie Ihren Urlaub in der Pollensaison in pollenfreien Regionen, z.B. am Meer oder in Hochgebirgslagen.
- Halten Sie die Fenster geschlossen und kippen Sie sie nicht. Besser Stoßlüften früh morgens und abends, wenn der Pollenflug geringer ist. Alternativ kann man eine Klimaanlage oder einen Luftreiniger mit Pollenfilter verwenden.
- Wir empfehlen tägliches Staubsaugen mit einem Staubsauger mit gutem Filter (HEPA Filtersystem). Bestenfalls erledigt dies ein nicht allergisches Familienmitglied.
- Waschen Sie sich abends die Haare, bevor Sie ins Bett gehen und platzieren Sie Ihre Straßenkleidung nicht im Schlafzimmer.
- Vermeiden Sie Ihre Wäsche im Freien trocknen zu lassen.
- Verzichten Sie auf das Rauchen. Dies reizt die Atemwege/Schleimhäute zusätzlich!
- Statten Sie Ihr Auto mit einem Pollenfilter aus und wechseln Sie diesen regelmäßig. Fragen Sie in der Werkstatt nach einer Erneuerung des Pollenfilters der Klimaanlage.

- **Medikamente:**

- Antihistaminika reduzieren das Jucken, Niesen, die laufende Nase oder die tränenden Augen. Antihistaminika sind Medikamente, die die Wirkung des „Allergie-Botenstoffs“ Histamin hemmen. Sie gibt es in verschiedenen Formen, wie Tabletten, Tropfen, Nasenspray, Augentropfen oder Salben.
- Nasensprays verringern die Schwellung und Entzündung der Nasenschleimhaut. Hier gibt es unterschiedliche Wirkstoffe, zu denen wir sie gerne beraten.
- Kortison hemmt die Entzündung und die Immunreaktion. Als Nasenspray, Tablette oder Inhalativum.

Wir empfehlen Ihnen gerne nach ausführlicher Diagnostik und Untersuchung die für Sie individuell passende medikamentöse Therapie.

- **Spezifische Immuntherapie:**

Die Hyposensibilisierung, auch spezifische Immuntherapie genannt, ist eine Behandlungsmethode für Allergien, bei der dem Körper kleine Mengen des Allergens zugeführt werden, um das Immunsystem an die Substanz zu gewöhnen und die allergischen Reaktionen zu verringern.

Die Hyposensibilisierung kann bei verschiedenen Allergenen angewendet werden, wie z.B. Pollen, Hausstaubmilben, Schimmelpilze, Tierhaare oder Insektengiften.

Es gibt zwei Arten von Hyposensibilisierung: die subkutane Immuntherapie (SCIT) und die sublinguale Immuntherapie (SLIT). Bei der SCIT wird das Allergen unter die Haut gespritzt, bei der SLIT wird es als Tropfen oder Schmelztablette unter die Zunge gegeben. Beide Therapien erfordern eine regelmäßige Anwendung über einen Zeitraum von drei bis fünf Jahren, um eine langfristige Wirkung zu erzielen. Die Wahl der Therapieform hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie z.B. der Art der Allergie, der Verfügbarkeit der Allergenpräparate, den persönlichen Vorlieben und der Verträglichkeit.

Eine Hyposensibilisierung kann die Allergiesymptome verbessern und das Risiko von Folgeerkrankungen wie Asthma verringern. Die Behandlung ist jedoch nicht für jeden geeignet und kann auch Nebenwirkungen haben, wie z.B. lokale Schwellungen, Juckreiz, Schnupfen, Husten oder Atemnot. Wir beraten Sie dazu gerne in der Praxis.