

# Pollenallergie

Erklärung, Therapie und Tipps für Sie



## Pollenallergie verstehen

Das Wort „Allergie“ bedeutet so viel wie „Fremdreaktion“. Das beschreibt ganz gut, was in Ihrem Körper bei einer Allergie passiert. Denn eine Allergie ist nichts anderes als eine übersteigerte Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte, normalerweise harmlose Umweltstoffe. Diese Stoffe nennt man Allergene. Bei einer Pollenallergie sind diese Umweltstoffe die Pollen bestimmter Pflanzen. Sie lösen, wenn sie eingeatmet werden, allergische Reaktionen aus, die Sie vielleicht auch schon bei sich selbst beobachtet haben.

### Die möglichen Symptome der Pollenallergie



**Nase:** Heuschnupfen mit Niesreiz, verstopfter oder laufender Nase, Nasenjucken, Entzündung der Nasenschleimhaut und der Nasennebenhöhlen



**Augen:** Allergische Bindehautentzündung mit Augenjucken und Augenrötung



**Lunge:** Allergisches Asthma mit Reizhusten und Atemnot, Engegefühl in der Brust, Atemenge



**Haut:** Juckreiz, Schwellungen im Gesicht und Quaddeln am Körper (bei pollenassoziierter Nahrungsmittelallergie)



**Gesamtbefinden:** Kopfschmerzen, Schlaf-, Lern- und Konzentrationsstörungen, Aktivitätsverlust, Frustration, Reizbarkeit

Da Pollen nichts anderes sind als Blütenstaub, hängt das Auftreten Ihrer Allergie mit den Blühzeiten der jeweiligen Pflanze(n) zusammen. Die Blühzeiten liegen im Allgemeinen zwischen Januar und Oktober, werden aber, wie auch der Pollenflug, vom regionalen Klima beeinflusst. Der folgende Kalender zeigt Ihnen, wann Sie mit dem Auftreten allergischer Symptome bei „Ihren“ Pollen rechnen sollten.

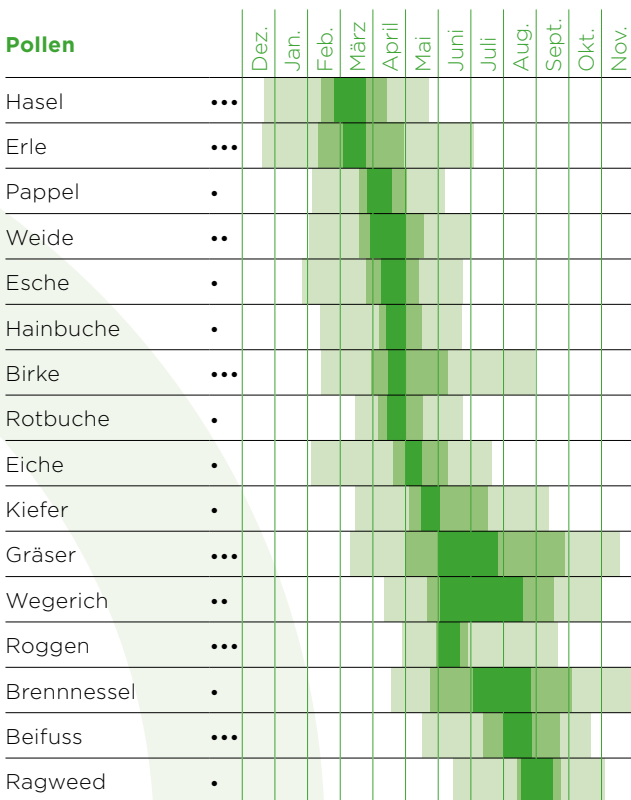
Wenn sich die allergische Entzündung von der Nasenschleimhaut auf die unteren Atemwege ausbreitet, kann sich ein allergisches Asthma entwickeln. In diesem Zusammenhang sprechen Mediziner von einem „Etagenwechsel“. Frühes Warnzeichen kann ein trockener Reizhusten sein.

# Blühzeiten und Allergiebelastung

Je nach Pollenflugsaison spricht man von Frühblühern (Januar bis April), Mittelblühern (Mai bis August) und Spätblühern (September bis Dezember).

**Aktuelle Pollenflug-Vorhersage:**

[www.pollenundallergie.ch](http://www.pollenundallergie.ch)



Klinische Relevanz:      ••• hoch    •• mittel    • gering

Allergenbelastung:      ■ möglich    ■ mässig    ■ stark

## Behandlungsmöglichkeiten kennen

### Antiallergika

Wenn bei Ihnen allergische Reaktionen auftreten, kann ihr Arzt Ihnen Medikamente zur Milderung von Krankheitssymptomen verschreiben. Meist handelt es sich dabei um Antiallergika. Es handelt sich dabei um eine grosse Gruppe von Wirkstoffen, welche für die Behandlung von allergischen Erkrankungen eingesetzt werden. Sie haben antial-



lergische, entzündungshemmende, immunsuppressive, antihistamine und mastzellstabilisierende Eigenschaften. Antiallergika können sowohl lokal, oral oder als Injektion verabreicht werden.

## Die spezifische Immuntherapie

Ursächlich behandeln lässt sich die Pollenallergie durch die spezifische Immuntherapie. Diese kann durch die regelmässige Verabreichung der allergieauslösenden Fremdstoffe Ihr Immunsystem positiv beeinflussen und damit eine körpereigene Toleranz gegenüber den Allergenen aufbauen. Eine spezifische Immuntherapie sollte mindestens drei Jahre durchgeführt werden.

## Wichtige Fakten

- 1** Für die akute Behandlung allergischer Reaktionen auf Pollen gibt es Antiallergika, die Ihnen helfen können die Symptome zu mildern.
- 2** Antiallergika können antiallergische, entzündungshemmende, immunsuppressive, antihistamine und mastzellstabilisierende Eigenschaften haben.
- 3** Die spezifische Immuntherapie setzt an der Ursache Ihrer Pollenallergie an. Sie kann eine dauerhafte Rückbildung der Krankheitserscheinungen bewirken und Ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern.
- 4** Sie sollte möglichst früh im Krankheitsverlauf eingesetzt werden. Sie kann in Form von Spritzen, Tropfen oder Tabletten erfolgen. Die Behandlungsdauer für eine erfolgreiche Therapie beträgt mindestens drei Jahre.

## Ausgewählte und häufig kreuzreaktive Allergene

Die folgende Übersicht zeigt Ihnen einige Nahrungsmittel, die von Pollenallergikern aufgrund von Kreuzreaktivität ggf. nicht vertragen werden können.

Nahrungsmittel	Birke	Gräser	Beifuss
Kernobst (z.B. Apfel, Birne)	●	○	○
Steinobst (z.B. Kirsche, Pfirsich)	○	○	○
Kiwi	●	●	○
Melone		●	
Mango	○		○
Orange	○		
Karotte, roh	●		●
Tomate, roh	●	●	○
Soja	○		
Sellerie	●	○	●
Zwiebel		○	
Gewürze	○		●
Erdnuss			○
Nüsse	○		○
Mehle		●	

● häufig    ○ möglich

# Besser durch den Alltag kommen

Auch wenn Sie nicht gänzlich pollenfrei leben können, gibt es dennoch Tipps für den Alltag, die Ihnen zusätzlich zu Ihrer Therapie helfen können, Ihre Allergiebeschwerden effektiv zu verringern.

## Tipps für den Alltag



Lüften Sie in der Pollensaison frühmorgens oder spätabends, also ausserhalb der Zeiten, zu denen Pollen freigesetzt werden.



Reduzieren Sie Aktivitäten im Freien, wie Jogging oder Spaziergänge und vor allem Gartenarbeit (je nach Pollenbelastung und Allergiebeschwerden), oder planen Sie diese für frühmorgens bzw. spätabends ein.



Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht im Freien. Wechseln und lagern Sie Ihre pollenbelastete Kleidung ausserhalb des Schlafzimmers. Waschen Sie Ihre Haare vor dem Schlafengehen.



Halten Sie die Fenster im Auto geschlossen. Lassen Sie den Pollenfilter für die Lüftung regelmässig wechseln.



Die Pollenbelastung ist auf dem Land tagsüber, in Grossstädten während der Abendstunden am höchsten. Regen vermindert den Pollenflug.



Bevorzugen Sie das Meer und das Hochgebirge bei Ihrer Urlaubsplanung. Dort ist die Pollenbelastung am niedrigsten.