



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Pollenallergie

Heuschnupfen

In Zusammenarbeit mit der Fachkommission
der Schweizerischen Gesellschaft für Allergologie
und Immunologie (SGAI)

Autor



Prof. Dr. med. Arthur Helbling,
Leiter der Allergiestation
Zieglerspital, Spital Netz Bern,
Leitender Arzt Allergologisch-
Immunologische Poliklinik,
Inselspital, Universitätsspital Bern

Für die Ausarbeitung dieser
Broschüre danken wir
Prof. Dr. Helbling herzlich.

Vorwort

Pollen sind für einen nicht unerheblichen Teil der Bevölkerung «Miesmacher» von Frühling und Sommer. Zu Beginn des Frühjahres können die Blütenstände von Sträuchern und Bäumen («Kätzchen») lästige Augen- und Nasensymptome hervorrufen. Die meisten Patienten sind jedoch auf Gräserpollen empfindlich. Regenwetter oder das Eingeschlossensein in den eigenen vier Wänden bringen zwar eine Erleichterung, doch was ist das für ein Leben? Noch unerträglicher wird es, wenn auch die Bronchien mitmachen und man jeden Morgen mit Husten aus dem Schlaf gerissen wird. Auch wenn heutzutage verschiedene wirksame Medikamente zur Behandlung der Heuschnupfensymptome eingesetzt werden können, ist die spezifische Immuntherapie (Spritzenkur) die einzige, die das Übel an der Wurzel packt.

Wie lange möchten Sie sich Frühling und Sommer noch vermiesen lassen?

Inhalt

- 4** Pollenallergie und ihre Ursachen
- 6** Vielfältiges Beschwerdebild
- 6** Abklärung und Therapie
- 10** Was kann der Patient selber tun?

Pollenallergie und ihre Ursachen

Etwa 15 Prozent der Bevölkerung zeigen nach dem Einatmen von Pollen allergische Symptome. Typischerweise häufen sich die Beschwerden zu bestimmten, meist wärmeren Jahreszeiten. Schuld am volkstümlich Heuschnupfen genannten Krankheitsbild sind nicht, wie manchmal irrtümlich angenommen, farbenprächtige Blüten, sondern Blütenstaub von Windbestäubern. Die Pollen von Gräsern oder Bäumen verursachen rote, juckende Augen, Fließnase, Niesreiz und Atemnot, sofern sie in genügend hoher Konzentration in der Luft vorkommen. Von den rund 3500 Pflanzen in der Schweiz haben nur etwa 20 für Allergiker eine gewisse Bedeutung. Die Mehrheit der Betroffenen, ungefähr 70 Prozent, reagiert auf Graspollen. In den letzten Jahren konnte zudem eine zunehmende Sensibilisierung auf Birkenpollen beobachtet werden. Die Leitpollen, welche übers Jahr hindurch (Februar bis August) allergische Symptome hervorrufen können, sind Ursache für 95 Prozent der pollenallergischen Beschwerden.

Erste Anzeichen einer Pollenallergie können schon bei Kindern zwischen dem fünften und sechsten Lebensjahr auftreten. Besonders gefährdet sind solche, deren Mutter, Vater oder beide Eltern bereits betroffen sind oder Anzeichen einer allergischen Atemwegserkrankung zeigen. Heuschnupfen ist eine typische Schulzeiterkrankung, welche sich manchmal auch erst in der Pubertät bemerkbar macht. Das Maximum der Beschwerden wird meist bei 15- bis 25-Jährigen beobachtet. Auch ältere Menschen leiden zunehmend unter Heuschnupfen, es ist also möglich, dass jemand erst mit 70 Jahren an einer Pollenallergie erkrankt. Bauernkinder gewöhnen sich zwar häufig an die Pollen, bleiben aber trotzdem gefährdet. Bei vielen entwickelt sich eine Atemwegserkrankung, die sich meist nur während der Heuschnupfenzeit zeigt.

Leitpollen von Januar bis August

Januar	(Hasel- und Erlenpollen)
Februar	Hasel- und Erlenpollen
März	Eschen- und Birkenpollen
April	Birken- und Eschenpollen
Mai	(Birken- und) Gräserpollen
Juni	Gräserpollen
Juli	Gräser- und Beifußpollen
August	Beifuß- evtl. Ambrosiapollen



► Gräser, die Hauptauslöser von Heuschnupfen.



► Immer mehr Menschen reagieren allergisch auf Birkenpollen.



► Die Pollenallergie bricht meistens im Schulalter aus und begleitet die Betroffenen bis ins Erwachsenenalter.

Vielfältiges Beschwerdebild

Eine Pollenallergie äussert sich häufig zuerst durch ein lästiges Beissen in den Augen. Die Augen röten sich und tränen. Dann beginnt die Nase zu jucken, der Betroffene muss niesen, aus der Nase tropft klare Flüssigkeit. Die Pollenallergieattacke kann jedoch auch anders beginnen: Der Patient bemerkt vielleicht, dass er um vier Uhr morgens plötzlich husten muss, oder er verspürt ein Beissen in den Ohren und im Gaumen. Die Beschwerden können schon in der Wohnung auftreten und verstärken sich in der freien Natur. Linderung erfolgt ein wenig, wenn sich der Betroffene wieder in geschlossene Räume begibt. Es braucht jedoch Zeit, bis die Beschwerden verschwinden. Auch das Wetter spielt eine Rolle: Regnet es, geht es dem Patienten eher besser. Leider folgt auf eine Regenperiode oft ein besonders ausgeprägter Pollenflug. Ist der Patient lange oder immer wieder den Pollen ausgesetzt, kommt es nach drei bis vier Tagen zu einer verstopften Nasenatmung. Als Folge davon können Kopfschmerzen auftreten, das Reden macht Mühe, die Ohren verschliessen sich etwas, es tritt Hustenreiz auf. Husten und Atemnot können sich auch erst nach Jahren entwickeln, machen sich aber häufig nach körperlicher Betätigung (Sport) oder in rauchgeschwängerten Räumen bemerkbar.

Abklärung und Therapie

In der Regel stellt der Patient selber fest: «Ich habe Heuschnupfen.» Er bemerkt, dass seine Beschwerden immer zur gleichen Jahreszeit auftreten und geht in die Apotheke oder zum Hausarzt mit der Frage, was seine Beschwerden lindern könnte. Der Hausarzt verschafft sich einen kurzen Überblick: Er möchte vielleicht wissen, welche Beschwerden wann und wo auftreten, was eine Linderung bringt und ob bereits die Eltern unter Heuschnupfen gelitten haben. Danach wird meist ein Antihistaminikum verschrieben, welches die allergischen Symptome unterdrückt.



- ▶ Beidseitiger Augenjuckreiz im inneren Augenwinkel kann ein erster Hinweis auf eine mögliche Pollenallergie sein.



- ▶ Bei körperlicher Anstrengung können sich bei Pollenallergikern Atemnot und Husten bemerkbar machen.



- ▶ Aktives und passives Rauchen verstärken die allergischen Schleimhautsymptome der Betroffenen.



- ▶ In einem ausführlichen Gespräch kann das Allergenspektrum meist klar eingegrenzt werden.

Wenn die Beschwerden trotz der Medikamente (Augentropfen, Nasenspray, Tabletten) nicht abklingen, ist eine weiter gehende allergologische Abklärung sinnvoll. Beim Spezialisten werden Haut- und Bluttests durchgeführt mit dem Ziel, herauszufinden, gegen welche Pollenart und welches Pollenallergen der Patient allergisch ist. Die Abklärung umfasst immer ein ausführliches Gespräch und manchmal auch einen Lungenfunktionstest. Möglicherweise rät der Arzt zu einer Desensibilisierung bzw. Hyposensibilisierung. Diese spezifische Immunbehandlung wird in der Regel nur durch den Allergologen rezeptiert. Sie ist eher bei jüngeren Menschen angezeigt, aber es gibt verschiedene Gründe, diese auch den älteren Patienten nicht vorzuenthalten. Die Desensibilisierung wird meist beim Hausarzt durchgeführt. Dabei werden kleine Mengen von Pollenallergenen ins Fettgewebe am Oberarm gespritzt. Eine solche Behandlung dauert drei bis vier Jahre.

Bei der Diagnosestellung achtet der Arzt zusätzlich auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die auf eine Pollenallergie hinweisen (Kreuzreaktionen): Reagiert ein Patient nach dem Genuss eines Apfels oder einer Baumnuss mit Juckreiz an Lippen, Rachen oder Gaumen, könnte eine Birkenpollenallergie vorliegen, selbst wenn bislang keine Heuschnupfensymptomatik verspürt worden ist. Bei rund der Hälfte aller Pollenallergiebetroffenen tritt eine meist milde Unverträglichkeit auf ein oder mehrere Nahrungsmittel auf. Es ist wichtig zu wissen, dass die meisten Nahrungsmittel nur dann Symptome hervorrufen, wenn sie roh gegessen

werden. Gekocht oder erhitzt sind sie in der Regel für die Patienten unproblematisch. Honig kann übrigens bei Pollenallergikern ebenfalls zu Beschwerden führen, da er Pollen enthält. Viele Reaktionen auf Früchte und Gemüse sind relativ harmlos, hingegen kann es bei Nüssen und Sellerie zu ernsteren Situationen wie Schock und Bewusstseinsverlust kommen.

Bei vielen Betroffenen verschwindet der Heuschnupfen im Laufe ihres Lebens. Meist gilt: Je älter ein Patient wird, desto weniger plagen ihn die Heuschnupfenbeschwerden. Bei allen bleibt jedoch die Veranlagung bestehen, auf Umweltallergene allergisch zu werden. Sie könnten also jederzeit eine Allergie gegen Nahrungsmittel, Haustiere oder Latex entwickeln.

Folgende Verbindungen zwischen Pollenallergie und Reaktionen auf bestimmte Nahrungsmittel sind bekannt:

Birken-/Haselpollen	Haselnuss, Walnuss, Mandel, Apfel, Birne, Kirsche, Pfirsich, Kiwi, Nektarine, Karotte, Sellerie, Soja und andere mehr
Gräserpollen	Tomate, Melone, Erdnuss, Gurkengewächse
Beifusspollen	Sellerie, Karotte, Fenchel, Pastinake, Anis, Dill, Kümmel, Koriander, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Sonnenblumenkerne, Kamille
Ambrosiapollen	Banane, Melone, Gurke



► Roh gegessen können manche Früchte bei Allergikern hin und wieder Beschwerden auslösen.



► Gewissheit, ob eine echte Nahrungsmittelallergie vorliegt, verschafft nur die Abklärung beim Allergologen.

Was kann der Patient selber tun?

Neben der gründlichen Abklärung durch den Allergologen und der von ihm veranlassten Therapie kann der Patient selber zu seinem Wohlbefinden beitragen, indem er sich über den Pollenflug kundig macht. Pollenprognosen sind für Allergiker von grossem Nutzen, da sie aufgrund dieser Informationen ihre Medikamente gezielt einnehmen und ihre Freizeitaktivitäten besser planen können. MeteoSchweiz, Zürich, veröffentlicht zu diesem Zweck regelmässig Daten. Am Radio, im Fernsehen oder in Zeitungen erfährt der Patient, ob an seinem Aufenthaltsort mit Pollenaufkommen zu rechnen ist. Bei der Wahl seines Ferienzies achtet er ebenfalls auf den Pollenflug. Sportliche Aktivitäten wählt der Pollenallergiker entsprechend seinem Befinden. Im Sommer wird er auf Joggingrunden im Freien eher verzichten. Wassersportarten sind für Pollenempfindliche eine gute Alternative. Abends die Haare abzuschneiden verhindert, dass Pollen den Schlaf stören. Die Fenster bleiben zur Pollenflugzeit möglichst geschlossen oder es kann ein Pollenschutzgitter (z. B. im Schlafzimmer) angebracht werden. Auch bei Zug- oder Autoreisen sollten die Fenster geschlossen bleiben.

Es ist für den Pollenallergiker wichtig, die Verursacher seiner Beschwerden – die Pflanzen und deren Blütezeit – zu kennen. So kann er versuchen, der maximalen Pollenbelastung auszuweichen oder prophylaktisch Medikamente zu nehmen.

Informationen für den Pollenallergiker

Schweiz:

www.pollenundallergie.ch: Neben Polleninformationen auch Informationen zu Allergien.

www.meteoschweiz.ch: Weitere Themen zu Wetter und Gesundheit.

Aktueller Pollenbericht ab Band:
0900 162 115 (CHF 1.20/Min.)

Europa:

www.polleninfo.org

Impressum

Herausgeberin: Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz
Scheibenstrasse 20, 3014 Bern
Redaktion: aha! Allergiezentrum Schweiz
10. Auflage: 25 000 Exemplare D
7. Auflage: 18 000 Exemplare F
2. Auflage: 7 000 Exemplare I
Druck: Egger AG, Frutigen
Fotos/ Grafiken: ¹ Allergologisch-Immunologische
Poliklinik, Inselspital, Bern
² MeteoSchweiz, Zürich
³ Markus Senn, Wabern
⁴ virus Ideenlabor AG, Biel

Anmerkung

Die jeweils angewandte Schreibweise gilt sinngemäss
für Frauen und Männer.

© by Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz

Mai 2010

Für mehr Lebensqualität

aha! Allergiezentrum Schweiz ist eine unabhängige Organisation, die sich für die Bedürfnisse und Interessen von Menschen mit allergischen Erkrankungen einsetzt. aha! Allergiezentrum Schweiz unterstützt Betroffene mit kompetenter Information, telefonischer Beratung sowie Schulungsangeboten. aha! Allergiezentrum Schweiz zeigt Wege auf, wie sich die Lebensqualität trotz einer Allergie verbessern lässt.

Die wichtigsten Dienstleistungen:

- persönliche Beratung durch die aha!infoline: 031 359 90 50
- kostenlose Broschüren zu Allergiethematen
- breites Informationsangebot unter www.aha.ch
- Ferienlager und Schulungen für Kinder mit Allergien und Asthma
- Neurodermitis-Schulungen für Eltern und Kinder
- Allergie- und Asthmaschulungen für Erwachsene
- Kurse für Berufsleute verschiedener Fachrichtungen
- themenspezifische Informations- und Präventionskampagnen

Als ZEW0-zertifizierte Organisation bürgt aha! Allergiezentrum Schweiz für eine transparente und zweckbestimmte Verwendung der Spendengelder.

aha! Allergiezentrum Schweiz

aha!infoline 031 359 90 50

info@aha.ch

www.aha.ch

Für Spenden: Postcheck-Konto 30-11220-0

