



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Pollenallergie

«Heuschnupfen»



Autor

Team Fachdienstleistungen aha! Allergiezentrum Schweiz
Mit fachlicher Unterstützung von:



Prof. Dr. med. Arthur Helbling
Leiter der Allergologisch-Immunologischen Poliklinik,
Inselspital, Universitätsspital Bern



Dr. phil. Regula Gehrig Bichsel
Klimamonitoring, Analyse und Prognose
MeteoSchweiz



Dr. med. Monika Borer
Spezialistin FMH in Pädiatrie, Allergologie und
klinischer Immunologie, Praxis in Villars-sur-Glâne



Dr. med. Maura Zanolari Calderari
Spezialistin FMH in Pädiatrie und Pneumologie
Lugano

Vorwort

Pollen sind für Millionen von Menschen weltweit ein Grund, weshalb sie der Frühlings- und Sommerzeit auch skeptisch entgegenschauen. In der Schweiz sind rund 20 Prozent von einer Pollenallergie betroffen. Zu Beginn des Frühjahres sind die Pollen von Sträuchern und Bäumen verantwortlich für lästige Augen- und Nasenbeschwerden, im Sommer die Gräserpollen. Regnerisches, kühles Wetter bringt zwar meist vorübergehende Erleichterung, während der Blütezeit dieser Pflanzen sind die Einschränkungen für Betroffene aber häufig gross. Der Kontakt zu den Allergenen sollte gemieden werden, was aber häufig schwierig ist. Umso wichtiger wird dann eine optimale medikamentöse Therapie. Wenn nebst geröteten, juckenden Augen oder Fliessschnupfen auch das Atmen schwierig wird, sollte zusätzlich an einen Etagenwechsel und damit verbunden an Asthma gedacht werden. Ausführliche Abklärungen und die optimale Therapie sollten mit einem Allergologen/einer Allergologin abgesprochen werden. Um zusätzlich zu den Beschwerden auch die Ursache zu behandeln, ist eine allergenspezifische Immuntherapie (Desensibilisierung) empfehlenswert. Das Immunsystem wird dabei langsam wieder an die Allergene gewöhnt, die Beschwerden gehen zurück, und auch der Medikamentenkonsum kann so reduziert werden.

Inhalt

5	Ursache
6	Häufigkeit
6	Auslöser
8	Symptome
9	Diagnose
10	Behandlung und Therapie
14	Zertifizierte Produkte für Allergiebetreffene
14	Weitere Informationen

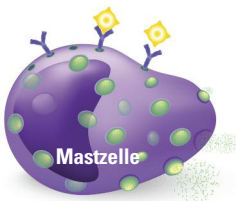
A close-up photograph of a birch catkin (male flower cluster) hanging from a branch. The catkin is covered in small, dark, oval-shaped flowers. A single green leaf with serrated edges is attached to the top of the catkin. The background is a soft, out-of-focus green and white, suggesting a natural outdoor setting.

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

Ursache

Die Aufgabe des Immunsystems ist, den menschlichen Organismus vor Krankheiten durch Bakterien, Viren und Parasiten zu schützen. Tagtäglich trifft es unzählige Entscheidungen über das, was wir einatmen, essen, trinken oder womit wir mit der Haut in Kontakt kommen. Das Immunsystem «beurteilt», ob etwas schädlich oder harmlos ist. Bei diesen Entscheidungen kann es zu Fehleinschätzungen kommen, sodass eigentlich harmlose Eiweiße von Pollen (Allergene) fälschlicherweise als gefährlich eingestuft werden. Als Folge werden übermässig viele spezifische IgE-Antikörper gegen diese Allergene in Pollen gebildet. Diese IgE-Antikörper binden sich anschliessend an Abwehrzellen (Mastzellen), die sich in den Schleimhäuten, in der Haut und im Blut befinden. Dieser Vorgang wird Sensibilisierung genannt.

Sobald erneuter Kontakt zu Pollen besteht, erkennen die IgE-Antikörper die Eiweiße der Pollenkörner und aktivieren eine Allergiekaskade: Die Mastzellen und weitere Immunzellen schütten verschiedene Botenstoffe aus, die die allergische Reaktionen und somit die Symptome verursachen. Der bekannteste Botenstoff ist das Histamin. Daneben werden aber noch weitere Substanzen freigegeben.



1. Allergene (gelbe Sternchen) binden sich an Antikörper (blaue Y-förmige Strukturen) auf den Mastzellen.
2. Mastzellen schütten Botenstoffe wie z.B. Histamin, Leukotriene, Zytokine (grüne Punkte) ins Blut aus.

Bei der Pollenallergie handelt es sich um eine Sofortreaktion: Die Symptome treten unmittelbar nach dem Kontakt mit den Allergenen auf, zum Beispiel draussen beim Spazieren oder beim Spielen im Garten.

Eine Sensibilisierung auf Pollenallergene kann irgendwann im Leben stattfinden. Es braucht jedoch Kontakt während mehrerer Pollensaisons, bevor eine Allergie merkbar und somit klinisch relevant wird.

Die Pollenallergie, umgangssprachlich auch «Heuschnupfen» genannt, gehört zur Gruppe der Atemwegsallergien und somit zu den atopischen Erkrankungen. Diese beruhen meist auf einer genetischen Veranlagung. Jemand mit einer atopischen Veranlagung hat also eine erhöhte Bereitschaft, körperliche Reaktionen gegen eigentlich ungefährliche Stoffe zu bilden. Jeder Mensch kann eine atopische Veranlagung haben. Wenn ein oder beide Elternteile oder ein Geschwister von Allergien betroffen sind, ist das Risiko aber erhöht.

Häufig treten aufgrund der atopischen Veranlagung zusätzlich zur Pollenallergie noch weitere Allergien auf, z. B. auf Hausstaubmilben, Tiere oder Nahrungsmittel. Oder die Betroffenen haben zusätzlich eine atopische Dermatitis (Neurodermitis) oder ein allergisches Asthma.

Die Pollenallergie kann sich mit dem Alter verringern und verschwindet bei den meisten Betroffenen im Laufe des Lebens. Da die atopische Veranlagung bestehen bleibt, ist es aber möglich, jederzeit eine neue Allergie auf Nahrungsmittel oder Inhalationsallergene zu entwickeln.

Häufigkeit

Rund 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden unter einer Pollenallergie. Diese Atemwegsallergie ist besonders häufig bei Kindern und Jugendlichen, weshalb sie manchmal auch als «Schulzeiterkrankung» bezeichnet wird. Grundsätzlich kann eine Pollenallergie aber in jedem Alter auftauchen. Es ist also durchaus möglich, dass jemand erst mit 60 oder 70 Jahren eine Pollenallergie entwickelt.

Die Zahl der Betroffenen war aber nicht immer so hoch: Vor rund 100 Jahren betrug der Anteil der Bevölkerung mit einer Pollenallergie rund ein Prozent. Die Gründe für diese Zunahme sind vielfältig, die genauen Zusammenhänge jedoch noch etwas unklar.

Ungefähr ein Drittel der Betroffenen entwickelt ein allergisches Asthma, bedingt durch eine über längere Zeit schlecht- oder unbehandelte Pollenallergie. Ungefähr 70 % der Betroffenen einer Birkenpollenallergie entwickeln eine Kreuzreaktion auf Nahrungsmittel (rohe Früchte, Nüsse, Gemüse), dasselbe kann auch bei zirka 20 Prozent der Menschen mit einer Allergie auf Beifusspollen beobachtet werden.

Auslöser

Von den über 3000 Pflanzenarten in der Schweiz ist nur ein kleiner Teil für Allergiker von Bedeutung. Wichtig sind in der Schweiz etwa 15 verschiedene Pollenarten. Eine Pollenart, beispielsweise Birkenpollen oder Gräserpollen, umfasst aber meist mehrere Pflanzenarten. Zu den Gräserpollen gehören in der Schweiz über 200 verschiedene Gräserarten, während es bei den Birkenpollen nur zwei Arten sind.

Die Mehrheit der Betroffenen, ungefähr 70 Prozent, reagiert auf Gräserpollen.

Die Beschwerden einer Pollenallergie treten typischerweise saisonal auf. Dies ist bedingt durch die verschiedenen Pollenarten und der jeweiligen charakteristischen Blühsaison. Auslöser sind nicht, wie manchmal irrtümlich angenommen, farbenprächige insektenbestäubte Blüten, sondern die Pollen von windbestäubten Pflanzen.

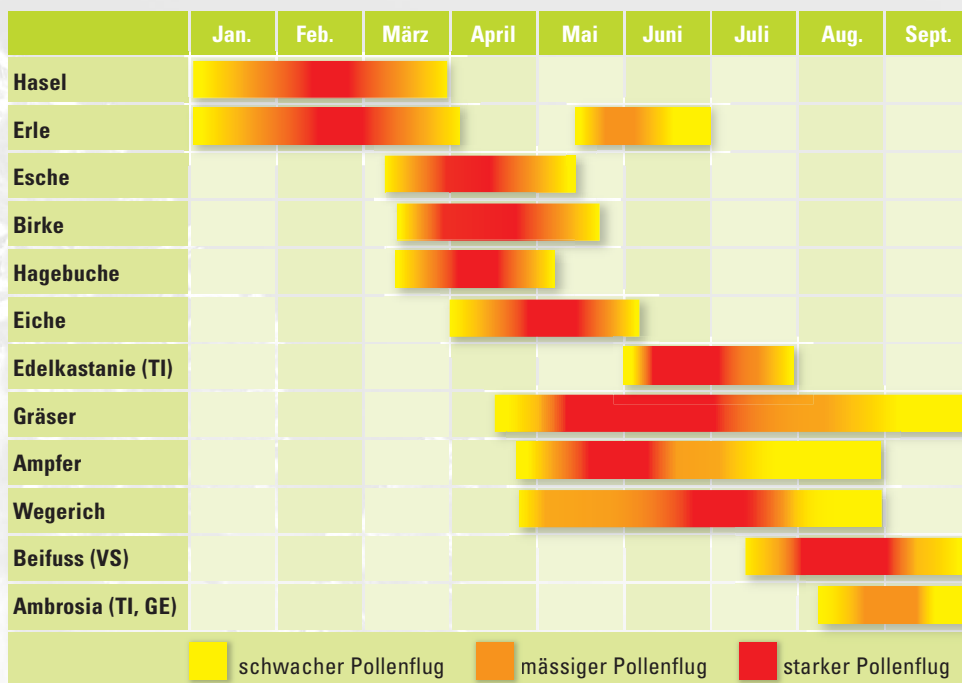
Dies sind die drei wichtigen Hauptgruppen von Auslösern einer Pollenallergie:

- Bäume: Hasel, Erle, Esche, Birke, Hagebuche, Eiche
- Gräser: zum Beispiel Wiesenlieschgras, Knäuelgras, Englisches Raygras
- Kräuter: Beifuss, Traubenkraut (Ambrosia)

Insbesondere Baum- und Gräserpollen lösen sehr häufig Allergien aus. Auf Birkenpollen reagieren ungefähr 8 Prozent der Schweizer Bevölkerung allergisch, bei Gräserpollen sind es rund 14 Prozent. Innerhalb dieser Hauptgruppen (Bäume, Gräser, Kräuter) kommt es häufig zu Kreuzreaktionen. Das bedeutet, dass beispielsweise eine Person mit einer Birkenpollenallergie mit hoher Wahrscheinlichkeit auch auf Erle oder Hasel allergisch ist.

Der exakte Beginn der Pollensaison kann von Jahr zu Jahr stark schwanken. So können beispielsweise Hasel und Erle entweder schon im Januar oder auch erst Ende Februar und im März blühen, und die Birkenblüte kann zwischen Mitte März bis Mitte April einsetzen. Die Entwicklung von Pflanzen und damit auch der Blühbeginn sind eng mit den Temperaturentwicklungen der Vormonate verknüpft. Dies gilt vor

Pollenkalender der wichtigsten Pollenarten in der Schweiz



Folgende Verbindungen zwischen Pollen- und Nahrungsmittelallergenen sind bekannt:

Pollen

Birken-, Erlen-, Haselpollen

Nahrungsmittel

Kern- und Steinobst (Äpfel, Birnen, Pflaumen, Aprikosen, Kirschen usw.), Haselnuss, Walnuss, Mandeln, Tomaten, Karotten, Sellerie, Mango, Avocado, Fenchel, Kiwi, Litschi

Beifusspollen (Artemisia)

Sellerie, Karotten, Fenchel, Artischocken, Kamille, Pfeffer, Senf, Dill, Petersilie, Koriander, Kümmel, Anis, Sonnenblumenkerne

Bei Gräserpollenallergien können Sensibilisierungen auf gewisse Nahrungsmittel auftreten. Diese lösen aber beim Essen dieser Nahrungsmittel normalerweise keine allergischen Reaktionen aus.

allein für die Pollen der Bäume und der Gräser. Beifuss und Traubenkraut (Ambrosia) beginnen meist jedes Jahr zum selben Zeitpunkt zu blühen, weil neben den Temperaturen auch die Tageslänge wichtig ist.

Symptome

Folgende Symptome können bei einer Pollenallergie auftreten:

- gerötete, juckende und tränende Augen (Konjunktivitis)
- Lichtempfindlichkeit
- juckende, evtl. gerötete Nase
- Niesattacken
- Fliessschnupfen mit wässrigem Sekret (Rhinitis)
- verstopfte Nase, erschwerte Nasenatmung, Schnarchen
- reduziertes Riechvermögen
- Juckreiz in den Ohren und im Gaumen
- Druck in den Kiefer- und Stirnhöhlen, Kopfschmerzen
- Heiserkeit, Hustenreiz

Die Beschwerden treten vorwiegend draussen auf, deshalb ist während der Pollensaison ein Aufenthalt drinnen vorzuziehen. Die Pollen gelangen aber via offene Fenster und Türen sowie an Kleidern haftend in Innenräume, sodass es auch in der Wohnung oder im Büro zu allergischen Reaktionen kommen kann. Meist sind die Beschwerden dort aber weniger stark.

Vor und zu Beginn eines Gewitters oder einer Schlechtwetterperiode verstärken sich die Beschwerden meist. Grund dafür ist die hohe Luftfeuchtigkeit, die die Pollen aufquellen und platzen lässt. Dadurch werden kleine Allergene freigesetzt, die tiefer in die Schleimhäute und Atemwege eindringen und dadurch mehr Beschwerden verursachen können. Regnet es über eine längere Zeit, geht es den Betroffenen eher besser, da die Pollenkonzentration in der Luft abnimmt. Während der Blütezeit, insbesondere in den Sommermonaten, steigt die Pollenkonzentration in der Luft nach einer Regenperiode meist wieder stark an, und somit treten auch die Beschwerden rasch wieder auf.

Je nach Jahreszeit ist es schwierig, zu unterscheiden, ob es ein Erkältungsschnupfen oder ein allergischer

Allergischer Schnupfen	Erkältungsschnupfen
Niesen	
Laufende oder verstopfte Nase	
Kopfschmerzen, Müdigkeit	
Saisonal wiederkehrend, Pollenflugzeit	Eher in kälteren, nasseren Zeiten
Wässriges, klares Sekret	Gelblich-, grünliches Sekret
– Positiver Allergietest (Pollen, Schimmel, Hausstaubmilben, Tiere)	Bakteriell oder viral
Juckende Augen	Husten, Halsschmerzen
Juckreiz in Gaumen, Nase, Ohren	

Schnupfen ist, wenn keine weiteren Symptome auftreten. Es gibt aber klare Unterschiede. Die Tabelle auf der gegenüberliegenden Seite hilft, die Ursache des Schnupfens zu identifizieren: Husten oder Asthma kann sich auch erst nach Jahren entwickeln und kann die eigentliche Pollenzeit überdauern. Daran zeigt sich, dass wahrscheinlich eine Ausweitung auf andere Allergien stattgefunden hat (z. B. Hausstaubmilben).

Etagenwechsel

Personen mit einem allergischen Schnupfen (aufgrund einer Pollen-, Hausstaubmilben- oder Tierallergie) haben ein rund drei Mal höheres Risiko, ein Asthma zu entwickeln, als gesunde Personen. Dies wird Etagenwechsel genannt, da sich die Beschwerden von den oberen Atemwegen (Nase) auf die unteren Atemwege (Lunge) ausweiten. Nebst geröteten, juckenden Augen und einer laufenden oder verstopften Nase können also auch Hustenreiz, ein Engegefühl in der Brust bis hin zu Asthmaanfällen mit Atemnot auftreten.

Pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien

Das Phänomen der Kreuzreaktion (pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie) erklärt sich damit, dass die Strukturen von Pollen- und Lebensmittelallergenen ähnlich sind und vom Immunsystem «verwechselt» werden. Reagiert beispielsweise eine betroffene Person nach dem Genuss eines Apfels oder einer Haselnuss mit Juckreiz an Lippen, Rachen oder Gaumen, wird meist eine Birkenpollenallergie vorliegen. Das kann auch der Fall sein, wenn bislang keine «Heuschnupfen»-Symptome verspürt worden sind. Bei rund der Hälfte aller Betroffenen einer Pollenallergie tritt eine meist milde Reaktion auf ein oder

mehrere Nahrungsmittel auf. Die häufigsten Auslöser sind Stein- und Kernobst, Nüsse, Karotten und Sellerie. Es ist wichtig, zu wissen, dass die meisten Nahrungsmittel nur dann Symptome hervorrufen, wenn sie roh gegessen werden. Gekocht oder erhitzt sind sie häufig für die betroffenen Personen unproblematisch. Honig kann übrigens bei Pollenallergikern in seltenen Fällen ebenfalls zu Beschwerden führen, da er auch Pollen von allergieauslösenden Pflanzen enthält. Viele Reaktionen auf Früchte und Gemüse sind zwar störend, aber relativ harmlos. Meist treten nur Juckreiz und ein pelziges Gefühl im Mund auf (orales Allergiesyndrom). Hingegen kann es bei Nüssen und Sellerie zu ernststen Allgemeinsymptomen wie Gesichtsschwellung, Atemnot, bis hin zu Schock und Bewusstseinsverlust kommen. Bei Gräserpollenallergien können Sensibilisierungen auf gewisse Nahrungsmittel auftreten. Diese lösen aber beim Essen dieser Nahrungsmittel normalerweise keine allergischen Reaktionen aus.

Diagnose

In der Regel stellen Betroffene bei sich selbst fest, dass ein «Heuschnupfen» bestehen könnte. Sie bemerken, dass die Beschwerden immer zur gleichen Jahreszeit auftreten. Für die Diagnose einer Pollenallergie sind die Antworten auf folgende Fragen wichtig:

- Wann treten die Beschwerden auf?
- Wie lange dauern sie?
- Wo treten die Beschwerden auf?
- Gibt es Tage/Phasen, an/in denen keine oder weniger Symptome auftreten?
- Was verschafft Linderung?
- Sind bereits Allergien bekannt?

Für eine genaue Diagnose werden Haut- und Bluttests durchgeführt. Dadurch kann festgestellt werden, gegen welche Pollenart die Allergie besteht. Beim Hauttest (Pricktest) werden verschiedene Allergienlösungen auf die Haut des Vorderarms geträufelt und mit einer feinen Nadel leicht in die Haut geritzt, damit das Allergen (Eiweiss) Kontakt mit den Hautzellen bekommt. Nach 20 Minuten sind bei einem positiven Hauttest juckende, gerötete Quaddeln sichtbar (leichte Erhöhungen auf der Haut). Beim Bluttest werden im Blut spezifische IgE-Antikörper gegen Pollen gemessen. Heute sind sogar Bestimmungen von IgE-Antikörpern gegen einzelne Allergenklassen in den Pollen möglich, z. B. gegen das Hauptallergen Bet v 1 bei Birken oder Phl p 1 bei Wiesenlieschgras. Der Bluttest wird im Labor durchgeführt, die Resultate sind nach ein bis zwei Tagen verfügbar. Ein positiver Haut- oder Bluttest ist noch keine klare Diagnose, sondern zeigt lediglich eine Sensibilisierung an. Deshalb ist das ausführliche Gespräch mit dem Hausarzt oder der Allergologin wichtig, um festzustellen, ob die Testresultate mit den Beschwerden zusammenpassen. Bei Verdacht auf ein allergisch bedingtes Asthma wird auch ein Lungenfunktionstest durchgeführt.

Behandlung und Therapie

Die Behandlung einer Pollenallergie sollte durch eine angepasste Therapie erfolgen. Es gibt verschiedene Pfeiler in der Behandlung – sie reichen von der Allergenvermeidung über die medikamentöse Behandlung bis hin zur spezifischen Immuntherapie.

Allergenvermeidung

Neben der gründlichen Abklärung und Therapie-

empfehlung durch den Arzt können Betroffene selber zu ihrem Wohlbefinden beitragen, indem sie den Pollenkontakt möglichst reduzieren.

Tipps und Tricks

- Abends die Haare waschen, damit möglichst wenig Pollen, die den Schlaf stören könnten, ins Bett gelangen
- Die getragenen Kleider ausserhalb des Schlafzimmers ausziehen
- Die Wäsche nicht im Freien trocknen lassen
- Während des Pollenflugs nur kurz stosslüften, bei längeren Regenphasen ausgiebiger lüften
- Die Nase morgens und abends mit Meerwasserspray oder Kochsalzlösung spülen
- Pollenfilter für die Nase tragen
- Draussen Sonnenbrille tragen, um die Augen zu schützen.
- Freizeitaktivitäten dem Pollenflug anpassen, Indoorsport, Wassersport usw.
- Bei der Wahl der Feriendestination den aktuellen Pollenflug beachten
- Bei pollenassoziierten Kreuzreaktionen auf jeweilige Nahrungsmittel und deren Konsum verzichten
- Zigarettenrauch vermeiden, da die ständige Reizung der Atemwege durch Rauch die Empfindlichkeit der Schleimhäute erhöht
- Regelmässige Reinigung der Teppiche und Möbel

Informationen zum Pollenflug

Pollenprognosen sind für Betroffene einer Pollenallergie sehr nützlich, da diese aufgrund dieser Informationen ihre Medikamente gezielt einnehmen und ihre Freizeitaktivitäten besser planen können. MeteoSchweiz veröffentlicht zu diesem Zweck regelmässig Prognosen der täglichen Pollenbelastung, Prognosen, wann die Saison bestimmter Pollenarten

beginnt, und die gemessenen Pollendaten. Die Polleninformationen sind jederzeit über die Website www.pollenundallergie.ch oder die App «Pollen-News» abrufbar.

Die Konzentration des Pollenflugs variiert je nach Jahreszeit, Wetterlage und Region. Wichtig ist, die allergieauslösende Pflanze, ihre Blütezeit sowie die «Hochsaison» der Pollen zu kennen, um der maximalen Pollenbelastung so gut wie möglich auszuweichen oder vorbeugend Medikamente zu nehmen. Sportliche Aktivitäten sollten entsprechend dem Befinden und der Konzentration des Pollenflugs gewählt werden. Bei einer hohen Pollenkonzentration sind sportliche Aktivitäten im Freien (z. B. Joggen) eher ungünstig, geeignete Alternativen sind Wassersportarten.

Pollenschutzgitter und Pollenfilter

Während der Pollenflugzeit sollten die Fenster grundsätzlich geschlossen bleiben. In einzelnen Räumen, zum Beispiel im Schlafzimmer, lohnt es sich, ein Pollenschutzgitter anzubringen, um ab und zu lüften zu können. Für Autos existieren spezielle Pollenfilter, die bei Neuwagen serienmässig sogar schon eingebaut sind. Bei Autoreisen während der Pollensaison sollten die Fenster geschlossen bleiben.

Nasendusche

Die tägliche Nasendusche mit Salzwasser (physiologische Konzentration 0,9 % NaCl) ist eine einfache und kostengünstige Methode, um Schleim und Pollen aus der Nase zu entfernen. Es gibt fertige Lösungen oder auch Salz zum selbstauflösen, beide Mittel sind in der Apotheke oder in der Drogerie erhältlich. Die Nasendusche funktioniert folgendermassen: Nasenaufsatz an ein Nasenloch ansetzen. Den Mund weit öffnen, den Kopf nach vorne über das Waschbecken

beugen und zur Seite neigen. Anschliessend die Vorrichtung, mit der vorher die Lösung im Behälter zurückgehalten wurde, loslassen. Das Salzgemisch fliesst nun über das andere Nasenloch wieder ab. Achtung: Wer den Mund nicht weit genug öffnet, riskiert, dass die salzige Lösung in den Rachen gerät. Die Nasendusche kann bereits bei Kindern angewendet werden.

Medikamentöse Therapie

Bei einer Pollenallergie können verschiedene Medikamente eingesetzt werden. Zu den wichtigsten Wirkstoffgruppen gehören die Antihistaminika, Kortikosteroide (Kortisonpräparate), Leukotrienantagonisten und Mastzellstabilisatoren. Damit die Beschwerden erfolgreich bekämpft werden können, sollte die Therapie mit dem behandelnden Arzt/der behandelnden Ärztin genau abgesprochen werden.

Wirkstoffe

Antihistaminika (Antiallergika)

Antihistaminika gibt es in Form von Tabletten oder Tropfen zum Einnehmen und als Augentropfen oder Nasensprays. Sie alle verringern allergische Symptome. Tabletten und Tropfen blockieren die Rezeptoren des Histamins im ganzen Körper, damit dieses die allergische Wirkung nicht entfalten kann. Die Wirkung tritt innerhalb von circa einer halben Stunde ein.

Kortisonpräparate

Zur lokalen Behandlung kommen auch kortisonhaltige Nasensprays, Augentropfen oder Asthasprays zur Anwendung, um die Entzündung in den Schleimhäuten zu behandeln. Kortikosteroide sind körpereigene Hormone. Als Medikament eingenommen, hemmen sie die Produktion von Entzündungsbotenstoffen in den Zellen. Die entzündungshemmende Wirkung der kortisonhaltigen Sprays benötigt für die vollständige



Bei einer hohen Pollenkonzentration sind sportliche Aktivitäten im Freien (z. B. Joggen) eher ungünstig, geeignete Alternativen sind Wassersportarten.

Entfaltung ein paar Tage. Weiter ist die regelmässige Anwendung für eine gute Wirkung massgebend.

Leukotrienrezeptorantagonisten

Leukotriene sind Entzündungsstoffe, die bei einer allergischen Reaktion und bei Asthma freigesetzt werden und die Atemwege verengen und anschwellen lassen. Die Leukotrienrezeptorantagonisten hemmen die Wirkung der Entzündungsstoffe, wodurch die Symptome des Asthmas oder der Allergie gelindert werden können.

Mastzellstabilisatoren

Mastzellstabilisatoren sorgen dafür, dass die Mastzellen keine Entzündungsbotenstoffe ausschütten. Diese kommen meist prophylaktisch bei einer Allergie oder einem Asthma in Form von Augentropfen, Nasensprays oder Inhalationen zum Einsatz.

Anwendungsformen

Augentropfen

Zur Behandlung von geröteten, juckenden und tränenenden Augen (allergische Bindehautentzündung) werden Augentropfen eingesetzt. Weil Augentropfen gezielt am Ort des Geschehens eingesetzt werden und dort wirken, sind keine Nebenwirkungen zu erwarten. In den Augentropfen können Antihistaminika oder Mastzellstabilisatoren enthalten sein, die Wirkung tritt rascher ein als bei Tabletten oder Tropfen.

Nasenspray

Eine laufende, verstopfte oder juckende Nase (allergischer Schnupfen) kann mit einem Nasenspray behandelt werden. Die Verbesserung des allergischen Schnupfens kann auch einen positiven Effekt auf die Augen haben. Nasensprays wirken lokal, wo die Beschwerden auftreten, weshalb Nebenwirkungen

kaum zu erwarten sind. In Nasensprays werden Antihistaminika, Kortikosteroide, Mastzellstabilisatoren oder abschwellende Wirkstoffe (Xylometazolin, Oxymetazolin) eingesetzt. Eine weitere Möglichkeit der lokalen Behandlung sind abschwellende Nasensprays mit anderen Wirkstoffen, die jedoch nur für eine kurzfristigen Behandlung geeignet sind (5–7 Tage). Sie sind deshalb für die Therapie der Pollenallergie nur bedingt geeignet. Bei einer längeren Therapiedauer muss mit einer Fachperson in der Drogerie oder der Apotheke oder einer Ärztin eine Alternative gefunden werden.

Tabletten

Zur Symptombehandlung einer Pollenallergie (allergischer Schnupfen, allergische Bindehautentzündung) können auch Tabletten eingenommen werden, die Antihistaminika oder Leukotrienrezeptorantagonisten und in schweren Fällen auch Kortikosteroide enthalten. Sie wirken auf den ganzen Körper und lindern somit die Beschwerden in der Nase, an den Augen und in Ohren und Gaumen. Allfällige Nebenwirkungen sollten mit dem behandelnden Arzt/der behandelnden Ärztin besprochen werden.

Tropfen

Tropfen werden wie die Tabletten eingenommen, um die Symptome der Pollenallergie zu behandeln. Die Tropfen enthalten Antihistaminika und werden in der Schweiz vor allem bei Kindern eingesetzt.

Allergenspezifische Immuntherapie

Bringen die verschiedenen Behandlungsschritte nicht die gewünschte Linderung oder zeigt sich bereits ein beginnendes Asthma, empfehlen Ärzte eine spezifische Immuntherapie (siehe Broschüre «Allergenspezifische Immuntherapie»). Die allergenspezifische Immuntherapie (SIT) wird von einem Allergologen/

einer Allergologin verordnet. Anschliessend kann auch ein Hausarzt oder eine Kinderärztin mit Erfahrung in diesem Gebiet die Therapie weiterführen. Vor Beginn der Therapie müssen Betroffene ausführlich über die Durchführung, Art und Dauer der Behandlung informiert werden. Sie sollten auch über die erwartete Wirkung, eventuelle Risiken und mögliche Alternativen aufgeklärt werden. Die Therapie erfolgt entweder mit Spritzen (subkutan) oder mittels Tabletten oder Tropfen (sublingual) und erstreckt sich normalerweise über drei bis fünf Jahre. Das Immunsystem wird dabei «umprogrammiert» und der immunologische Schutz wieder aufgebaut. Bei einer erfolgreichen Immuntherapie können die Beschwerden verringert oder kann gar das völlige Ausbleiben von Beschwerden erreicht werden. In gewissen Fällen wird die kurzfristige allergenspezifische Immuntherapie vor der Pollensaison bevorzugt.

Zertifizierte Produkte für Allergiebetroffene

Produkte, die sich für Menschen mit Allergien und Intoleranzen besonders eignen, sind mit dem Schweizer Allergie-Gütesiegel gekennzeichnet. Sie werden nach strengsten Richtlinien geprüft und unabhängig zertifiziert. Auf der Website von Service Allergie Suisse finden sich unter anderem zertifizierte milbenallergendichte Bezüge für Matratze, Duvet und Kissen («Encasings»), Luftreiniger, Reinigungsgeräte und Reinigungsmittel, aber auch Nahrungsmittel und Kosmetika.



www.service-allergie-suisse.ch

Weitere Informationen

Broschüren zum Thema

- Allergenspezifische Immuntherapie
- Allergieprävention
- Asthma
- Allergie, Asthma und Schule
- Allergie, Asthma und Sport
- Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen
- Kortison
- Pollenratgeber

Broschüren und weiteres Informationsmaterial können bestellt oder heruntergeladen werden über www.aha.ch.

Websites und Apps

- www.pollenundallergie.ch
Neben Polleninformationen auch Informationen zu Allergien
- www.meteoschweiz.ch
Weitere Themen zu Wetter und Gesundheit
- www.polleninfo.org
Polleninformationen für Europa

Kostenlose Apps für iPhones im iTunes Store und für Android Phones im Google Play Store:

- «Pollen-News»
Aktuelle Pollenprognosen und wichtige Tipps im Umgang mit der Pollenallergie
- «AllergiePass»
Zur Erfassung der eigenen Allergien und Unverträglichkeiten und Validierung durch den Arzt
- «e-symptoms» – elektronischer Beschwerdekalendar, der es Betroffenen ermöglicht, ihre Beschwerden einfach und rasch zu erfassen und dem Arzt per E-Mail mitzuteilen

Die Produktion dieser Broschüre wurde unterstützt von:



Allergikerfreundliche Dyson Technologie

Als innovatives Technologieunternehmen hat es sich Dyson zur Aufgabe gemacht, Produkte des täglichen Lebens durch neue Ideen zu verbessern. Dyson steht für neuartige und allergikerfreundliche Entwicklungen, vor allem im Bereich Bodenpflege und Raumklima. Weltweit tragen über 40 Luftreiniger und Staubsauger das Allergie-Gütesiegel. Diese Produkte wurden durch Service Allergie Suisse zertifiziert und werden vom aha! Allergiezentrum Schweiz empfohlen.

Entdecken Sie jetzt die allergikerfreundliche Technologie von Dyson.
www.dyson.ch



Schulthess Maschinen AG ist ein Schweizer Traditionsunternehmen und gehört seit über 170 Jahren zu den führenden Anbietern von Waschmaschinen und Wäschetrocknern für den privaten und gewerblichen Einsatz. Beeindruckende Innovationen zeichnen die Schulthess-Geräte aus. So entfernt beispielsweise das Pollenclean-Programm auf Tastendruck lästige Pflanzenpollen fast vollständig aus Textilien.

Die Schulthess-Wäschetrockner mit Pollenclean tragen das Schweizer Allergie-Gütesiegel und werden von aha! Allergiezentrum Schweiz empfohlen.

Weitere Informationen finden Sie auf www.schulthess.ch

Herzlichen Dank!

Impressum

Herausgeberin: Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz

12. Auflage: 15 000 Exemplare deutsch
9. Auflage: 5 000 Exemplare französisch
4. Auflage: 2 500 Exemplare italienisch

Druck: Egger AG, Frutigen

Titelfoto: Li Bro/Fotolia.com

© by Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz, November 2017

Für mehr Lebensqualität

aha! Allergiezentrum Schweiz ist eine unabhängige Stiftung, die sich für Menschen mit allergischen Erkrankungen und Intoleranzen einsetzt. aha! Allergiezentrum Schweiz unterstützt Betroffene mit fundierter Information, Beratung sowie Schulungen.

Unsere Angebote

- Persönliche Beratung über aha!infoline: 031 359 90 50
- Kostenlose Broschüren rund um Allergien und Intoleranzen
- Ferienlager für Kinder und Jugendliche
- Schulungen zu Asthma, Neurodermitis und Anaphylaxie
- Weiterbildungen für Fachpersonen aus Gesundheitswesen, Gastronomie sowie Bildung und Pädagogik
- Apps und Tests unter www.aha.ch

Ihre Spende hilft!

Spenden per Einzahlungsschein

Postkonto 30-11220-0

Einzahlungsscheine können auch telefonisch oder per E-Mail bestellt werden (Tel. 031 359 90 00, info@aha.ch).

Spenden per E-Banking

IBAN CH07 0900 0000 3001 1220 0

Spenden per SMS

Text eingeben, z.B. aha 40 für CHF 40.–, und SMS an die Nummer 488 senden und spenden.

Danke für Ihre Unterstützung.

aha! Allergiezentrum Schweiz

Scheibenstrasse 20, 3014 Bern

Postfach 1, 3000 Bern 22

aha!infoline 031 359 90 50

info@aha.ch

www.aha.ch

