

The logo for 'aha' features a stylized green exclamation mark above a green sphere with a blue shadow. The word 'aha' is written in a blue, sans-serif font to the left of the sphere.

aha

Schweizerisches Zentrum für Allergie,
Haut und Asthma

Pollenallergie

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

Pollenallergie

Autor



PD Dr. med. Arthur Helbling,
Allergologisch-Immunologische
Poliklinik, Inselspital, Bern

Für die Ausarbeitung dieser
Broschüre danken wir Herrn
PD 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 Gräser- und Getreidepollen empfindlich. Regenwetter oder das Eingeschlossenein in den eigenen vier Wänden bringen zwar eine Erleichterung, doch was ist das für ein Leben? Noch lästiger 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, welche 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.

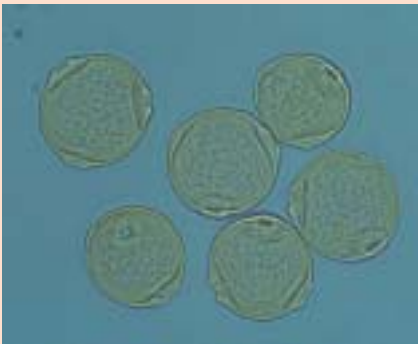
Erste Anzeichen einer Pollenallergie können schon bei Kindern zwischen dem fünften und sechsten Lebensjahr auftreten. Besonders gefährdet sind solche, deren Mutter, Vater oder beide Eltern bereits betroffen sind oder Anzeichen einer allergischen Atemwegserkrankung zeigen. Heuschnupfen ist eine typische 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 auch 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- (und Gräserpollen) |



► 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 meist 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 verstopfter Nasenatmung, eventuell zu Kopfschmerzen, 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 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 die Eltern unter Heuschnupfen leiden. Danach verschreibt der Hausarzt meist ein Medikament (z. B. ein Antihistaminikum), welches die allergischen Symptome unterdrückt.



► Beidseitiger Augenjuckreiz 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 Symptome der Betroffenen.



► In einem ausführlichen Gespräch zwischen Arzt und Patientin kann das Allergenspektrum eingegrenzt werden.

Wenn die Beschwerden trotz der Medikamente (Augentropfen, Nasenspray, Tabletten) nicht abklingen, ist eine weitergehende allergologische Abklärung notwendig. Beim Spezialisten werden Haut- und Bluttests durchgeführt mit dem Ziel, herauszufinden, gegen welche Pollenart der Patient allergisch ist. Die Abklärung umfasst immer ein ausführliches Gespräch und manchmal auch einen Lungenfunktionstest. Möglicherweise rät der Arzt zu einer Spritzenkur zur «De- oder Hyposensibilisierung». Diese spezifische Immunbehandlung wird 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, der kleine Mengen von Pollenallergenen ins Fettgewebe am Oberarm spritzt. Eine solche Behandlung dauert drei bis vier Jahre.

Bei der Diagnosestellung achtet der Arzt auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die auf eine Pollenallergie hinweisen (Kreuzreaktionen): Wenn ein Heuschnupfenpatient im Dezember einen Apfel isst und danach ein Juckreiz an Lippen, Rachen oder Gaumen spürbar wird, können daran die Birkenpollen schuld sein. 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. Aber 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:

| | |
|--------------------|--|
| Birkenpollen | Haselnuss, Walnuss, Mandel, Apfel, Kirsche, Pfirsich, Kiwi, Karotte, Sellerie |
| Gräserpollen | Tomate, Melone, Erdnuss |
| Beifusspollen | Sellerie, Karotte, Fenchel, Pastinake, Anis, Dill, Kümmel, Koriander, Paprika, |
| | Petersilie, Pfeffer, Sonnenblumenkerne, Kamille |
| Traubenkrautpollen | Banane, Melone, Gurke |



3

► Roh gegessen können manche Früchte bei Allergikern Beschwerden auslösen.



3

► 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 Ferienziels achtet er ebenfalls auf den Pollenflug. Sportliche Aktivitäten wählt der Pollenallergiker entsprechend seinem Befinden. Im Sommer wird er auf Joggingrunden im Freien verzichten. Wassersportarten sind für Pollenempfindliche eine gute Alternative. Abends die Haare abzduschen verhindert, dass Pollen den Schlaf stören. Die Fenster bleiben zur Pollenflugzeit möglichst geschlossen. Dies gilt auch bei Zug- oder Autoreisen.

Es ist für den Pollenallergiker wichtig, die Ursachen seiner Beschwerden zu kennen. So kann er den für ihn schädlichen Einflüssen wenigstens zum Teil ausweichen.

Informationen für den Pollen-Allergiker

MeteoSchweiz

Krähbühlstrasse 58

8044 Zürich

Persönliche Pollenberatung:

Tel. 0900 555 401 (CHF 2.50/Min.)

Pollenbericht: Tel. 0900 552 115 (CHF 1.-/Min.)

Hier ist das Schweizerische Pollenbulletin erhältlich.

www.meteoschweiz.ch

EFA European Federation of Asthma and

Allergy Associations Central Office

Kyviksvägen 71B

S-429 31 Kullavik, Sweden

Hier ist ein europäischer Pollenkalender erhältlich.



Schützen Sie sich vor dem Pollenangriff!

Wer kennt ihn nicht, den Anblick eines mit Heuschnupfen geplagten Pollenallergikers: häufiges Niesen, gerötete und brennende Augen usw. Ob Sie es am eigenen Körper erleben müssen oder einen Ihnen nahestehenden Menschen leiden sehen:

*Allergien belasten
und beeinträchtigen
in erheblichem
Masse die
Lebensqualität.*



sIEGENIA[®]
Lüften mit System

Wir bieten mit dem dezentralen Frischluftgerät AEROVITAL mit Pollenfilter die Lösung, damit Sie wenigstens zuhause wieder unbeschwert aufatmen können!

Sie schliessen das Fenster und der Lüfter führt pollen-gefilterte Luft von aussen in den Raum.

Kurz gesagt:
*Fenster zu.
Frischluft rein.
Pollen bleiben
draussen.*

SIEGENIA-FRANK AG, Zelgstrasse 97, 3661 Uetendorf,
Telefon 033 346 10 10, Fax 033 346 10 21,
<http://www.siegenia.ch>, e-mail: siegenia.ch@bluewin.ch

Hotline 0800 820 020

<http://pollen.bulletin.ch>

**Das Pollenbulletin
auf dem Internet**

Eine Dienstleistung von

GlaxoWellcome

Glaxo Wellcome AG
3322 Schönbühl
www.glaxowellcome.ch



MeteoSchweiz

Impressum

Herausgeber: **aha!** Schweizerisches Zentrum für Allergie,
Haut und Asthma, Bern
Redaktion: Margret Becker, Meilen
3. Auflage: 35 000 Exemplare D
Fotos
Grafiken: ¹ Allergologisch-Immunologische
Poliklinik, Inselspital, Bern
² MeteoSchweiz, Zürich
³ Markus Senn, Wabern
⁴ virus Ideenlabor GmbH, Biel

Anmerkung

Die jeweils angewendete Schreibweise gilt sinngemäss
für Frauen und Männer.

© by **aha!** Schweizerisches Zentrum für Allergie,
Haut und Asthma

Januar 2002

aha!

Infoline 0900 57 20 57

E-Mail info@ahaswiss.ch

Internet www.ahaswiss.ch