



Heuschnupfen – Was hilft?

Endlich Sonne, endlich Wärme! Doch für viele Menschen bedeuten Frühlingsgefühle: Niesattacken, laufende oder zuge-schwollene Nase, juckende, tränende Augen, lähmende Mattig-keit. Sie haben Heuschnupfen; andere sagen Heufieber. Ärztin oder Arzt sprechen von allergischer Rhinitis oder, wenn auch die Augen betroffen sind, von Rhinokonjunktivitis.

Wenn es schon zeitig im Frühjahr losgeht, macht Ihnen wahr-scheinlich der Blütenstaub (die Pollen) der früh blühenden Bäume Haselnuss, Weide, Erle und Birke zu schaffen. Glücklicherweise, bei denen sich das mit Beginn des Sommers legt. Bei anderen hält die Allergie an oder beginnt erst dann. Sie reagieren auf Wiesen-gräser wie Weidel- und Lieschgras allergisch. Später plagt sie die Getreideblüte, vor allem des Roggens. Auch Kräuter wie Beifuß, Wegerich und das beifußblättrige Traubenkraut (Ambrosia, Ragweed) und noch viele andere senden Allergieauslöser in die Luft.

Dieses Informationsblatt möchte Sie dabei unterstützen, mit den Symptomen eines Heuschnupfens besser umzugehen.

Was ist los?

Die Erklärung heißt: Allergie. Das Immunsystem des Körpers reagiert überempfindlich auf das, was mit der Luft auf die Schleimhaut von Augen und Nase gelangt. Es bildet Abwehrstoffe. Diese verbinden sich mit Erkennungsmerkmalen der Pollen. Das setzt eine Kettenreaktion in Gang, bei der unter anderem das Gewebehormon Histamin ausgeschüttet wird. Durch seinen Einfluss entsteht Juckreiz, erweitern sich die Blutgefäße, schwellen die Gewebe an und sondern Flüssigkeit ab.

Die Bereitschaft, derart überempfindlich zu reagieren, ist wahr-scheinlich angeboren. Ob es dann tatsächlich zu allergischen Reaktionen kommt, hängt von vielerlei ab. Krankheiten spielen mit hinein, auch das seelische Wohlbefinden. Umweltfaktoren wie Zigarettenrauch, Ozon und andere Luftschadstoffe schädigen die Schleimhaut der Atemwege oder steigern die Aggressivität der Allergieauslöser. Dann haben diese leichteres Spiel.

BARMER

Ist es überhaupt „Heu“-Schnupfen?

Nicht jeder allergische Schnupfen wird von Pollen ausgelöst. Die Nasenschleimhaut kann zum Beispiel auch auf Partikel von Tieren reagieren, auf Schimmelpilzsporen, Allergene aus dem Kot von Hausstaubmilben oder Nahrungsmitteln. Folgendes deutet an, woran es liegen kann:

- **Die Symptome treten nur in bestimmten Monaten auf. Sie lassen bei mehreren Tagen Regenwetter nach:**
Pollen.
- **Die Beschwerden halten die meisten Monate des Jahres an:**
Hausstaubmilben, Schimmelpilzsporen, mehrere Pollenarten.
- **Sie verstärken sich in bestimmten Räumen:**
Schimmelpilzsporen, Tiere, Hausstaubmilben.
- **Die Symptome traten erstmals auf, als ein Tier in den Haushalt kam, oder sie setzen ein beim Besuch von Tierhaltern:**
Tiere.
- **Die Beschwerden treten auf, nachdem Sie Bestimmtes gegessen oder getrunken haben:**
Nahrungsmittel, Pollen.

Viele Pollenallergiker vertragen – manche ganzjährig, andere vor allem zur Heuschnupfenzeit – bestimmte Nahrungsmittel nicht. Zum Beispiel haben viele derjenigen, die auf Frühblüher allergisch reagieren, auch Probleme mit Haselnüssen, Stein- und Kernobst.



Wichtiger Bestandteil der Diagnostik ist das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt.

Diese Zuordnungen zeigen aber nur Tendenzen auf. Der Klimawandel und der weltweite Handel haben vieles verändert. Bäume und Gräser blühen eher und länger als früher. Als Allergieauslöser kommen Pflanzen hinzu, die hierzulande bisher fremd waren. Luftströmungen in der Höhe tragen Pollen aus fernen Gegenden hierher. Um die Diagnose abzusichern, sind also Ärztin oder Arzt gefragt.

In der ärztlichen Praxis kann mit verschiedenen Methoden getestet werden, ob eine Allergie vorliegt, und wenn ja, wogegen. Am gebräuchlichsten sind Hauttests. Dabei werden mögliche Allergene auf die Haut aufgebracht und die Reaktion beurteilt. Ferner können die Zeichen allergischer Hautreaktionen im Blut nachgewiesen werden. Bei einem Provokationstest wird das vermutete Allergen direkt auf die Nasenschleimhaut gesprüht und die Reaktion abgewartet. Haut- und Provokationstests sind allerdings nicht ganz ohne Risiko. Die verwendeten Lösungen sind zwar stark verdünnt, dennoch kann das Immunsystem überreagieren. Dann kann es zu gefährlichen Zwischenfällen kommen. Daher dürfen nur Ärztinnen oder Ärzte mit besonderer allergologischer Erfahrung solche Tests durchführen. Ihre Praxis ist darauf eingerichtet, Zwischenfälle kompetent aufzufangen.

Schimmelpilzallergie

Die Verbreitungsform der Pilze, die Sporen, gibt es überall, wo organisches Material verrottet. Je nach Art setzen die Pilze die Sporen ganzjährig oder zu bestimmten Jahreszeiten frei. Eine Pilzbesiedelung in Wohnräumen zeigt hohe Luftfeuchtigkeit und unzureichende Lüftung an. Das Pilzgeflecht sitzt tief im Material. Gute Luftzirkulation, auch hinter Vertäfelungen, unter Matratzen, hinter und unter Schränken, Regalen und Vorhängen, und ein Absenken der Luftfeuchtigkeit unter 65 Prozent beugen einem Befall vor und verleiden den Pilzen den Standort. Einmal eingetreten, erfordert Pilzbefall in der Wohnung aber fast immer weitreichende Renovierungsmaßnahmen. Auf Topfblumen sollten Schimmelpilzallergiker verzichten.



Hausstaubmilbenallergie

Hausstaubmilben gibt es in jeder Wohnung. Das, worauf Allergiker reagieren, befindet sich im Milbenkörper und den Ausscheidungen und verbreitet sich mit dem Staub überall. Der Temperatur- und Luftfeuchtigkeitsbereich, bei dem sich Menschen wohlfühlen, ist auch für Milben optimal. Am stärksten von Milben besetzt sind Matratzen. Hier finden sie reichlich Hautschuppen – ihre Hauptnahrung – und viel Feuchtigkeit. Deshalb ist es besonders effektiv, ihre Zahl dort und im restlichen Schlafzimmer zu verringern. Bewährt haben sich Encasings. Das sind milbendichte, waschbare Überzüge für Matratzen und Bettzeug. Ansonsten nützen Milbenallergikern die gleichen Reinigungsmaßnahmen, die Pollenallergikern für die Wohnung angeraten werden. Übrigens schadet Milben auch, was die Lebensbedingungen von Schimmelpilzen verschlechtert.

Hausstaubmilben finden sich überall, wo Menschen leben.

Katzen- oder Hundeallergie

Katzenallergene finden sich an Polstern, in der Kleidung, im Staub und werden so auch an Orte weitergetragen, an denen die Tiere nicht waren. In abgeschwächter Form gilt das auch für Hunde. Häufige Allergieauslöser sind die Fellbestandteile behaarter Haustiere. Der Auslöser ist ein Protein, das unter anderem in der Haut, im Speichel und im Urin zu finden ist. Das Protein gelangt mit dem Talg und der Fellpflege der Tiere auf ihr Fell und verteilt sich so in der Luft und im Hausstaub. Hier ist nur eine Maßnahme wirklich erfolgversprechend: Das Tier abzuschaffen.

Erst nach einigen Jahren ist eine Wohnung frei von Katzenallergenen.

Was hilft?

Mit Taschentüchern ist es bei einem Heuschnupfen meist nicht getan. Effektiver ist die Hilfe aus der Apotheke. Ohne Rezept können Sie beispielsweise Augentropfen und Nasensprays mit dem Wirkstoff Azelastin oder Levocabastin kaufen. Sie hindern das bei Allergien freigesetzte Histamin daran zu wirken und bremsen die Beschwerden zum Teil ab.

Weniger passend sind Nasenmittel, wie sie bei Erkältungsschnupfen eingesetzt werden. Sie enthalten Wirkstoffe wie Oxymetazolin, Tramazolin oder Xylometazolin. Sie bessern zwar die Beschwerden, können aber bei längerer Anwendung die Schleimhaut schädigen. Deshalb dürfen diese Mittel höchstens 5 - 7 Tage lang angewendet werden – zu kurz für Heuschnupfen. Einige dieser Wirkstoffe gibt es auch als Augentropfen. Auch für sie gilt eine zeitliche Einschränkung in der Anwendungsdauer.

Statt am Ort des Geschehens einzugreifen, können Sie auch Medikamente einnehmen, die die Histaminwirkung im ganzen Körper blockieren. Das ist besonders hilfreich, wenn Sie nicht nur Augenbeschwerden haben. Von den Wirkstoffen, die Sie ohne Rezept kaufen können, haben Cetirizin und Loratadin den Vorteil, dass sie in der Regel nicht müde machen. Bei Clemastin und Dimetinden ist das anders. Sie können tagsüber die Arbeitsfähigkeit beeinträchtigen und Sie unter Umständen sogar verkehrsuntüchtig machen. Weitere Wirkstoffe, die nicht müde machen, aber verschreibungspflichtig sind, sind Desloratadin, Ebastin, Fexofenadin, Levocetirizin und Mizolastin.

Genügt diese Behandlung nicht, um mit dem Heuschnupfen zurechtzukommen, gibt es noch Steigerungsmöglichkeiten. Diese Therapie muss aber in den Händen von Ärztin oder Arzt liegen. Beispielsweise können sie Nasensprays mit Kortison verordnen. Sie hemmen die allergischen, entzündlichen Reaktionen sehr effektiv. Allerdings spüren Sie den Erfolg erst nach etwa einem Tag. Optimal ist die Wirkung erst nach einigen Wochen. Übrigens: Augentropfen, Nasensprays und -tropfen sollten nach Möglichkeit unkonserviert sein. Bei längerem Gebrauch können Konservierungsmittel die Schleimhäute schädigen.

Augen- und Nasenmittel mit Cromoglicinsäure und Lodoxamid können die Allergiebehandlung unterstützen. Sie müssen 1 - 2 Wochen vor der vermuteten Heuschnupfenzeit angewandt werden und währenddessen sehr verlässlich 3 - 4 × täglich. Nur so können sie dafür sorgen, dass der Heuschnupfen milder verläuft.

Antihistaminika gibt es als Augen- oder Nasenmittel. Sie können die Beschwerden oft lindern.

Noch besser – Das Immunsystem umgewöhnen

Umgewöhnung braucht Zeit. 3 Jahre dauert die allergenspezifische Immuntherapie (AIT). Dabei wird entweder der Allergenextrakt unter die Haut gespritzt (subcutane Immuntherapie = SCIT) oder als Tablette oder Tropfen unter die Zunge getropft (sublinguale Immuntherapie = SLIT). Doch für viele lohnt sich die Geduld. Die Beschwerden lassen nach, es sind weniger Medikamente nötig. Dass der Heuschnupfen nicht immer ganz weggeht und nicht alle einen Nutzen von der Therapie haben, spricht nicht gegen sie. Besonders erfolgreich ist die AIT bei Personen, die nur gegen wenige Pollenarten allergisch sind. Wird die AIT schon in den ersten Heuschnupfenjahren durchgeführt, verhindert das oft den sogenannten Etagenwechsel. Damit ist gemeint, dass die Allergie, die zunächst Augen und Nase ergreift, die Atemwege hinabwandert und schließlich zu Asthma bronchiale führt. Hinter der AIT steht der Gedanke, das Immunsystem ganz langsam an die Substanz zu gewöhnen, gegen die Sie allergisch sind. Dazu bekommen Sie anfangs winzige Mengen dieser Substanz verabreicht. Die Konzentration wird im Laufe der Behandlung nach und nach erhöht. Es gibt auch verkürzte Therapieschemata. Statt ganzjährig werden nur vor dem Pollenflug vier bis sechs Spritzen verabreicht. Allerdings hält die Wirkung dann auch nur ein Jahr an.

Bei der subcutanen Immuntherapie (SCIT) reagiert der Körper bei gut der Hälfte der Behandelten mit einer vorübergehenden Rötung oder Schwellung an der Einstichstelle. Deutlich weniger entwickeln eine allergische Reaktion oder asthmatische Beschwerden. Eine Überreaktion des Immunsystems mit gefährlichen Komplikationen gibt es nur selten. Dennoch müssen Sie nach der Injektion eine halbe Stunde in der Praxis bleiben, damit im Notfall rasch eingegriffen werden kann.

Bei der sublingualen Immuntherapie (SLIT) sind lebensbedrohliche Nebenwirkungen noch nicht vorgekommen. Deshalb kann die Anwendung zu Hause durchgeführt werden. Bei der SLIT wird der Allergenextrakt als Tablette oder Tropfen unter der Zunge (lat.: sublingual) platziert und dort durch spezielle Immunzellen aufgenommen und dem Immunsystem präsentiert, damit es sich an diese Allergene gewöhnt. Diese Anwendungsform ist einfacher. Doch muss die Behandlung täglich und sehr diszipliniert erfolgen, sonst wird sich die Allergie nicht bessern. Derzeit ist die SLIT erst für Kinder ab 5 Jahren zugelassen.

Eine allergenspezifische Immuntherapie (AIT) muss in der Regel für die Dauer von drei Jahren erfolgen.

Pollengerecht leben

Das Wetter beeinflusst die Pollenbelastung ganz erheblich. Richten Sie, wenn Sie irgend können, Ihre Tagesplanung nach der Pollenflugvorhersage. Sie wird von den regionalen Radiostationen nach den Nachrichten verbreitet und kann der Tagespresse entnommen oder im Internet abgerufen werden (siehe letzte Seite). Ganz und gar können Sie den in der Atemluft schwebenden Pollen zwar nicht entgehen, aber mit den folgenden Maßnahmen haben schon viele Pollenallergiker gute Erfahrungen gemacht:

- Halten Sie tagsüber die Fenster geschlossen. In der Wohnung erreicht die Pollenkonzentration in der Regel nur etwa ein Drittel der von draußen.
- Waschen Sie sich vor dem Schlafengehen die Haare. So entfernen Sie die Pollen, die sich tagsüber auf dem Kopf angesammelt haben.
- Schlafen Sie bei geschlossenem Fenster. Der Pollenflug beginnt, bevor gewöhnlich der Wecker klingelt.
- Lüften Sie bei Regen und Windstille. Bei kaltem, feuchtem Wetter binden sich die Pollen an Wassertropfen und sinken zu Boden.
- Ein Pollenschutzgitter ermöglicht das Lüften bei jeder Wetterlage. Es verringert die Pollenbelastung im Raum je nach Hersteller bis zu 99 %.
- Möbel, Fensterbänke und Fußböden sollten häufig feucht gewischt werden. Und zwar von den Haushaltsmitgliedern, die keinen Heuschnupfen haben!
- Verwenden Sie beim Staubsaugen ein Gerät mit einem Schwebstofffilter (Hepa-Filter). Generell gilt: So wenig Staubfänger wie möglich aufstellen.
- Verlegen Sie sportliche Aktivitäten möglichst in geschlossene Räume. Wenn Sie doch ins Freie wollen, dann auf dem Land gegen Abend, in der Großstadt am frühen Morgen. Auf dem Land ist die Pollenbelastung frühmorgens zwischen etwa 4 und 8 Uhr am größten, in der Stadt zwischen 18 und 23 Uhr. Ein kurzer, kräftiger Regenguss kann die Beschwerden sogar noch verstärken, weil die Pollen durch die Tropfen am Boden aufgeschleudert werden.
- Trocken Sie die Wäsche nicht im Freien.
- Schließen Sie beim Autofahren die Fenster. Sofern Ihr Fahrzeug keinen speziellen Pollenfilter hat, stellen Sie auch die Lüftung ab.

- Entfernen Sie im Garten die Pflanzen, die zur Pollenbelastung beitragen. Halten Sie den Rasen kurz, damit er gar nicht erst blüht.
- Dass in einem Allergikerhaushalt nicht geraucht wird, sollte selbstverständlich sein – auch für Besucherinnen und Besucher.

Auch Stress kann die allergischen Symptome verstärken – sorgen Sie deshalb für genügend Ausgleich.

Reif für die Insel

Oder fürs Gebirge oder die Wüste. Für Allergiker sind das ideale Urlaubsorte. An der Küste, besser noch auf einer Insel, verhindert der ständige Wind eine gleichmäßige Pollenberieselung. Zudem ist die vom Meer kommende Luft pollenfrei und ihre Feuchtigkeit bindet Pollen. Im Gebirge verliert sich der Pollenanteil in der Luft ab 1.200 Metern immer mehr. Wenn Sie Ihren Jahresurlaub so legen können, dass Sie die Zeit der stärksten Pollenbelastung an solchen Orten verbringen, verkürzt sich die Leidenszeit erheblich. Doch Achtung bei einer Eschenpollen-Allergie. Möglicherweise bekommt Ihnen dann ein Urlaub am Mittelmeer nicht. Wer auf Eschenpollen überempfindlich reagiert, verträgt oft auch Olivenpollen nicht. Und Oliven gehören schließlich zur typischen Flora der Urlaubsgebiete rund um das Mittelmeer.

Etwas Dreck schadet nicht

Händewaschen muss sein. Aber Kinder von Schmutz tunlichst fernzuhalten oder gar mit Desinfektionsmitteln zu säubern, ist zuviel des Guten. Wenn sich ihr Immunsystem nur wenig mit Keimen auseinandersetzen muss, neigt es leichter zu allergischen Reaktionen als bei Kindern, die zum Beispiel auf einem Bauernhof mit einem Kuhstall aufwachsen. Inzwischen sind mehrere Bakterienarten und Pflanzenbestandteile erkannt worden, die das Immunsystem derart „abhärten“. Für die Zukunft hofft man auf einen Impfstoff, mit dem Kinder vorbeugend gegen Allergien geimpft werden können.

Wichtige Adressen

Deutscher Allergie- und Asthmabund

An der Eickesmühle 15-19
41238 Mönchengladbach
Telefon: 0 21 66 - 6 47 88 20
info@daab.de
www.daab.de

Deutsche Gesellschaft für Allergologie und Klinische Immunologie e. V. (DGAKI)

Robert-Koch-Platz 7
10115 Berlin-Mitte
Telefon: 030 – 28 04 71 00
info@dgaki.de
www.dgaki.de

Kinderumwelt gemeinnützige GmbH

Heinrich-Stürmann-Weg 7
49124 Georgsmarienhütte
Telefon: 0 54 01 – 33 90 65 00
info@uminfo.de
www.kinderumwelt.de

Pollenflugvorhersage unter:

www.dwd.de/pollenflug (Deutschland)

Weiterführende Informationen:

Antihistaminika zur Behandlung von Allergien
www.barmer.de/a002506



**Niemand ist Heuschnupfen hilflos ausgeliefert.
Wer seinen Alltag darauf einrichtet, leidet weniger.
Medikamente lindern die Beschwerden. Eine Immuni-
sierungsbehandlung kann ihn fast zum Verschwinden
bringen und einem allergischen Asthma vorbeugen.
Damit es Ihnen wieder besser geht.**

Impressum

Herausgeber

BARMER
Postfach 11 07 04, 10837 Berlin

Text

Vera Herbst,
Wissenschaftsjournalistin und Pharmazeutin

Medizinische Prüfung

Dr. med. Utta Petzold, Allergologin
Heidi Günther, Apothekerin

Redaktion

Dr. Utta Petzold,
Produktmanagement und Prävention
Lichtscheider Str. 89, 42285 Wuppertal
utta.petzold@barmer.de

Druck

Johnen Druck
Industriegebiet Bornwiese, 54470 Bernkastel-Kues

Stand: Januar 2022

Dieses Infoblatt kann auch im Internet heruntergeladen
werden unter: www.barmer.de/a000862

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 03.01.2022 abgerufen.

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengetragen und
geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr
aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für
die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr
übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir
stets dankbar. Es besteht keine Beteiligung Dritter an den
Inhalten dieser Gesundheitsinformation. Die diesem Text zu
Grunde liegenden Quellen können bei der Redaktion angefor-
dert werden.

© BARMER 2022
Alle Rechte vorbehalten.