

Hilfe bei Allergien: Die Heuschnupfensaison beginnt immer früher

Gesundheitstelefon vom 01. bis 15. Februar 2009

Guten Tag, meine Damen und Herren, herzlich willkommen am Gesundheitstelefon der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. Unser Thema: „Hilfe bei Allergien: Die Heuschnupfensaison beginnt immer früher“. Sie finden diesen Ansagetext auch auf der Homepage der LZG unter www.gesundheitstelefon-rlp.de.

Niesattacken, eine ständig laufende Nase und tränende Augen: Heuschnupfen ist für viele Menschen eine Last. Meist stellen sich bei den Betroffenen noch weitere Symptome ein: Die Nasenschleimhaut ist geschwollen, das Atmen fällt schwer oder die Haut juckt. Generell leiden Patienten mit Heuschnupfen bzw. allergischer Rhinitis während der Pollenflugsaison auch unter verstärkter Tagesmüdigkeit.

Inzwischen ist in Deutschland jeder Dritte von Allergien betroffen – der Großteil davon hat eine Allergie gegen Pflanzenpollen in der Luft: Heuschnupfen. Schon ab Dezember/Januar müssen Pollenallergiker unter dem Samenflug von Hasel, Erle oder Birke leiden. Von Mai bis August beginnen dann die Gräser zu blühen und ihre Pollen zu verbreiten. Und zwischen Juli und Oktober tun dies die Kräuter. Zu allem Übel verkürzen sich die Verschnauftpausen für Pollenallergiker. Die Klimaerwärmung lässt die Pollen immer früher, länger und zahlreicher fliegen. Die Blühzeiten zahlreicher Bäume und Gräser haben sich jedoch nicht nur nach vorn verschoben, sie dauern zum Teil auch länger an. Inzwischen gibt es hierzulande nur noch im November und Dezember einige wenige pollenfreie Wochen.

Bei Heuschnupfen ist das körpereigene Abwehrsystem nicht mehr in der Lage, schädliche und unschädliche Stoffe voneinander zu unterscheiden. Dadurch kommt es zu Abwehrreaktionen, auch wenn harmlose Substanzen mit dem Körper in Berührung kommen. Im Grunde genommen existieren so viele verschiedene Allergien auf der Welt wie es Substanzen gibt. Doch es gibt einige Stoffe, wie die Pollen der Ambrosia-Pflanze, die ein besonders hohes Allergierisiko in sich tragen. Unabhängig davon, auf welche Art von Pollen man allergisch ist, die Reaktion darauf ist immer ähnlich. Denn um sich vor den vermeintlich gefährlichen Eindringlingen zu schützen, setzt der Körper eine Immunreaktion in Gang, mit dem Ziel, die Eindringlinge zu zerstören. Zuerst bildet er bestimmte Antikörper. Sie bringen Immunzellen dazu, den Entzündungsstoff Histamin auszuschütten. Die betroffenen Gewebe entzünden sich und schwellen an, es kommt zu Schnupfennase, Niesanfällen oder geröteten Augen. Wenn der Betroffene danach erneut Kontakt mit dem allergieauslösenden Stoff hat, ist der Körper vorgewarnt und reagiert innerhalb von Sekundenbruchteilen. Eine Allergie kann sich auch verschlimmern und dann beispielsweise zu Asthmaanfällen führen.

Eine Allergie sollte also nicht auf die leichte Schulter genommen, sondern behandelt werden. Mit einem sogenannten Pricktest kann der Arzt genau feststellen, gegen welche Substanzen man allergisch reagiert. Und dann heißt die wichtigste Regel, das Allergen zu meiden. Zudem können verschiedene Mittel das Leiden mindern: Antihistaminika als Spray, Tropfen oder Tabletten wirken gegen den Entzündungsbotenstoff Histamin. Die neueren Generationen dieser Medikamente machen auch nicht mehr müde.

Eine neue Wirkstoffgruppe sind die Leukotrien-Antagonisten, die entzündungsfördernde Gewebshormone blockieren. Mastzellstabilisatoren sollen verhindern, dass beim Auslösen der Allergie Histamin freigesetzt wird. Abschwellende Nasentropfen erleichtern das Atmen. Wenn Sie pflanzliche Mittel bevorzugen, gibt es Sprays und Tropfen mit den Wirkstoffen der Quitte und Zitrone.

Zur Vorbeugung von Allergien gibt es die Hyposensibilisierung, auch als spezifische Immuntherapie oder Allergenimmuntherapie bezeichnet. Sie soll das Auftreten der Allergie verhindern oder diese sogar heilen. Ihre Wirkung besteht darin, dass sie die Empfindlichkeit des Körpers gegen das Allergen reduziert: Indem sie die Immunantwort gegenüber dem Allergen zunehmend abschwächt, verhindert die Hyposensibilisierung das Auftreten einer allergischen Reaktion. Dazu gibt der Arzt im mehrwöchigen Abstand Spritzen mit dem allergieauslösenden Stoff. Mittlerweile gibt es auch die Sublingualtherapie, bei der man selbst auf nüchternen Magen Tropfen oder Tabletten einnimmt. Die Hyposensibilisierung muss drei bis fünf Jahre lang regelmäßig durchgeführt werden, am besten in den Herbst- und Wintermonaten. Danach hat man gute Chancen, dass die Allergie für ein Jahrzehnt oder sogar dauerhaft verschwunden ist.

Sie finden diesen Text auf der Homepage der LZG unter www.gesundheitstelefon-rlp.de. Unsere Adresse: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG), Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz,

Telefon 06131/2069-0.

In unserem nächsten Gesundheitstelefon ab dem 16. Februar 2009 geht es um das Thema: „Fastenzeit: Über Ernährung bewusst werden“. Vielen Dank für Ihr Interesse und bleiben Sie gesund!

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Text: Dr. Beatrice Wagner, Redaktion: Sigrid Hansen

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V.
Hölderlinstraße 8 - 55131 Mainz
Tel. 06131 / 20 69-0 - Fax: 06131 / 20 69 69 -