

Diagnose, Medikamente & Tipps: Der große tz-Report zum Start in die Pollenflug-Saison

# Heuschnupfen: Was hilft, was schützt

Die Birken blühen bereits, Erlen, Eschen und Haseln sind vielerorts drauf und dran, aus ihrem Winterschlaf zu erwachen. Was vielen Naturliebhabern das Herz aufgehen lässt, ist für Allergiker ein alljährlich wiederkehrender Albtraum: Ihre Nase läuft permanent, die Augen tränen, unangenehmer Husten reizt die Bronchien. In schlimmen Fällen klagen die Patienten über Benommenheit und Kopfschmerzen, der ganze Körper fühlt sich geschwächt an – manchmal so, als hätte man gerade mit einem gripalen Infekt oder sogar mit einer echten Grippe zu kämpfen. Und es trifft mehr Menschen als man denkt. So leiden nach Erkenntnissen des Deutschen Allergie- und Asthmabunds



Dr. Marcella Kollmann-Hemmerich

(DAAB) etwa 16 Prozent der Bundesbürger unter Heuschnupfen, wie die Pollenallergie im Volksmund heißt. „Die warmen Temperaturen nach einer längeren Kälteperiode haben dafür gesorgt, dass jetzt ideales Pollenflugwetter herrscht“, weiß Dr. Marcella Kollmann-Hemmerich vom Hautzentrum München-West in Obermenzing. „In etwa zwei bis drei Wochen werden viele Patienten noch mehr Probleme bekommen, weil dann auch noch zahlreiche Gräser blühen.“ Im großen tz-Report zum Beginn der Pollenflug-Saison erklärt die Hautärztin und Allergologin, wie Heuschnupfen entsteht, was dagegen hilft und wie sich Patienten davor schützen können.

ANDREAS BEEZ



Fotos: dpa, doc-stock, pa, flm

## Die Entstehung

„Unser Körper bildet Antikörper, die eigentlich zur Gefahrenabwehr (zum Beispiel gegen Bakterien und Viren) gedacht sind. Bei Allergikern richten sich diese Antikörper allerdings gegen eigentlich harmlose Substanzen und verursachen Reizreaktionen“, erklärt Dr. Kollmann-Hemmerich. Je nach Schweregrad sollte man die Allergie nicht auf die leichte Schulter nehmen. „Sie kann unter anderem allergisches Asthma auslösen, das wiederum Atemnot und Kurzatmigkeit verursacht“, so die Expertin.

## Die Diagnose

Sie schniefen und wischen sich immer wieder die Tränen aus den geröteten Augen, aber viele Patienten wissen gar nicht, dass sie an einer Allergie leiden. Nicht wenige wechseln solche Symptome auch mit den Auswirkungen einer Erkältung. Wenn diese aber auf Dauer nicht abklingen, sollte man mögliche Allergien abklären lassen.

### »» Bluttest

„Besonders sinnvoll ist ein Bluttest. Damit lässt sich genau ermitteln, gegen welche Pollen der Patient allergisch ist“, erläutert Dr. Kollmann-Hemmerich. „Ganz neu ist auch die sogenannte Molekular-Diagnostik. Bei diesem Hightech-Laborverfahren werden die Allergene – also die Substanzen, die die Allergie verursachen – praktisch in ihre einzelnen Bestandteile zerlegt. Dadurch kann man feststellen, ob eine Hyposensibilisierung erfolgversprechend ist oder nicht.“ Mehr dazu später, wenn es um die Behandlungsmethoden geht.



Beim Prick-Test werden Allergene auf der Haut getestet

### »» Prick-Test

Bei dieser seit Jahrzehnten etablierten Standard-Untersuchung werden meist auf dem Arm des Patienten verschiedene

Allergene aufgetragen und die Haut an den jeweiligen Teststellen danach minimal eingerythert. Dann wartet der Arzt 20 Minuten ab – um danach zu schauen, ob es an den Testpunkten zu allergischen Reaktionen gekommen ist. Sie schauen meist aus wie quaddelartige Mückenstiche.

Während der Pollenflug-Saison sei der Prick-Test jedoch nicht das beste Mittel, warnt Dr. Kollmann-Hemmerich: „Zum einen kann es zu falschen negativen Ergebnissen kommen oder – noch schlimmer – zu einer Art Doppelbelastung: Der Patient hat dann vielleicht bereits die Pollen aus der Luft abbekommen und erhält noch zusätzlich die Allergene aus dem Test.“ Das könne zu einer Art Pollen-Überdosis führen, die in seltenen Fällen sogar einen Asthmaanfall auslösen kann.

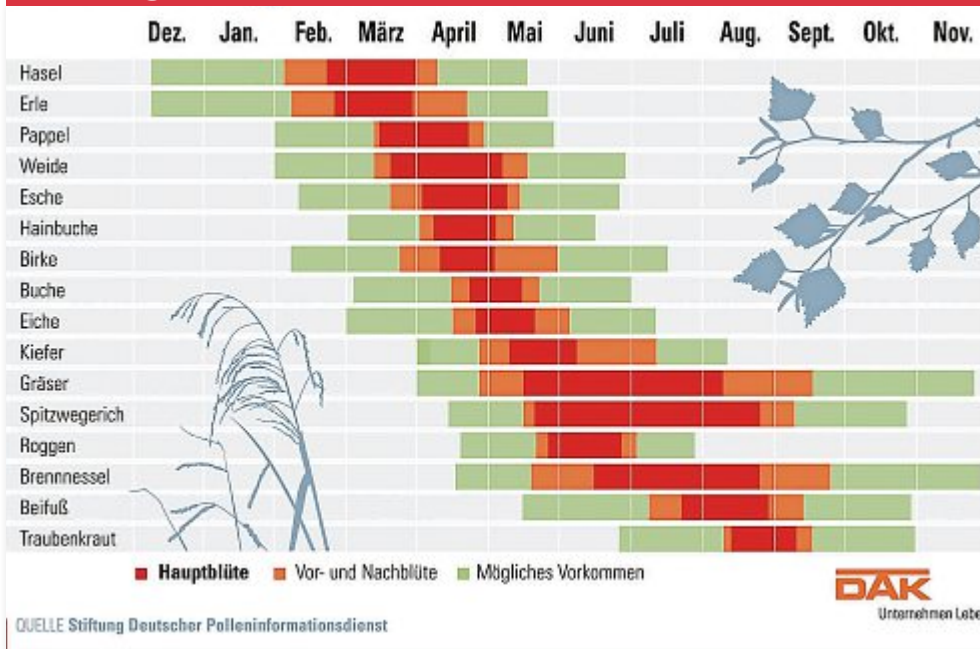
## Die Behandlungsmethoden

### »» Leichte Allergien

Bei einer leichten Allergie muss man nicht unbedingt gleich zum Arzt gehen. „Wer nur wenige Wochen im Jahr milde Symptome wahrnimmt, der kann sich auch in der Apotheke von erfahrenen Spezialisten beraten lassen. Diese können mit verschiedenen nicht verschreibungspflichtigen Mitteln helfen“, sagt Dr. Kollmann-Hemmerich. Dazu gehören vor allem Nasensprays, Augentropfen und Tabletten aus der Wirkstoffgruppe der sogenannten Antihistamine.

Wichtig: „Es gibt frei verkäufliche Tabletten, die als Nebenwirkung große Müdigkeit verursachen können. Diese Mittel sollte man tagsüber nicht nehmen.“ Es existieren inzwischen aber auch neuere Präparate, bei denen das Müdigkeitsproblem nicht mehr auftritt.

## Pollenflugkalender für Deutschland



Diese sind aber häufig verschreibungspflichtig. Deshalb sei es ratsam, sich vom Apotheker und bei schwereren Allergien von einem erfahrenen Hautarzt und/oder Allergologen beraten zu lassen, sagt Dr. Kollmann-Hemmerich.

### »» Schwerere Allergien

„Hier kommen die Patienten um Tabletten nicht herum. Sie müssen diese in der Regel während der gesamten Pollenflug-Saison einnehmen“, so die Expertin. „Daneben gibt es eine zweite sehr wichtige therapeutische Säule: kortisonhaltige Nasensprays. Sie lindern die Entzündungsreaktionen an den Schleimhäuten. Diese Sprays können jedoch nur richtig wirken, wenn man sie in der Akutphase der aller-

gischen Symptome täglich einsetzt.“

Die Gefahr, dass der Wirkstoff Kortison größere Nebenwirkungen verursache, bestehe nicht, sagt Dr. Kollmann-Hemmerich: „Das Kortison entfaltet seine Wirkung lokal und nicht systemisch, also im gesamten Körper – wie es beispielsweise bei der Einnahme in Tablettenform der Fall wäre. Zudem ist es vergleichsweise niedrig dosiert. Deshalb halte ich es durchaus für vertretbar, diese kortisonhaltigen Nasensprays auch über mehrere Monate zu verwenden.“

Inzwischen hat die Pharma-Industrie auch Kombi-Nasensprays auf den Markt gebracht, die sowohl Antihistamine als auch Kortison beinhalten. Bei Bedarf



können die Patienten zusätzlich Augentropfen verwenden, um ihre Beschwerden zu lindern.

### »» Allergisches Asthma

„Patienten, die an stärkerem allergischem Asthma leiden, brauchen möglicherweise gegen diese Beschwerden weitere spezielle Medikamente. Diese Asthma-Mittel sollten aber mit einem Lungenspezialisten abgesprochen und von diesem Spezialisten auch entsprechend verordnet werden.“

## Die Vorbeugung

Es gibt ein Standard-Verfahren, mit dem sich Allergiker besser vor Heuschnupfen schützen können: die sogenannte Hyposensibilisierung. „Das ist die einzige Behandlung, die die Ursache der Allergie und nicht nur die Symptome bekämpft“, erklärt Dr. Kollmann-Hemmerich. Das Prinzip: Der Körper wird langsam an das Allergen gewöhnt. Der Allergiker bekommt es über Monate, teilweise sogar Jahre hinweg immer wieder gezielt verabreicht – in verträglichen Dosen, die stetig weiter erhöht werden.

### »» Hyposensibilisierung

Zur Hyposensibilisierung stehen den Ärzten zwei gängige Methoden zur Verfügung: auf der einen Seite die subkutane Hyposensibilisierung (SCIT), dabei erhält

der Patient die Lösung mit den Allergenen gespritzt. Und auf der anderen Seite die sublinguale Methode (SLIT), hier muss man die Reizsubstanzen in Tablettenform oder als Tropfen schlucken.

„Ich halte die zweite Variante für die bessere, denn bei dem Verfahren mit den Spritzen kann es in seltenen Fällen zu einem anaphylaktischen Schock kommen (das ist eine schwere Überempfindlichkeitsreaktion; die Red.). Deshalb müssen die Patienten nach der Behandlung in der Regel noch eine halbe Stunde zur Überwachung in der Arztpraxis bleiben. Auch dieser zeitliche Aufwand fällt bei der Tabletten/Tropfen-Methode weg“, argumentiert Dr. Kollmann-Hemmerich. „Voraussetzung für den Erfolg ist natürlich, dass der Patient die Tabletten auch regelmäßig einnimmt.“ Als Nebenwirkungen können ein leichtes Brennen und Jucken im Mund auftreten.

Egal mit welcher Methode – wer sich für die Hyposensibilisierung entscheidet, der muss am Ball bleiben. „Die Behandlung sollte in der Regel über drei Jahre erfolgen. In jeder einzelnen Phase bekommt man über mehrere Monate regelmäßig Spritzen oder muss auf Dauer Tabletten schlucken.“ Die Kosten werden auch von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen – ebenso wie der Bluttest zur genauen Diagnose.

### »» Verhaltens-Tipps

Neben Arzneien und Hyposensibilisierung können Allergiker mit kleinen Maßnahmen zu Hause Erleichterungen erzielen. Dr. Kollmann-Hemmerich: „Lassen Sie in der Pollenflug-Saison nachts das Schlafzimmerfenster geschlossen, ziehen Sie sich nicht im Schlafzimmer um und duschen Sie vorm Zubettgehen. Waschen Sie auch Ihre Haare. So halten Sie die Pollen aus Ihrem Schlafzimmer fern und haben eine entspanntere Nacht!“