

# KUNDENINFORMATION

## POLLENALLERGIE

### Heuschnupfen – eine harmlose Erkrankung?

Die Pollenallergie (landläufig als Heuschnupfen bezeichnet) wird oft als banales Problem betrachtet, auch Betroffene nehmen ihre Erkrankung häufig auf die leichte Schulter. Möglicherweise ist das auch eine Folge davon, dass antiallergisch wirkende Medikamente von den Krankenkassen inzwischen nicht mehr erstattet werden, sondern selbst zu bezahlen sind. Deshalb gehen viele Allergiker selten zum Arzt und versäumen damit, sich angemessen behandeln zu lassen.



Das Aktionsforum Allergie hat jüngst darauf hingewiesen, dass ca. 40 Prozent der Erwachsenen zwischen 20 und 40 Jahren von Allergien im Allgemeinen betroffen sind. Die Prävalenz der Pollenallergie beträgt in Deutschland 14,8% (Angabe des Robert Koch Institut in Berlin). Für die Arbeitgeber entstehen daraus hohe Folgekosten mit ca. 1 Million Fehltagen pro Jahr. Bis zu zwei Drittel der Patienten mit Heuschnupfen können ein allergisches Asthma entwickeln, das durch frühzeitige und konsequente Behandlung in vielen Fällen vermieden werden kann.

Informationen über die aktuelle Pollenflugsituation erhalten Sie unter [www.donnerwetter.de](http://www.donnerwetter.de) oder [www.pollenflug.de](http://www.pollenflug.de)

## DIE SYMPTOME

Symptome können vielfältig sein wie etwa Augenjucken mit Tränenfluss, Schwellung von Augen und Lidern, evtl. mit Sehbeeinträchtigung und Kopfschmerzen. Auch Juckreiz in der Nase mit Nasensekretion oder behinderter Nasenatmung, häufigem Niesen, Juckreiz im Hals-Rachenbereich können auftreten. An Allgemeinsymptomen können Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Leistungsschwäche hinzukommen.

Ein allergisches Asthma bronchiale kann entstehen, wenn die Schleimhaut der Bronchien mit in die Entzündungsreaktion einbezogen wird, dies wird als "Etagenwechsel" bezeichnet. Doch nicht nur die Schleimhäute können betroffen sein, auch die normale Haut kann bei einer bereits bestehenden Neurodermitis (Atopisches Ekzem) zu einem Wiederaufleben bzw. Verschlechterung der Hautsymptomatik führen.

Die häufigsten Auslöser einer Pollenallergie in Deutschland sind Birken-, Erlen-, Hasel-, Gräser- und Roggenpollen, sowie Beifußpollen. Die Pollenflugsaison beginnt meist im Januar mit den Hasel-, danach kommen Erle- und Eschepollen und ab Mitte April Birkenpollen hinzu. Ende Mai beginnt die Zeit der Gräserpollen.

Zu beachten ist, dass bei Pollenallergikern häufig Kreuzallergien gegen verschiedene Nahrungsmittel (z. B. Nüsse, Stein- und Kernobst, Kiwi, Karotte, Sellerie, Tomate etc.) bestehen, die Kribbeln, Juckreiz, Schwellungen und Bläschen in der Mundschleimhaut aber auch Hautausschlag oder Asthma verursachen können.

## DIE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Es gibt viele verschiedene Medikamente, die bei Allergien eingesetzt werden können. Diese bekämpfen jedoch nicht die Ursache, sondern nur die Symptome einer Allergie.

Antihistaminika werden beispielsweise dafür eingesetzt, die Haut- und Schleimhautreaktion in ihrer Stärke abzuschwächen oder nach Möglichkeit ganz zu verhindern. Neue Präparate machen kaum müde und beeinträchtigen nicht die Fahrtüchtigkeit, Konzentration oder Koordination. Neuerdings stehen auch nur örtlich am Auge oder der Nasenschleimhaut wirkende Medikamente zur Verfügung. Eine weitere Möglichkeit der Behandlung ist die Hyposensibilisierung, auch Desensibilisierung genannt. Dabei wird dem Allergiker das Allergen in langsam steigender Dosierung unter die Haut gespritzt. Dies erfolgt in regelmäßigen Abständen in einem Zeitraum von mindestens drei Jahren. Die Menge ist so gering, dass maximal eine kleine Schwellung mit Juckreiz an der Einstichstelle auftritt. Neuerdings kann statt einer Spritze auch die Gabe von Tabletten oder Tropfen bequem von zu Hause aus erfolgen.

## DIE BESCHWERDEN KÖNNEN SIE VERRINGERN, WENN SIE DIE AUSLÖSENDE ALLERGENE MEIDEN...

- indem Sie abends duschen und damit die Pollen in Wohnung und Bett nicht weiter verteilen
- indem Sie frische Kleidung anziehen, die noch nicht im Freien getragen wurde, die Wäsche nicht im Freien trocknen und Ihre getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer ablegen
- indem Sie sportliche Aktivitäten und den Aufenthalt im Freien bei starkem Pollenflug begrenzen
- indem Sie zu Hause regelmäßig lüften, am besten morgens. Pollenschutzfolien für die Fenster gibt es im Fachhandel
- indem Sie beim Staubsaugen ein Gerät mit Feinstaubfilter verwenden bzw. die Oberflächen feucht wischen
- indem Sie einen PKW mit Pollenfilter kaufen und diesen Filter regelmäßig wechseln lassen
- indem Sie bedenken, dass auch Haustiere erhebliche Mengen Pollen in die Wohnung einschleppen können
- indem Sie Ihren Urlaub an pollenarmen oder –freien Orten verbringen, z. B. Hochgebirge über 2000 m, Mittelmeer oder Nordsee. In Höhen über 1000m ist der Pollenflug gegenüber Tallagen schon deutlich reduziert.

## ZUM ARZT SOLLTEN SIE SPÄTESTENS WIEDER,...

- wenn Atemnot oder pfeifende Atemgeräusche auftreten
- wenn ein allergisches Asthma sich durch häufiges Husten äußert.

## HABEN SIE NOCH FRAGEN ZU DEM THEMA?

Ihr Betriebsarzt steht Ihnen gerne für deren Beantwortung und die weitere Beratung zum Thema zur Verfügung.

Beste Gesundheit  
wünscht Ihnen  
Ihre ias Aktiengesellschaft

