

überreicht durch:

Stempel/Aufkleber

Stand der Information: Jänner 2012

# IHR RATGEBER ZUM THEMA „HEUSCHNUPFEN“



## ALK Allergie-Plattform ABELLÓ



Vom Allergiefragebogen zum Heuschnupfen.  
Von der Anaphylaxie zur Insektengiftallergie.

Besuchen Sie **[www.allergie-plattform.at](http://www.allergie-plattform.at)**  
und entscheiden Sie wohin Ihre Wissensreise geht.

Kompetente Online-Information aus  
einer Hand. Ein Service von ALK.



ALK-Abelló Allergie-Service GmbH  
Bäckermühlweg 59, 4030 Linz  
Tel: 0732-38 53 72-0, Fax: 0732-38 53 72-677  
E-Mail: office\_at@alk-abello.com, www.alk-abello.at



Testen Sie unsere neue Allergie-Plattform im Internet  
**[www.allergie-plattform.at](http://www.allergie-plattform.at)**

## INHALT:

WAS IST EINE ALLERGIE?	3
POLLENFLUGZEITEN	4-5
KREUZREAKTIVITÄT	6
WORUM HANDELT ES SICH BEIM HEUSCHNUPFEN?	7
HEUSCHNUPFEN UND ALLERGISCHES ASTHMA	8
WELCHE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN GIBT ES BEI HEUSCHNUPFEN?	9
ALLERGENVERMEIDUNG	10
BEHANDLUNG DER SYMPTOME MIT MEDIKAMENTEN	11
ALLERGIEIMPFUNG	12
EIGENSCHAFTEN DER UNTERSCHIEDLICHEN THERAPIEFORMEN	13
WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN	14

## WAS IST EINE ALLERGIE?

**Normalerweise schützt Sie Ihr Immunsystem vor Infektionen und Krankheiten.**

Eine Allergie entsteht dadurch, dass Ihr Immunsystem auf normalerweise harmlose Stoffe überreagiert, die z.B. von Gräsern, Hausstaubmilben, Tierhaaren oder bestimmten Lebensmitteln stammen. Stoffe, die eine allergische Reaktion auslösen, werden als Allergene bezeichnet. Diese Reaktion kommt dadurch zustande, dass Allergene eingeatmet werden, über die Nahrung in den Körper gelangen oder einfach nur berührt werden.

Allergien stellen weltweit ein großes Gesundheitsproblem dar. Man schätzt, dass etwa ein Viertel aller Europäer an respiratorischen Allergien leidet (d.h. allergische Erkrankungen der Atemwege). Wiederum die Hälfte hiervon reagiert allergisch auf Gräserpollen.

Wenn Sie gegen Gräserpollen allergisch sind, können bei Ihnen die folgenden Symptome auftreten: Laufende oder verstopfte Nase, Niesen und Juckreiz. Bei vielen Betroffenen können auch tränende und juckende Augen hinzukommen.

**Allergien sind weltweit auf dem Vormarsch, einer von acht Europäern leidet an einer Gräserpollenallergie.**



## POLLENFLUGZEITEN

Die bei Ihnen auftretenden Symptome der Gräserpollenallergie sind von der Pollenkonzentration in der Luft abhängig. Verschiedene Pflanzen und Bäume bilden zu unterschiedlichen Jahreszeiten Pollen. Man spricht in diesem Zusammenhang von Pollenflugzeiten. Die Monate des Pollenfluges sind in den Abbildungen auf der rechten Seite für die wichtigsten allergieauslösenden Pflanzenarten dargestellt.

Während der jeweiligen Pollensaison treten die höchsten Pollenbelastungen an warmen Tagen mit leichtem Wind auf.

Die aktuellen Pollenflugdaten finden Sie immer online unter: [www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at).

### Pollenallergie - eine ernstzunehmende Krankheit

Nach dem Einatmen der Pollenkörner werden körpereigene Stoffe freigesetzt, die beim Allergie-Patienten eine heftige Abwehrreaktion auslösen; die Folgen sind gerötete Augen, Fließschnupfen und Niesattacken. Im Verlauf der allergischen Erkrankung können zusätzliche Allergien gegen andere Substanzen entstehen (z. B. ein Gräserpollenallergiker wird zusätzlich auf Birkenpollen allergisch). Zusätzlich besteht das Risiko, ein allergisches Asthma zu entwickeln - Husten und Atemnot sind hierfür die ersten Anzeichen. Eine rechtzeitige Behandlung Ihrer Allergie kann dieser Entwicklung entgegenwirken.

### Baum-/Sträucherpollen

	Jan.	Feb.	März	April	Mai
Hasel		■	■	■	■
Erle	■	■	■	■	■
Esche			■	■	■
Birke			■	■	■
Hainbuche			■	■	■
Eiche				■	■

### Gräser-/Getreidepollen

	April	Mai	Juni	Juli	Aug.
Gräser		■	■	■	■
Roggen			■	■	■

### Kräuterpollen

	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.
Spitzwegerich	■	■	■	■	■
Sauerampfer	■	■	■	■	■
Nessel		■	■	■	■
Gänsefuß		■	■	■	■
Goldrute		■	■	■	■
Beifuß		■	■	■	■
Ragweed				■	■

sporadische Belastung

mäßige Belastung

starke Belastung

## KREUZREAKTIVITÄT

Manche Pollenallergiker stellen fest, dass sie auch auf bestimmte Obst- und Gemüsesorten allergisch reagieren. Dies liegt daran, dass die Allergie auslösenden Stoffe (an der Oberfläche von Pollen) den entsprechenden Stoffen in bestimmten Lebensmitteln ähnlich sind. Da der Körper zwischen diesen Stoffen (Allergenen) nicht unterscheiden kann, können auch beim Verzehr bestimmter Lebensmittel allergische Reaktionen auftreten.

Zum Beispiel können dann Personen mit einer Gräserpollenallergie vereinzelt auch auf Tomaten allergisch reagieren. Wesentlich häufiger jedoch sind Obstallergien (Apfel, Birne und zum Teil auch Steinobst) bei Birkenpollenallergikern zu finden. Dieser Effekt wird als Kreuzreaktivität bezeichnet.

Eine Broschüre über Kreuzallergien finden Sie online unter: [www.gegen-heuschnupfen.at](http://www.gegen-heuschnupfen.at) im Download-Bereich.

Allergie auf Pollen	Mögliche Kreuzreaktion	Risiko
Birkenpollen	Kern- und Steinobst, Kiwi, (frische) Feige, Nüsse, Sellerie, Soja, Karotte	55 %
Gräserpollen	Tomate, Getreide, Hülsenfrüchte (z.B. Soja, Erdnuss)	<10%
Beifußpollen	Sellerie, Karotte, Kamille, Gewürze (z.B. Kümmel, Anis, Koriander, Zimt)	<10%

## WORUM HANDELT ES SICH BEI HEUSCHNUPFEN?

Allergien, welche die Atmung und die Atemwege betreffen, werden durch das Einatmen von Allergenen in der Luft hervorgerufen, z.B. von Gräserpollen. Allergische Reaktionen, die durch das Einatmen von Pollen ausgelöst werden, werden im alltäglichen Sprachgebrauch als Heuschnupfen bezeichnet. Die hierbei auftretenden Symptome (z.B. laufende Nase, Niesen) ähneln oft den Symptomen einer Erkältung.

**TIPP:** Unter [www.allergiefragebogen.at](http://www.allergiefragebogen.at) oder auch unter [www.gegen-heuschnupfen.at](http://www.gegen-heuschnupfen.at) können Sie Ihr Risiko für das Vorliegen einer allergischen Atemwegerkkrankung mit Hilfe eines Selbsttest "allergischer Heuschnupfen" einfach und schnell feststellen.

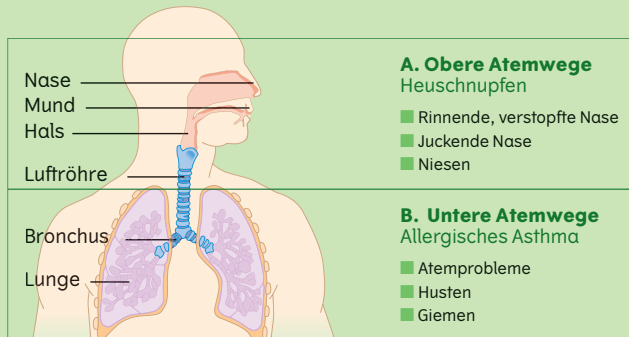
Ein Viertel der Europäer leidet an allergischen Atemwegserkrankungen wie zb. Heuschnupfen. Daher sind allergische Beschwerden ein sehr häufiger Grund für einen Arztbesuch.

**Heuschnupfen ist die Alltagsbezeichnung für allergische Reaktionen der Augen und Nase, die durch Pollen hervorgerufen werden, z.B. durch Gräserpollen.**

## HEUSCHNUPFEN UND ALLERGISCHES ASTHMA

Heuschnupfen und allergisches Asthma stellen zwei weit verbreitete Allergieformen dar. Beide Allergien werden mit der selben Erkrankung in Verbindung gebracht, da sich beide auf die Schleimhäute der Atemwege auswirken, die den Bereich zwischen Nase und Lunge auskleiden. In der folgenden Abbildung wird gezeigt, wie sich ein Heuschnupfen auf die oberen Atemwege auswirkt und zu einer Entzündung der Nasenschleimhäute führt. So kommt es, dass die Nase läuft oder verstopft ist und Juckreiz und Niesen auftreten. Hinzu können tränende und juckende Augen kommen. Im Gegensatz dazu betrifft das Asthma die unteren Atemwege und führt dort zu einer Verengung der Luftröhre bis zur Lunge. Hierdurch kann es bei den Betroffenen zu Atemnot kommen.

### Körperteile, die von Heuschnupfen und Asthma betroffen sind.



Aufgrund der Verbindung zwischen Heuschnupfen und Asthma treten bei vielen Personen beide Erkrankungen auf. Wenn Sie an Heuschnupfen leiden, besteht für Sie ein höheres Risiko, an allergischem Asthma zu erkranken oder neue Allergien zu entwickeln. Um dieses Risiko auszuschalten, sollten Allergien möglichst frühzeitig behandelt werden.

## WELCHE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN GIBT ES BEI HEUSCHNUPFEN?

Beim Heuschnupfen handelt es sich um eine chronische Erkrankung, die sich negativ auf den Alltag auswirken kann – auf die Konzentration des Betroffenen bei der Arbeit oder in der Schule, den Nachtschlaf und auf die sozialen Kontakte.

Gegenwärtig stehen bei Heuschnupfen im Wesentlichen drei Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung:

- Die Vermeidung des allergieauslösenden Stoffes
- Die medikamentöse Behandlung der Allergiesymptome
- Die Allergieimpfung (auch bekannt unter der Bezeichnung „spezifische Immuntherapie“ oder „Hyposensibilisierung“)

Vor jeder Art von Therapie sollte in jedem Fall ein ausführliches Gespräch mit Ihrem Arzt erfolgen, gefolgt von einer genauen Allergiediagnose beim Facharzt oder im Allergiezentrum.

## ALLERGENVERMEIDUNG

Die Allergenvermeidung – also eine Vermeidung des Kontakts mit Stoffen, die bei Ihnen allergische Reaktionen auslösen – hat den Vorteil, dass dadurch die Notwendigkeit einer medizinischen Behandlung entfällt.

Zwar ist es möglich, den Kontakt mit einigen Allergenen (z.B. von Tieren oder in bestimmten Lebensmitteln) zu vermeiden; dies gestaltet sich jedoch bei Allergenen aus der Luft (z.B. Gräserpollen) wesentlich schwieriger.

Wir empfehlen Ihnen folgende Maßnahmen, um den Kontakt mit Pollen zu vermeiden:

- Informieren Sie sich über Radio, Fernsehen oder Internet über die täglich auftretenden Pollenmengen (z.B. [www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at)).
- Vermeiden Sie Tätigkeiten im Freien, wenn hohe Pollenmengen in der Luft zu erwarten sind.
- Halten Sie nachts die Fenster in Ihrem Schlafzimmer geschlossen.
- Halten Sie während der Pollenflugzeit beim Autofahren die Fenster geschlossen und schaffen Sie sich ggf. einen Pollenfilter an.
- Schränken Sie das Rauchen ein und vermeiden Sie auch Passivrauchen, da dies die Symptome des Heuschnupfens verstärkt.
- Lassen Sie während der Pollenflugzeit Ihre Wäsche im Haus trocknen bzw. verwenden Sie einen Wäschetrockner.
- Waschen Sie vor dem Zubettgehen Gesicht und Haare.
- Gehen Sie zum Arzt, wenn bei Ihnen Husten, Kurzatmigkeit oder Keuchen beim Atmen auftreten, da es sich hierbei um Anzeichen von Asthma bronchiale handelt, das eine andere Behandlung erfordert als Heuschnupfen.

Wenn es trotz der beschriebenen Maßnahmen nicht möglich ist, den Kontakt mit Allergenen zu vermeiden, kann die Einnahme von Medikamenten Abhilfe schaffen.

## BEHANDLUNG DER SYMPTOME MIT MEDIKAMENTEN

Die häufigste Behandlungsform bei Allergiesymptomen ist die sogenannte medikamentöse Symptombehandlung, z.B. durch Einnahme von Antihistaminika und Steroiden (Kortisonpräparaten). Diese Art der Behandlung kann in Form von Tabletten, Augentropfen und Nasensprays zu Hause durchgeführt werden.

Da dies nur zu einer Linderung einzelner Symptome führt, müssen oftmals Kombinationen aus mehreren Medikamenten eingesetzt werden, um alle Symptome zu lindern, z.B. ein bestimmtes Medikament für die verstopfte Nase und ein anderes zur Behandlung der tränenden Augen.

Eine derartige medikamentöse Behandlung kann Ihnen relativ rasch eine Linderung Ihrer Symptome verschaffen, jedoch nur für kurze Zeit. Die Symptome treten nach Absetzen der Medikamente wieder auf, da bei der Behandlung mit solchen Arzneimitteln nicht die Ursache der Allergie behandelt wird, sondern nur vorübergehend die Symptome gelindert werden.

Bestimmte Medikamente zur Symptombehandlung sind rezeptfrei, andere hingegen nur auf Rezept Ihres Arztes erhältlich. Vor Beginn einer Behandlung sollten Sie in jedem Fall Ihren Arzt zu Rate ziehen.



## ALLERGIEIMPFUNG

Die Allergieimpfung (auch „spezifische Immuntherapie“ genannt) ist derzeit die einzige Behandlungsform, die auch die Ursache der Allergie behandelt – und nicht nur die Symptome bekämpft. Daher lindert die Allergieimpfung die Symptome sowohl kurz- als auch langfristig.

Bei der Allergieimpfung werden Ihnen bestimmte Mengen des für die allergische Reaktion verantwortlichen Allergens (z.B. Gräserpollen) verabreicht, sodass Ihr Körper eine Toleranz gegen dieses Allergen aufbauen kann. Dies führt dazu, dass Ihr Körper den Allergieauslöser auch nach Ende der Behandlung toleriert. Darüber hinaus verhindert die Allergieimpfung nachweislich die Entwicklung von Asthma und neuen Allergien.

Die Allergieimpfung wurde ursprünglich nur in Form von Injektionen durchgeführt, die ein Arzt verabreichen musste (auch „subkutane Immuntherapie“ genannt). Inzwischen wurden jedoch auch Tropfen zur Einnahme (sublinguale Immuntherapie) und Tabletten zur Allergieimpfung entwickelt. Dank dieser Neuentwicklungen können Patienten die spezifische Immuntherapie jetzt auch zu Hause durchführen.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt gegenwärtig eine Behandlungsdauer von mindestens 3 Jahren für alle Arten der Allergieimpfung. Dieser Zeitraum gewährleistet, dass der Körper ausreichend Zeit hat, um eine Toleranz gegenüber einem Allergen aufzubauen.

Beachten Sie, dass Präparate zur Allergieimpfung verschreibungspflichtig sind. Die Therapiekosten werden von den Krankenkassen erstattet, wenn die Erstverschreibung beim Facharzt oder im Allergiezentrum erfolgt.

**TIPP:** Nähere Informationen zur Allergie-Impfung finden Sie im Internet unter: [www.allergenvermeidung.org](http://www.allergenvermeidung.org) oder [www.gegen-heuschnupfen.at](http://www.gegen-heuschnupfen.at) (Download-Bereich).

## EIGENSCHAFTEN DER UNTERSCHIEDLICHEN THERAPIEFORMEN

In der folgenden Tabelle sind die Eigenschaften der Allergieimpfung und der medikamentösen Symptombehandlung nochmals zusammengefasst:

	Allergie-Impfung	Symptomatisch wirkende Medikamente*
Erzeugt eine Immuntoleranz	✓	–
Reduziert die Symptome	✓	✓
Reduziert den Bedarf an symptomatisch wirkenden Medikamenten	✓	–
Wirkt dauerhaft, auch nach Abschluss der Behandlung	✓	–
Verhindert die Entstehung von neuen Allergien	✓	–
Verhindert die Entstehung von Asthma	✓	–

\* Antihistaminika und Kortisonpräparate

Die für Sie am besten geeignete Heuschnupfenbehandlung hängt von einer Reihe von Faktoren ab, z.B. von Art und Schweregrad Ihres Heuschnupfens, Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand, Ihren persönlichen Vorlieben und den möglichen Nebenwirkungen der verschiedenen Behandlungsformen.

