



Hilfe bei Heuschnupfen

Die **pollenbedingte** allergische Rhinitis steht auf dem ersten Platz der Allergien. In Deutschland haben etwa 13 Millionen Menschen damit zu kämpfen und oft genug beginnt das lästige Leiden bereits früh im Jahr, wenn Hasel und Erle anfangen zu blühen. ▶

Fast jeder Allergiker bekämpft die lästigen Symptome, doch noch viel zu wenige greifen frühzeitig in die gestörte Immunabwehr ein. Dabei ist genau das wichtig, damit der Heuschnupfen nicht zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen führt.

Überempfindliches Immunsystem Wie jede Allergie wird auch die pollenbedingte allergische Rhinitis durch eine falsche Immunantwort des Körpers ausgelöst. Bestimmte Pollenproteine wirken dabei als Allergene. Beim Erstkontakt bilden die B-Zellen der Körperabwehr spezifische IgE-Antikörper gegen diese Allergene, die sich an bestimmte Abwehrzellen, die

Rezeptor H_1 wird dabei für die allergischen Symptome, also das Anschwellen der Schleimhäute, die vermehrte Durchblutung, Juckreiz, Brennen, Rötung und Niesen verantwortlich gemacht. Dabei haben diese Symptome natürlich einen Sinn: Würden wirklich gefährliche Erreger in den Organismus eindringen, könnten durch die vermehrte Durchblutung dafür zum Beispiel Abwehrzellen schneller an den Ort des Geschehens vordringen, während das Niesen Fremdkörper und Erreger aus dem Körper hinaus befördern würde. Somit wendet der Körper bei einer Allergie quasi die richtigen Mittel gegen den falschen Eindringling an. Man spricht bei einem Heuschnupfen

sind Personen betroffen, die gleichzeitig gegen Gräser, Bäume und Kräuter allergisch sind. Für sie beginnen die Symptome meist schon im Februar und ziehen sich durch Sommer und Herbst bis in den Oktober hinein. Durch die milden Winter beginnt die Heuschnupfensaison zudem immer früher. So hatten in diesem Jahr manche Patienten bereits im Januar mit den ersten Attacken zu kämpfen. Dabei beschränkt sich die Belastung nicht nur auf den Aufenthalt im Freien, denn die Allergene lassen sich nur schwer aussperren. Über Kleidung, Schuhe, Haare oder das Lüften werden sie von draußen hereinbefördert. Außerdem hören die Symptome auch nicht schlag-

kann, riskiert außerdem einen massiven Vitamin-D-Mangel. Eine pollenbedingte allergische Rhinitis bedarf also unbedingt einer Therapie und je früher diese ansetzt, desto wirksamer ist sie.

Heuschnupfen früh erkennen und behandeln Auf welche Allergene man reagiert, kann der Arzt entweder über einen Prick-Test oder über einen Bluttest herausfinden. Bei Ersterem werden unterschiedliche Allergene auf die Haut geträufelt und die betroffenen Areale anschließend leicht angeritzt. Nach etwa einer Viertelstunde zeigt sich durch Quaddelbildung, auf welche Allergene der Körper reagiert. Beim Bluttest wird das Blut auf IgE-Antikörper untersucht. Ist man sich noch nicht sicher, ob überhaupt eine Allergie vorliegt, wird man den Gesamt IgE-Titer bestimmen. Ist er erhöht, kann das auf eine Allergie hinweisen. Die spezifische IgE-Antikörperbestimmung im Blut hingegen zeigt genau, auf welche jeweiligen Allergene der Körper sensibilisiert ist.

MASTZELLSTABILISATOREN

Bei sehr geringeren Beschwerden, die nur gelegentlich auftreten, ist eine topische Behandlung meist ausreichend. Sind die Beschwerden sehr leicht, können bereits Mastzellstabilisatoren wie Cromoglicinsäure und Nedocromil Abhilfe schaffen. Sie unterdrücken die Freisetzung von Histamin, wirken allerdings zeitverzögert, sodass sie bereits eine Woche vor dem Beginn des Pollenflugs eingenommen werden müssen.

Mastzellen heften. Jetzt ist der Organismus auf das Allergen sensibilisiert, doch es zeigen sich noch keine Symptome. Erst beim nächsten Kontakt mit dem Allergen dockt dieses an die sensibilisierten Mastzellen an, indem es eine Brücke zwischen zwei der dort angehefteten IgE-Antikörper bildet. Hierdurch wird die Mastzelle aktiviert und schüttet entzündungsfördernde Stoffe wie Histamin und Leukotriene aus. Die Bindung von Histamin an den Histamin-

von einer Typ-1-Allergie oder Allergie vom Soforttyp, weil die Symptome unmittelbar nach dem Kontakt mit dem Allergen auftreten.

Symptome schränken die Lebensqualität ein Nicht alle Allergiker haben im Frühjahr die schwierigste Zeit durchzustehen – je nachdem, wogegen ein Mensch allergisch ist, können die Beschwerden im späten Winter, Frühjahr, Sommer oder Herbst auftreten. Am heftigsten

artig auf, wenn man den Allergenen nicht mehr ausgesetzt ist, sondern klingen nur langsam ab. Die geschwellenen Schleimhäute, geröteten Augen und ständigen Niesattacken verhindern eine vernünftige Nachtruhe – man fühlt sich ständig abgeschlagen und müde. Je nach Schweregrad der Allergie kann das die Lebensqualität der Betroffenen empfindlich einschränken und das womöglich über Monate hinweg. Wer sich dann kaum noch draußen aufhalten

Allergenexposition vermeiden Ist ein Heuschnupfen diagnostiziert und das Allergen bestimmt, kann man drei Dinge tun: Karenz, Symptomlinderung und Hyposensibilisierung. Am effektivsten und frei von Nebenwirkungen ist die Karenz, also das Vermeiden der Allergene. In der Realität können das jedoch nur wenige Betroffene umsetzen. Kein Wunder, wenn man weiß, dass zum Beispiel eine einzige Roggenähre bis zu vier Millionen Pollen auf den Weg schickt und diese bis zu 400 Kilometer zurücklegen können! Trotzdem sollten alle Allergiker versuchen, das Allergen soweit es geht zu meiden. Dabei helfen Pollenflugkalender, die es ►

► mittlerweile auch schon als App für das Smartphone gibt. Pollenflugvorhersagen sollten es Allergikern ermöglichen, einige Tage im Voraus zu planen. Viele Ihrer Kunden werden den Pollen draußen aber nicht immer aus dem Weg gehen können. Dann ist es wichtig, dass sie Vorsorgemaßnahmen treffen, um sich diese nicht auch noch ins Haus zu holen. Das bedeutet: Jacken, Schuhe, Kleidung, die sie im Freien angehabt haben, möglichst nicht durch die ganze

Kunden eher in einer dörflichen Umgebung? Dann sollten sie frühestens am Nachmittag, noch besser abends zwischen 19 Uhr und Mitternacht lüften, denn auf dem Land ist die Pollenkonzentration in der Luft morgens zwischen vier und sechs Uhr am höchsten. In der Stadt ist es genau umgekehrt: Dort steigt die Pollenkonzentration der Luft über den Tag hinweg an, sodass für Städter ein morgendliches Lüften angesagt ist. Tägliches Saugen in der

typischen Beschwerden bei einem Heuschnupfenanfall die Allergiker am meisten belasten, erhoffen sie sich schnelle Hilfe durch Medikamente. Wichtig ist, nachzufragen, seit wann die Beschwerden bestehen und ob die pollenbedingte allergische Rhinitis von einem Arzt diagnostiziert wurde. Denn die typischen Symptome können auch auf andere Krankheiten hinweisen, zum Beispiel auf eine nicht allergisch bedingte Rhinitis oder eine virale Bindehautent-

zündung. Was Sie Ihren Kunden empfehlen können, hängt vom Schweregrad der Symptome ab. Die allergischen Symptome können nur sporadisch und leicht auftreten, sie können aber auch persistierend (mindestens vier Tage in der Woche über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen) und sehr stark sein.

Antihistaminika Für die meisten Patienten mit leichten bis mäßigen Beschwerden werden daher eher Antihistaminika Mittel der Wahl sein. Sie blockieren die H_1 -Rezeptoren und unterbinden hierdurch die Wirkung des Histamins. Antihistaminika benötigen etwa eine Viertelstunde, bis sie wirken. Zur äußerlichen Anwendung sind sie in Form von Nasensprays und Augentropfen erhältlich. Präparate mit Levocabastatin sind für Kleinkinder unter einem Jahr zugelassen, Produkte mit dem Wirkstoff Azelastin ab einem Alter von zwölf Jahren. Bei den Augentropfen sollten Sie unbedingt auf die begrenzte Haltbarkeit hinweisen und die richtige Handhabung erklären: Nach oben schauen, Tropfen in den Bindehautsack träufeln, dabei auf keinen Fall mit dem Auge in Kontakt kommen.

Hilft die topische Behandlung nicht, können die Antihistaminika auch als Tabletten eingenommen werden. Wirkstoffe der ersten Generation wie zum Beispiel Clemastin gelangen in das zentrale Nervensystem und können stark sedierend wirken. Die Arzneistoffe der zweiten und dritten Generation wirken nur noch leicht sedierend beziehungsweise gar nicht mehr.

Glukokortikoide Bei mäßigen bis schweren Symptomen bieten sich Glukokortikoide an. Sie bekämpfen auch eine ver-



© Alexey Fursov / 123rf.com

Pollen sind nicht nur in unmittelbarer Nähe eine Gefahr – sie können auch kilometerweit durch die Luft fliegen.

Wohnung tragen und auf gar keinen Fall im Schlafzimmer ablegen. Dieses sollte komplett pollenfrei gehalten werden, damit eine ausreichende Nachtruhe gewährleistet ist und der Körper sich erholen kann. Empfehlen Sie Ihren Kunden daher auch, abends vor dem Zubettgehen kurz zu duschen und die Haare zu waschen. Wohnen Ihre

Wohnung mit einem Staubsauger mit Hepafilter und Pollenfilter in Autolüftungsanlagen können die Pollenbelastung ebenfalls reduzieren.

Medikation abhängig vom Schweregrad Tränende Augen, laufende Nasen, Juckreiz und das Gefühl, das ganze Gesicht sei verquollen – da diese

zündung. Kommen Husten und Atemnot hinzu, könnte bereits ein allergisches Asthma vorliegen. Solche unklaren Fälle müssen zunächst ärztlich abgeklärt werden, weshalb Sie von einer Selbstmedikation dringend abraten sollten. Gleiches gilt für Schwangere und Stillende. Auch bei Kindern unter fünf Jahren sollte vor der Selbstmedikation

► stopfte Nase, wirken jedoch nicht auf entzündete Augen. Weisen Ihre Kunden also das ganze Spektrum der Symptome auf, hilft nur eine Kombination aus Antihistaminika und Glukokortikoiden. Auch diese können topisch oder systemisch angewandt werden. Bei äußerlicher Anwendung sind Nebenwirkungen nicht zu befürchten, bei systemischer Anwendung hingegen schon. Daher sollten Glukokortikoide in Tablettenform nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Rezeptfrei gibt es nur Nasensprays mit

Studie belegte, dass dadurch Beschwerden und Medikamenteneinnahme um ein Drittel reduziert werden konnten.

Das Übel an der Wurzel packen Die einzige wirksame, ursächliche Behandlung ist die spezifische Immuntherapie, auch Hyposensibilisierung genannt. Dabei handelt es sich um eine Therapie, bei der der Körper durch regelmäßige Exposition mit hohen Dosen des Allergens dazu gebracht wird, auf dieses nicht mehr mit einer übersteigerten Immunantwort zu rea-

und zwar ein Mal alle 7 bis 13 Tage. Dabei wird die Dosis kontinuierlich gesteigert. Ist die Maximaldosis erreicht, wird noch etwa ein Mal pro Monat gespritzt. Die Therapie dauert insgesamt drei Jahre.

Spezifische Immuntherapie mit Tropfen und Tabletten Für Kinder hat eine dreijährige Therapie mit häufigem Spritzen wohl eher abschreckende Wirkung. Hier eignen sich eher die Sublinguale Spezifische Immuntherapie (SLIT) oder die Allergie-Immun-Tablette.

schaffen es nicht alle, die genaue Tropfenmenge in den Mund zu träufeln. Da die Patienten die Immuntherapie selbst durchführen, ist auch die Compliance häufig schlechter. Eine Alternative bietet die Allergie-Immun-Tablette, auch als „Gräser-tablette“ bezeichnet. Sie ist wesentlich einfacher zu dosieren, ist aber nur gegen Gräserpollenallergie wirksam.

Wissenschaftlich nachgewiesen ist die Langzeitwirkung von SCIT und SLIT, wenn bei ihrem Einsatz intakte Allergene anstelle chemisch veränderter zum Einsatz kamen. Bei der Allergie-Immun-Tablette ist die langfristige Besserung nachgewiesen, wenn sie regelmäßig täglich drei Jahre lang eingenommen wird. SLIT und SCIT können außerdem helfen, eine Sensibilisierung der Mastzellen auf neue Allergene zu reduzieren. Das ist besonders wichtig, weil zum Beispiel immer wieder Pflanzen eingeschleppt werden, die bei uns nicht heimisch sind und stark allergen wirken können. Ein Beispiel der vergangenen Jahre ist die Ambrosiapflanze, die bei vielen Allergikern massive Beschwerden auslöst. Außerdem können Heuschnupfenbetroffene mit der Zeit Kreuzallergien entwickeln. Dabei „erkennt“ der IgE-Antikörper Allergene, die seinem spezifischen Allergen ähnlich sind, und löst bei ihnen ebenfalls eine allergische Reaktion aus. So vertragen zum Beispiel Birkenpollenallergiker häufig auch kein Kernobst oder Nüsse. Das kann lebensgefährlich werden, wenn durch die lokale allergische Reaktion die Atemwege zuschwellen oder es zu einem allergischen Schock kommt.

Die Wirkungsweise der spezifischen Immuntherapie ist noch nicht abschließend erforscht. Offensichtlich bringt die konstante Verabreichung von hohen

AUS HEUSCHNUPFEN WIRD ASTHMA

Unbehandelt entwickeln bis zu 40 Prozent aller Heuschnupfenallergiker Folgeschäden der unteren Atemwege. Dorthin wandern die durch die Allergie hervorgerufenen Entzündungsreaktionen und schädigen auf Dauer das Gewebe. Daraus kann sich im Laufe der Zeit eine chronische Bronchitis oder ein chronisches allergisches Asthma entwickeln – was man als Etagenwechsel bezeichnet. Damit die Allergie nicht übergreift, ist es wichtig, die entzündlichen Vorgänge frühzeitig zu unterbinden – und zwar am besten durch eine Hyposensibilisierung bereits im Kindesalter, um den größten Erfolg zu haben. Da auch die Nasennebenhöhlen von diesen Vorgängen betroffen sind, können durch einen nicht behandelten Heuschnupfen ebenfalls chronische Nebenhöhlen- oder Mittelohrentzündungen ausgelöst werden.

dem Wirkstoff Beclometasondipropionat. Solche Präparate sollten Sie Ihren Kunden aber nur dann empfehlen, wenn die Diagnose Heuschnupfen ärztlich bestätigt wurde. Glukokortikoide entfalten ihre ganze Wirkung erst nach einigen Tagen. Machen Sie Ihre Kunden darauf aufmerksam, denn viele setzen die Präparate wieder ab, wenn nach kurzer Zeit keine Besserung eintritt. Ist der Leidensdruck sehr hoch, können Sie zusätzlich zu den Glukokortikoiden für die ersten Tage ein Antihistaminikum empfehlen. Unterstützend kann eine Nasendusche mit Sole, zwei Mal am Tag, eingesetzt werden. Eine

gieren. Im Schnitt benötigen Patienten nach einer solchen Therapie nur noch die Hälfte der Medikamente und auch die Beschwerden halbieren sich fast. Je früher man in einer Heuschnupfenkarriere mit der Hyposensibilisierung beginnt, desto größer sind die Aussichten auf Erfolg und desto geringer die Risiken für Folgeerkrankungen wie zum Beispiel allergisches Asthma. Die Immuntherapie ist bereits für Kinder ab fünf Jahren zugelassen. Goldstandard ist die Subkutane Spezifische Immuntherapie (SCIT), bei der die Allergene entweder intakt oder chemisch verändert unter die Haut gespritzt werden,

Die SLIT wirkt genau wie die SCIT, das Präparat wird allerdings nicht gespritzt, sondern unter die Zunge geträufelt, und zwar täglich, über die ganze dreijährige Therapiedauer. Während für das Spritzen immer Termine beim Allergologen gemacht werden müssen, kann die SLIT zuhause durchgeführt werden. Somit kann sie auch für Erwachsene mit engem Terminplan von Vorteil sein. Die Tropfen haben jedoch auch Nachteile. So lösen sie bei jedem zweiten Anwender Jucken im Mund aus und bei jedem dritten Juckreiz an Nase und Ohren sowie Reizungen des Mund- und Rachenraumes. Außerdem

Dosen des spezifischen Allergens die B-Lymphozyten der Immunabwehr dazu, anstelle der zellgebundenen IgE-Antikörper frei im Blut bewegliche IgG-Antikörper zu bilden. Hierdurch könnten sie diese die Allergene bereits eliminieren, bevor sie an die zellgebundenen IgE-Antikörper andocken und dadurch eine allergische Reaktion auslösen.

Immer mehr Betroffene Die Zahl der Heuschnupfengeplagten hat sich in den letzten Jahrzehnten verzehnfacht, und sie steigt weiter. Gesichert ist die Erkenntnis, dass es für Allergien eine genetische Disposition gibt, doch das allein erklärt den rasanten Anstieg der Fallzahlen nicht. Weitere Gründe könnten Umweltverschmutzung, Feinstaubbelastung, Tabakrauch oder andere Toxine genauso wie übertriebene Hygiene sein. Gesichert sind all diese Thesen noch nicht. Wissenschaftler haben jedoch festgestellt, dass Kinder, die ständig auf einem Bauernhof lebten und regelmäßig mit Tieren zu tun hatten, seltener an Heuschnupfen erkrankten. An der These, dass Dreck vor Allergien schützt, scheint also doch etwas dran zu sein. Womöglich liegt das daran, dass die IgE-Antikörper eigentlich für die Parasitenabwehr zuständig sind. Sinnvoll in einer Zeit, in der Menschen noch regelmäßig unter Wurmbefall litten. Seit sechzig, siebzig Jahren ist das jedoch stark rückläufig – und seit genau dieser Zeit sind auch die Fallzahlen für Heuschnupfen stark gestiegen. In Entwicklungsländern, wo Wurmbefall nach wie häufig vorkommt, ist die Erkrankung jedoch weiterhin nahezu unbekannt. Die IgE-Antikörper könnten sich also ein neues „Wirkungsfeld“ gesucht und in den Allergenen gefunden haben.

Informationen für Sie und Ihre Kunden

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. Der DAAB wurde 1897 auf Helgoland von Heuschnupfengeplagten gegründet und ist damit die älteste Patientenorganisation Deutschlands. Allergikern, Asthmatikern und Neurodermitikern bietet der Verband umfassende Informationen und Unterstützung. Kontakt: Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V., Fliethstraße 114, 41061 Mönchengladbach, Telefon 0 21 61/81 49 40, Fax 0 21 61/8 14 94 30, E-Mail: info@daab.de oder auf www.daab.de. Beratungshotline: Telefon 0 21 61/1 02 07, Dienstag bis Donnerstag 9.30 bis 12.30 Uhr.

Seit 2005 unterhält der Deutsche Allergie- und Asthmabund e.V. ein Apothekennetzwerk. Die Förderapotheken des DAAB erhalten regelmäßig kostenfreie Informationen für ihre Kunden und können die Beratung des DAAB in Anspruch nehmen. Weitere Infos zum Apothekennetzwerk unter sl@daab.de.

Flugkalender Die Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst stellt im Internet auf www.pollenstiftung.de Pollenflugkalender für das gesamte Bundesgebiet und nach Regionen bereit. Weitere Angebote sind ein elektronisches Pollentagebuch, Telefonansagedienste sowie Tipps zur Auswahl des Urlaubsortes. ■

*Dr. Holger Stumpf,
Medizinjournalist*