



Wissen

Es fliegt etwas in der Luft

Mit dem Frühling kommt wieder der Heuschnupfen. Viele Schweizer leiden an einer Allergie. Vorbeugende Massnahmen und frühzeitige Therapien helfen.



In der Schweiz ist fast jeder fünfte auf Pollen allergisch. Ausserdem haben Heuschnupfen und andere Allergiekrankheiten wie Asthma oder Neurodermitis stark zugenommen. Heute zeigen 30 bis 40 Prozent der Schweizer Bevölkerung bei Hauttest allergische Reaktionen. Im Vergleich vor hundert Jahren war nur ein Prozent der Menschen von einer Allergie betroffen. Die häufigsten Allergien sind Graspollen (13%), Hausstaubmilben (9%) und Birkenpollen (8%).

Ursache von Allergien

Die genaue Ursache von [Allergien](#) ist bis heute unbekannt. Jedoch weiss man, dass es zusammenhängt mit den genetischen Faktoren, der Vererbung. Wenn beide Elternteile betroffen von einer Allergie sind, steigt das Risiko für das Kind selbst eine Allergie zu entwickeln.

Bisher wurde aber kein «Allergie-Gen» gefunden. Die Umwelt prägt vielmehr dazu, jedoch sind gerade dort die Faktoren komplex. Zum Beispiel fehlen trotz der verletzlicheren Schleimhäute wegen Abgase die Fakten dafür, dass die [Luftverschmutzung](#) oder Chemikalien für die Zunahme von Allergien verantwortlich sind.

Die Hygiene-Theorie ist allerdings unter Allergie-Experten generell erwiesen. Wenn man schon früh als Kind wenig in Kontakt zu Keimen kommt, wird dementsprechend unser Immunsystem nicht trainiert. Somit reagiert man später allergisch. Folglich wird beim Waschen krankmachende Keime und wichtige Keime für die Entwicklung des Immunsystem entfernt.



Behandlung

Sobald der erste [Heuschnupfen](#) ausbricht, sollte eine Fachperson besucht werden, damit man sich genug früh medikamentös und mit passenden Verhaltenstipps gegen die Allergie schützt. Zusätzlich gibt es verlässliche Prognose über den entsprechenden Pollenflug für die jeweilige Region der Schweiz. Zur Diagnose einer Pollenallergie wird der Patient genau befragt, wann welche Beschwerde auftreten. Anschliessend kann mit einem Hautpricktest herausgefunden werden, auf welche Pollenallergene der Patient reagiert. Dabei wird eine Lösung mit Pollenallergenen auf den Unterarm aufgetragen und die Haut leicht angestochen. Stimmt die allergische Reaktion mit der Auskunft des Patienten überein, genügt dieser Test. Wenn aber Zweifel bleiben oder die Haut aus Gründen von Erkrankung nicht getestet werden kann, werden spezifische Antikörper gegen Pollen im Blut des Patienten gemessen. Heutzutage gibt es die Möglichkeit die Heuschnupfen-Symptome medikamentös gut zu behandeln. Meist werden Antihistaminika-Tabletten genommen, die zur Unterdrückung der allergischen Reaktion des Immunsystems führt. Aufgrund von Müdigkeit kann der Betroffene die Medikamente abends einnehmen oder wechseln. Nasensprays helfen zusätzlich.

Aufwendige Desensibilisierung

Mit Hilfe von Medikamente lassen sich zwar die Symptome einer Pollenallergie unter Kontrolle bringen, man wird aber nicht geheilt. Seit einigen Jahren kann jedoch das Immunsystem desensibilisiert werden, indem über eine längere Periode immer wieder kleinste Mengen des abgeschwächten Pollenallergens ins Blut gespritzt wird. Möglicherweise wird der Patient damit geheilt. Die Anwendung dauert aber mindestens drei Jahre und erbringt einen hohen Aufwand für den Patienten. Deswegen wird es nur denen empfohlen, wenn die Leidenszeit lange dauert oder man mit einer Kombination von Symptomen stark eingeschränkt ist.

Tipps bei Pollenallergie

- Autofenster geschlossen lassen bei Pollenflug und Vermeidung von Fahrrad- oder Motorradfahrten
- Bei Graspollenallergie keine blühenden Wiesen oder Kornfelder betreten.
- Fenster in den Schlafräumen nur zum kurz lüften öffnen, am besten spätabends
- Sonnenbrille mit Seitenschutz tragen
- Morgens Nasenflügel mit Vaseline schützen
- Haare regelmässig waschen
- Zeit und Ort der Ferien so auswählen, dass dadurch die Heuschnupfenzeit verkürzt und nicht verlängert wird

Sponsoren/Partner:

