



Heuschnupfen ist eine allergische Erkrankung, bei der das Immunsystem auf eigentlich harmlose Blütenpollen reagiert. Die Hauptsymptome sind: laufende Nase sowie juckende und tränende Augen. Etwa 15 % der Westeuropäer leiden an dieser Erkrankung. Mit den heutigen Therapiemöglichkeiten lässt sich der Heuschnupfen gut kontrollieren. Eine korrekte Anwendung der Medikamente ist allerdings Voraussetzung dafür. Bei schwereren und vor allem deutlich zunehmenden Symptomen über einige Jahre, sollte – speziell bei Kindern – die Möglichkeit einer Immuntherapie diskutiert werden. Diese kann nicht nur die Symptome lindern, sondern auch die Entstehung eines allergischen Asthmas verhindern.

Definition

Die Pollenallergie wird in der Umgangssprache oft als „Heuschnupfen“ bezeichnet. Es handelt sich um eine allergische Erkrankung, bei der das Immunsystem auf eigentlich harmlose Blütenpollen reagiert. Dies äußert sich durch rote, juckende Augen, Fließnase, Niesreiz und Atemnot. In den letzten Jahrzehnten haben Pollenallergien in ganz Europa deutlich zugenommen. Zurzeit sind 15 bis 20 % der Bevölkerung davon betroffen.

Ursachen

Die Veranlagung zur Pollenallergie wird meist vererbt. Das heißt, die Voraussetzung dafür, überhaupt allergisch reagieren zu können, hat man schon bei Geburt oder eben nicht. Ob dann später wirklich eine Allergie auftritt, ist jedoch eine an-

dere Frage. Die dafür verantwortlichen Faktoren sind weiterhin nicht bekannt. So weiß man zwar, dass Kinder auf Bauernhöfen, die sehr viel Pollenkontakt haben, weniger an Pollenallergie leiden als Kinder aus der Stadt. Außerdem wurde schon oft ein Zusammenhang mit der Luftverschmutzung und neuerdings mit unserem (zu) hygienischen Lebensstil vermutet. Die wirklichen Ursachen sind jedoch weiterhin unklar, und all die genannten Hypothesen können die beobachtete Zunahme von Pollenallergien in den letzten Jahrzehnten nicht erklären.

Symptome

Wie oben erwähnt, besteht bei Geburt höchstens die Veranlagung zur Pollenallergie. Die eigentliche Allergie tritt jedoch erst im Lauf des Lebens, typischerweise im Kindesalter ab ca. fünf bis sechs

Jahren auf. Die Symptome können sich jedoch in jedem Alter entwickeln.

Durch das Einatmen oder den direkten Kontakt mit den in der Luft vorhandenen Pollen schwellen die Bindehaut der Augen und die Schleimhaut der Nase an. Die häufigsten Symptome sind Niesattacken, Fließschnupfen (Rhinitis), verstopfte Nase, juckende und tränende Augen, Juckreiz in Gaumen, Nase und Ohren. Angestauter Schleim in den Nasennebenhöhlen kann zu Kiefer- und Kopfschmerzen führen. Viele Patienten entwickeln im Lauf der Jahre auch ein allergisches Asthma mit Husten und Atemnot.

Patienten mit Pollenallergie zeigen oft zusätzlich so genannte Kreuzreaktionen. Meist handelt es sich dabei um ein unangenehmes Jucken und Kratzen in Mund und Rachen beim Essen gewisser Nahrungsmittel. So reagieren Baumpollen-

allergiker (vor allem Birke) oft auf Äpfel oder Nüsse, Beifußpollenallergiker hingegen auf Sellerie, Karotten und Gewürze. Es ist noch eine ganze Reihe weiterer Kombinationen bekannt.

Einflüsse

Die Pollenallergie hängt hauptsächlich von der Konzentration der jeweiligen Pollen in der Luft ab. Von den rund 3500 Pflanzen in der Schweiz haben nur etwa 20 für Allergiker eine gewisse Bedeutung. Von diesen 20 sind wiederum einige wenige Leitpollen für 95 % aller Heuschnupfensymptome verantwortlich.

Leitpollen in Mitteleuropa

Januar: Hasel- und Erlenpollen

Februar: Hasel- und Erlenpollen

März: Eschen- und Birkenpollen

April: Birken- und Eschenpollen

Mai: (Birken- und) Gräserpollen

Juni: Gräserpollen

Juli: Gräser- und Beifußpollen

August: Beifuß- (und) Gräserpollen).

Die Konzentration der Pollen in der Luft hängt wiederum stark vom Wetter ab: Regnet es, geht die Pollenkonzentration stark zurück und die Patienten fühlen sich besser. Leider folgt auf eine Regenperiode oft ein besonders ausgeprägter Pollenflug.

Untersuchung

Die Diagnose kann gut aus den oben geschilderten typischen Zeichen gestellt werden. Um die verantwortlichen Pollen genau zu eruieren, sind präzise Angaben über den zeitlichen Ablauf der Symptome äußerst nützlich. Am besten bewährt sich ein Beschwerdekalendar, bei dem täglich der Schweregrad der Symptome und die eingenommenen Medikamente notiert werden.

Mit Haut- oder Bluttests (spezifische IgE) kann man gezielt untersuchen, ob der Körper auf bestimmte Pollen oder andere Allergene (z. B. Tierhaare, Hausstaubmilben) sensibilisiert ist. Diese Informationen können für die Therapie wichtig sein.

Therapie

Prävention

Der Patient oder seine Eltern können sich selber über den Pollenflug erkundigen. Informationen findet man im Internet, in Zeitungen oder im Radio. Neuerdings kann man sich auch per SMS über die Pollenbelastungen informieren. Aufgrund dieser Informationen können Medikamente gezielt eingenommen und Freizeitaktivitäten besser geplant werden. Bei der Wahl eines Ferienzies sollten Sie die voraussichtliche Pollenbelastung berücksichtigen. Sportliche Aktivitäten müssen entsprechend auf das Befinden angepasst werden. Im Sommer, speziell bei sonnigem, windigem Wetter, sollten Sie Sportarten wie Fußball oder Joggen vermeiden. Wassersport ist eine gute Alternative. Das abendliche Abduschen der Haare verhindert, dass Pollen den Schlaf stören. Die Fenster sollten während der Pollenflugzeit geschlossen bleiben, oder Sie können auch ein Pollenschutzgitter anbringen. Bei Autoreisen sollten Sie die Fenster geschlossen lassen. Trotz all dieser Maßnahmen kann man den Pollen aber nie vollständig entfliehen. Deshalb sind oft auch medikamentöse Therapien nötig.

Medikamente

Antihistaminika

Die Medikamente dieser Gruppe blockieren die Wirkung von Histamin. Diese Substanz ist der Verursacher der typischen Heuschnupfensymptome wie juckende Augen und laufende Nase. Sie wird bei Allergikern übermäßig produziert, wenn sie in Kontakt mit Allergenen kommen.

Antihistaminika existieren als Präparate zum Schlucken (Tabletten, Tropfen oder Sirup; z. B. Xyzal, Zyrtec, Acrius, Telfast, und viele Generika), aber auch als Nasenspray (z. B. Livostin) oder als Augentropfen (z. B. Zaditen, Emadine etc.).

Bei leichtem bis mittelschwerem Heuschnupfen sind diese Medikamente ideal. Die beste Wirkung wird erzielt, wenn sie

bereits vor dem Allergenkontakt eingenommen werden (also bevor das Histamin produziert wird). Deshalb lohnt es sich, die Pollenprognosen zu studieren. Patienten, die sowohl unter Nasen- als auch Augensymptomen leiden, nehmen mit Vorteil ein Präparat zum Schlucken ein. Falls vor allem die Augen oder die Nase betroffen sind, können auch Augentropfen oder ein Nasenspray genügen.

Speziell bei den älteren Medikamenten dieser Klasse (z. B. Fenistil, Tavegyl) wird als Nebenwirkung oft Müdigkeit beobachtet. Bei kleineren Kindern kann dieser Effekt jedoch durchaus Vorteile haben. Die neueren, oben erwähnten Antihistaminika verursachen diese Nebenwirkung viel seltener. Falls trotzdem Probleme auftreten, sollten Sie ein Präparat mit einem anderen Wirkstoff (also nicht ein Generika) versuchen.

Steroide

Dies sind kortisonhaltige Produkte. Kortison hat zwar einen sehr schlechten Ruf, kann jedoch ein hervorragendes Medikament sein (siehe Infoblatt „Kortison“). Kortison ist ein lebenswichtiges, körpereigenes Hormon und wird landläufig auch als Stresshormon bezeichnet. Eine Hauptaufgabe unseres natürlichen Kortisons ist die Dämpfung bzw. Normalisierung unseres Immunsystems nach einer starken Abwehrreaktion, beispielsweise nach einer Infektion. Wie so oft im Leben liegt die Kunst im goldenen Mittelweg. Ideal ist nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig Abwehrreaktion. Genau dieses Gleichgewicht geht bei Allergikern verloren. Ihr Immunsystem reagiert übermäßig auf eigentlich harmlose Substanzen, und hier kann Kortison ein hervorragendes Medikament sein. Da die modernen Kortisonpräparate zudem als Nasenspray (Nasonex, Flutinas, Rhinocort usw.) oder auch zum Inhalieren verwendet werden und kaum mehr als Tabletten, treten nur selten Nebenwirkungen auf. Wenn Kortisonpräparate angewendet werden, sollten diese über mehrere Wochen regelmäßig gegeben werden. Nur so kann

die übermäßige, allergische Immunreaktion effektiv reguliert werden.

Bei starkem Heuschnupfen mit verstopfter Nase sind Kortisonpräparate eindeutig die beste Wahl. Allenfalls kann zusätzlich ein Antihistaminikum verwendet werden. Außerdem sind Kortisonpräparate sehr wichtige Medikamente bei einem allergischen Asthma.

Verschiedene

Daneben bestehen verschiedene weitere Medikamente. Für leichten Heuschnupfen sind dies zum Beispiel Präparate wie Opticrom Augentropfen oder Lomusol Nasenspray. Dies sind so genannte Mastzellstabilisatoren. Ihre Wirkung ist jedoch deutlich schwächer als diejenige von Antihistaminika. Außerdem gibt es die bekannten Similasan-Produkte, die bei leichten Symptomen genügen können.

Eine neue Kategorie sind die Leukotrienantagonisten (z. B. Singulair). Diese Medikamente werden geschluckt und können vor allem zusammen mit Antihistaminika sehr gut wirken.

Immuntherapie

Für viele Patienten besteht zudem die Möglichkeit einer so genannten Immuntherapie. Diese wird auch als Desensibilisierung oder als Spritzentherapie bezeichnet. Bei dieser Therapieform wird dem Patienten das Allergen, auf das er allergisch ist, verabreicht, damit der

Körper eine Toleranz oder Gewöhnung entwickelt. Man beginnt dabei mit sehr kleinen Mengen und steigert diese über einige Wochen. Die besten Resultate werden erzielt, wenn der Patient nur auf wenige Allergene allergisch ist und diese unter die Haut gespritzt werden. Solche Injektionen sind kaum schmerzhaft und können auch bei Kindern ab ca. sechs Jahren verabreicht werden. Die genaue Anzahl Injektionen und die Zeitabstände dazwischen sind vom Produkt und von der Symptomatik abhängig. Immuntherapien mit Allergenen zum Schlucken sind weniger effektiv, aber einfacher anzuwenden.

Um einen Langzeiteffekt zu erhalten, muss eine Immuntherapie mindestens drei Jahre lang durchgeführt werden. Nach dieser Therapiedauer sind die Resultate auch über zehn Jahre später noch sehr gut. Obschon nicht alle Symptome zum Verschwinden gebracht werden können, haben immuntherapierte Kinder im Verlauf viel weniger Probleme mit zusätzlichen Allergien und vor allem mit neu auftretendem Asthma. Aus diesem Grund soll bei Kindern mit ausgeprägtem Heuschnupfen unbedingt die Möglichkeit einer Immuntherapie diskutiert werden. Lassen Sie sich von Ihrem Kinderarzt über die verschiedenen Möglichkeiten informieren.

Immuntherapien sind allerdings vorbeugende Therapien und können nicht während der Pollensaison begonnen werden.

Prognose

Bei vielen Kindern mit Heuschnupfen beginnen die Symptome im Schulalter und nehmen danach über einige Jahre an Intensität zu. Oft verschwinden sie dann aber wieder, nicht selten in der Pubertät. Bei anderen Patienten nehmen die Symptome hingegen deutlich zu, und sie entwickeln auch Allergien gegen zusätzliche Allergene. Außerdem entwickeln viele Patienten ein allergisches Asthma. Grundsätzlich kann Heuschnupfen in jedem Alter neu auftreten, aber auch wieder verschwinden. Es gibt leider keine Möglichkeit, den Verlauf beim einzelnen Patienten vorherzusagen.

Andererseits kann Heuschnupfen mit den heutigen therapeutischen Möglichkeiten gut kontrolliert werden, und bei einer korrekten Therapie können die Patienten ein weitgehend normales Leben führen.

Informationen

- <http://prognose.bulletin.ch>
- <http://pollen.bulletin.ch>
- <http://www.wetter.net>
- für Europa: www.polleninfo.org

Diese Informationen sind kein Ersatz für ärztliche Beratung oder Behandlung. Der Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen durchzuführen. Der Inhalt widerspiegelt den aktuellen Wissensstand der Autoren. Trotz größter Sorgfalt können sie keine Gewähr für Vollständigkeit und Aktualität übernehmen. Jegliche Haftung wird abgelehnt. Reproduktion, Kopie, elektronische Verarbeitung sind untersagt.
© 2011 by Dres. med. Paul W. Meier und Thomas Baumann, Kinderärzte IMH Sclerthum & Verlag Hans Huber, Bern
Illustration: descience
Layout: Michel Burkhardt

Überreicht durch



Dr. med. M. Hürlimann
Ulmenstrasse 14
4123 Allschwil
Telefon 061 / 481 33 45
KSK-Nr. H 0134.13