



Pollenallergie – ein häufig unterschätztes Krankheitsbild

Etwa jede 5. Person in der Schweiz kann sich nicht so recht über das Ende der kalten Jahreszeit freuen. Die Nase läuft oder ist verengt, Niesattacken plagen, die Augen jucken und tränen, es kratzt am Gaumen, man ist ständig müde und kann sich nicht konzentrieren, der Kopf und der Bauch schmerzen, teilweise droht sogar Atemnot. Diverse Früchte, Gemüse und Nüsse können durch sogenannte Kreuzallergien zu Missempfindungen im Mundbereich und teilweise auch ausgeprägteren Symptomen führen. Kommt Ihnen das bekannt vor? Dann leiden Sie wie etwa knapp 2 Millionen Einwohnerinnen und Einwohner der Schweiz an einer Pollenallergie. Die häufigsten Auslöser bei uns sind Gräserpollen, gefolgt von den Baumpollen. Bedingt durch den Klimawandel sehen wir eine verlängerte Pollensaison mit ersten Frühblühern bereits um die Weihnachtszeit und einem Pollenflug bis in den Herbst hinein. Höhere Temperaturen und die erhöhte CO₂ Konzentration in der Luft führen zu höheren Pollenkonzentrationen und es treten neue Allergene auf, die früher hier nicht heimisch waren. Durch eine erhöhte Feinstoffbelastung der Luft werden die Pollen an sich vor allem in den Städten «aggressiver». Immer wieder hört man im Umfeld aber auch von Betroffenen selbst den Satz: «Ist ja nur ein bisschen Heuschnupfen». Dabei wird gern übersehen, dass der scheinbar banale Heuschnupfen die Lebensqualität der Betroffenen massiv beeinträchtigen kann. Die Produktivität am Arbeitsplatz ist bei Patientinnen und Patienten mit Heuschnupfensymptomen um bis zu 50% herabgesetzt. Schulkinder mit Gräserpollenallergie zeigen ein deutlich erhöhtes Risiko im Sommer im Vergleich zum Winter eine ganze Note abzusinken. Erschwerend kommt dazu, dass bis zu 2/3 der betroffenen Patientinnen und Patienten im Laufe der Zeit ein allergisches Asthma entwickelt. Mit Hilfe einer guten Anamnese, eines Hauttests und eines ergänzenden Bluttests lassen sich die auslösenden Pollen meist gut identifizieren. Therapeutisch stehen uns insge-



Quelle(©pixabay, Heuschnupfen)

samt drei Säulen der Behandlung der Pollenallergie zur Verfügung: 1.) **Allergenkarenz** (z.B. Sonnenbrille, abends Haare waschen, Kleider nicht im Schlafzimmer ausziehen und liegen lassen, nur kurz Stosslüften, Wäsche nicht draussen trocknen, etc.) 2.) Eine **medikamentöse Therapie** der Symptome mit modernen, nicht müde machenden Antihistaminika, regelmässig anzuwendenden steroidhaltigen Nasensprays mit positivem Effekt auf Nase und Augen; bei leichteren Symptomen antihistaminische Nasensprays bei Bedarf sowie antihistaminische oder befeuchtende Augentropfen. Gegebenenfalls ist ausserdem eine adäquate Asthmatherapie notwendig 3.) Die **spezifische Immuntherapie/Desensibilisierung**, welche einen kausalen Therapieansatz darstellt. Sie steht ab dem 5. Lebensjahr zur Verfügung und kann als Spritzen unter die Haut oder je nach Allergen und Alter, auch in sublingualer (unter die Zunge) Form erfolgen. Gerade im Kindesalter kann damit nicht nur die Symptomatik deutlich gebessert werden, sondern auch eine Ausweitung der Allergien und die Entwicklung eines Asthmas zu einem gewissen Grad verhindert werden; aber auch bis ins höhere Alter kann diese Therapie eine deutliche Beschwerdelinderung bewirken.

Auf www.pollenundallergie.ch lässt sich der aktuelle Pollenflug schweizweit abrufen; hilfreich ist auch die von der aha! Allergiezentrum Schweiz entwickelte kostenlose App «Pollen-News».

Nehmen Sie ihre Symptome ernst, sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt und lassen sich grosszügig in eine Spezialprechstunde zuweisen.

Wir Allergologinnen und Allergologen freuen uns darauf, Sie zu beraten und mit Ihnen zusammen eine zu Ihrer Lebenssituation- oder in meinem Fall zu der Ihrer Kinder – passende Therapieoption zu finden.



Dr. med. Ute Kerr
Leitende Ärztin Pädiatrie



Spital Thurgau