

Die Pollen sind schon unterwegs

# Jetzt noch schnell die Abwehr trainieren

Noch ist Winter, doch die ersten Bäume lassen schon Ihren Blütenstaub fliegen. So können Sie sich schützen

Schon Mitte Februar fangen bei Annette F. die Beschwerden an. Denn dann sind die ersten Blütenpollen unterwegs. Haselnuss und Erle lassen die Schleimhäute der 45-Jährigen anschwellen. Sie bekommt einen Fließschnupfen, muss niesen und die Augen sind gerötet. An besonders schlimmen Tagen traut die Allergikerin sich nicht einmal mehr vor die Tür. Doch für alle Heuschnupfen-Geplagten (zwölf Millionen in Deutschland) gibt es Hoffnung. Neue Therapien und verbesserte Tests sollen sogar noch in der gerade begin-

nenden Saison für Linderung sorgen. Durch eine neue Form der *Hyposensibilisierung* wird der Körper schon in kurzer Zeit an die Allergie-Auslöser gewöhnt.

**Ursachen-Behandlung**  
„Eine Hyposensibilisierung mit den auslösenden Allergenen ist die einzige Behandlung, die an der Ursache ansetzt“, sagt Privat-Dozentin Dr. Kristine Breuer vom Dermatologikum Hamburg. Die Allergologin setzt besonders auf die so genannte *Kurzzeit-Hyposensibilisierung*. Diese Behandlung kann noch wenige Wochen vor der Pollen-

Saison erfolgen. „Die Behandlung umfasst wenige Spritzen, mit denen das Allergen in steigenden Dosen verabreicht wird“, sagt sie. „Das lindert die Beschwerden meist schon in der ersten Pollen-Saison deutlich.“ Diese Hyposensibilisierung dauert zehn Wochen, dann hat man für den Rest des Jahres Ruhe. In den kommenden zwei Jahren wird die Behandlung wiederholt.

**Etagenwechsel vermeiden**  
Wird Heuschnupfen nicht behandelt, kann sich daraus ein *allergisches Asthma* entwickeln. Mediziner nennen

dieses Phänomen *Etagenwechsel*: Die Allergie verstärkt sich und dehnt sich aus. Davor schützt die Hyposensibilisierung.

**Vorbeugen möglich**  
Um langfristig etwas gegen den Etagenwechsel zu tun, braucht es aber nicht einmal Spritzen. Dr. Breuer gibt Ihren Patienten die Allergene auch als Tabletten oder als Lösung unter die Zunge. Sie werden dann von der Mundschleimhaut aufgenommen. Diese Therapie kann kurz vor oder sogar auch noch während der Pollen-Saison begonnen werden.

**Allergene finden**  
Doch woher wissen Betroffene überhaupt, worauf Sie allergisch sind? Bei den gängigen Tests werden Allergene in die Oberfläche der Haut gepikst und gewartet bis sich eine Reaktion zeigt.

**Verbesserter Test**  
Ein neues Verfahren, die *molekulare Diagnostik*, aber braucht nur einen Milliliter Blut. „So können wir bestimmen, auf welche *Allergen-Komponenten* der Patient reagiert“, sagt die Expertin. Der Erfolg einer Hyposensibilisierung kann so besser abgeschätzt werden.

Bäume sind die ersten Pflanzen, deren Pollen durch die Luft fliegen. Die Weiden beginnen im März



## Die besten Tipps gegen Blütenstaub

### Draußen lassen

In unserer Kleidung verfangen sich den ganzen Tag über Pollen. Tragen Sie die nicht mit ins Schlafzimmer! Ziehen Sie sich davor aus und lassen Sie die Kleidung draußen. So haben Sie nachts Ruhe.



### Rechtzeitig lüften

Öffnen Sie die Fenster nur dann, wenn wenige Pollen unterwegs sind: Auf dem Land zwischen 20 und 24 Uhr, in der Stadt morgens zwischen 4 und 7 Uhr.

### Haare waschen

Durch die Luft fliegende Pollen bleiben in großer Zahl in unseren Haaren hängen. Nachts landen sie dann auf dem Kopfkissen und werden eingeatmet. Also immer vor dem Zubettgehen Haare waschen!

### Ruhe-Inseln schaffen

Pollenallergiker müssen die Natur nicht ganz meiden. Schaffen Sie z.B. in Ihrem Garten Ruhe-Inseln: Springbrunnen und Bachläufe filtern den Blütenstaub aus der Luft, Hecken halten pollentragenden Wind ab.



### Pollenfilter

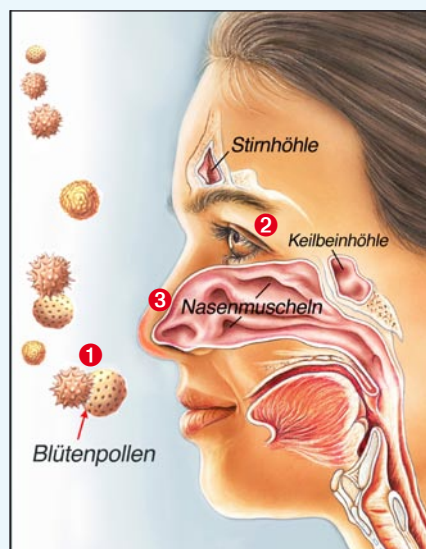
Lassen Sie einen Pollenfilter in Ihr Auto einbauen und wechseln Sie ihn jährlich oder alle 30000 Kilometer!

## Gut zu wissen

Allergiker reagieren auf bestimmte Pollen mit geschwollenen und gereizten Schleimhäuten

# Wenn das Immunsystem verrückt spielt

**Blütenpollen** sind eigentlich etwas vollkommen harmlos. Allergiker jedoch bilden gegen bestimmte Substanzen (Allergene), die aus den Pollen austreten können, Abwehrstoffe (Antikörper). Treffen Antikörper und Allergene an den **Augen**, in der **Nase** oder der Lunge aufeinander, entzünden sich die Schleimhäute. Geschieht das so oft hintereinander, dass die Schleimhäute in der Zwischenzeit nicht mehr richtig abheilen, können die Entzündungen chronisch werden. In den Bronchien der Lunge entsteht dann zum Beispiel Asthma. Typische Symptome des Heuschnupfens sind juckende, tränende und angeschwollene Augen, **Niesreiz**, Fließschnupfen oder eine verstopfte Nase, **Husten-drang** und Atemnot. Oft geht das mit Kopfschmerzen, **Schlafstörungen** und Abgeschlagenheit einher. Die Vererbung spielt beim Heuschnupfen eine sehr große Rolle. Wenn bereits die Eltern unter Heuschnupfen leiden, haben die Kinder ein erhöhtes Risiko, ebenfalls eine Allergie zu entwickeln.



## Kontakt und Hilfe

### KLINIK

Spezialeinrichtung für Diagnose und Therapie von Hautkrankheiten, Labordiagnostik, operative Dermatologie, Entwicklung neuer Heilverfahren:  
**Dermatologikum Hamburg**  
Stephansplatz 5  
20354 Hamburg  
Tel.: 040/ 351 07 50  
[www.dermatologikum.de](http://www.dermatologikum.de)

### POLLENINFO

Bundesweite Vorhersagen über den Pollenflug, Infos zu Allergien:  
**Stiftung Deutscher Pollen-Informationssdienst**  
Geschäftsstelle  
Charitéplatz 1  
10117 Berlin  
Tel.: 030/ 450 51 80 06  
[www.pollenstiftung.de](http://www.pollenstiftung.de)

## WOCHE HEUTE Für Sie am Telefon

Möchten Sie mehr wissen über **Heuschnupfen** und was man dagegen tun kann? Rufen Sie kostenlos an:  
**Mittwoch, 23. Februar, von 13 bis 15 Uhr.**  
Unsere WOCHE HEUTE-Expertin beantwortet gerne Ihre Fragen.



PD Dr. med. **Kristine Breuer**, Hautärztin, Leiterin der Abteilung Allergologie am Dermatologikum Hamburg, lehrt an der Medizinischen Hochschule Hannover

☎ **08 00/21 22 11 21**

Fotos: Leschinski, Riediger, Colourbox, Corbis, ddp images, stockFood, imagostock

Anzeige  
1/2 hoch