

## Was tun bei Pollenallergie?

Die Pollenallergie (Heuschnupfen), deren Veranlagung oft vererbt wird, ist eine Reaktion auf eine oder mehrere Pollenarten. Dabei reagiert das Immunsystem auf die an sich harmlosen Eiweisse der Pollen mehr oder weniger stark.

**Symptome:** Niesattacken, Fliessschnupfen (Rhinitis), verstopfte Nase, erschwerte Nasenatmung, juckende und tränende Augen (Konjunktivitis), Juckreiz in Gaumen, Nase und Ohren, Heiserkeit, Hustenreiz. Eine über eine längere Zeit unbehandelte Pollenallergie kann sich zu einem allergischen Asthma entwickeln, dem sogenannten Etagenwechsel, welcher frühzeitig behandelt werden muss, um Folgeschäden an der Lunge zu vermeiden.

**Unterschied zu Coronaerkrankten:** Diese haben im Gegensatz zu Pollenallergikern immer Fieber über 38 Grad, Kopf- und Gliederschmerzen. Es fehlt der Juckreiz an Nasen/Augen/Hals. Husten und Kopfschmerzen kommen bei beiden vor und können für eine Unsicherheit sorgen. Lassen Sie sich im Zweifelsfall von einem Arzt beraten.

**Behandlung:** Es werden verschiedene Medikamente in Form von Nasensprays, Augentropfen oder Tabletten/Tropfen eingesetzt. Zu den wichtigsten Wirkstoffgruppen gehören Antihistaminika, Kortikosteroide (bei stärkeren Symptomen oder Spritze zur längeren Wirkung) und Leukotrienantagonisten. Die kurzdauernde Kortisontherapie mit Tbl oder die über Wochen wirksame Kortisonspritze sind sehr effektiv und bei Gesunden harmlos. Bei jährlich zunehmenden quälenden Symptomen ist eine Spezifische Immuntherapie (SIT) resp. Desensibilisierung bis heute die einzige Möglichkeit, die Pollenallergie ursächlich zu behandeln. Sie bedingt eine allergologische Abklärung mit Indikationsstellung durch den Facharzt.

**Weitere hilfreiche Massnahmen:** Während der Pollensaison nur kurz stosslüften. Bei längeren Regenphasen oder wenn Pollengitter an den Fenstern montiert sind, kann ausgiebiger gelüftet werden. Täglich Staubsaugen. Verwenden Sie einen Staubsauger mit einem HEPA-Filter oder ein zertifiziertes, filterloses Modell. Abends die Haare waschen, damit möglichst wenig Pollen, die den Schlaf stören könnten. Wäsche nicht im Freien trocknen lassen. Die Nase morgens und abends mit Meerwasserspray oder Kochsalzlösung spülen. Bei pollenassoziierten Kreuzreaktionen auf jeweilige Nahrungsmittel und deren Konsum verzichten. Zigarettenrauch vermeiden, da die ständige Reizung der Atemwege durch Rauch die Empfindlichkeit der Schleimhäute erhöht.

**Links:** Genaue Informationen zum Pollenflug in der Schweiz sind zu finden auf unserer Webseite [www.pollenundallergie.ch](http://www.pollenundallergie.ch) oder über unsere App «**Pollen-News**».

Mehr Informationen zu den Wirkstoffgruppen mit ihren Wirkmechanismen sind auf der Seite «**Behandlung der Pollenallergie**» zu finden. Ausführliche Informationen über sämtliche Allergien finden Sie unter [www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz](http://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz)

### Dr. med. Andreas Missura

Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH, Facharzt für Manuelle Medizin SAMM, Schmerzspezialist SPS  
Lehrart der Medizinische Fakultät der Universität Bern, Vertrauensarzt Strassenverkehrsamt (SVSA),  
Leitender Arzt