

Der kleine TopPharm Ratgeber

# Pollenallergie

*top***pharm**  
Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.

**Herausgeber**

TopPharm AG  
Grabenackerstrasse 15  
4142 Münchenstein  
[www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)

**Text**

Heidi Mühlemann  
Rent a Brain®  
8707 Uetikon am See

**Gestaltung**

rotor agentur für kommunikation  
8004 Zürich

# Es müssen nicht immer Tränen fliessen.

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Älteren unter Ihnen können es bestätigen: Noch vor 50 Jahren waren Heuschnupfengeplagte seltene Ausnahmen. Ganz im Gegensatz zu heute. Wohl jeder kennt mehrere Betroffene in seinem Umfeld. Viele sind selbst mit Heuschnupfen konfrontiert. Der Grund für den enormen Anstieg von Pollen- und anderen Allergien über die letzten Jahrzehnte ist nach wie vor ungeklärt. Man weiss ganz einfach nicht, warum manche Stoffe bei immer mehr Menschen eine übermässige Abwehrreaktion provozieren. Es lässt sich jedoch einiges zur Behandlung der Pollenallergie tun. Lesen Sie in diesem kleinen TopPharm Ratgeber, worauf es ankommt.

Wir wünschen Ihnen ein heuschnupfenfreies Jahr!

Ihre TopPharm Apotheke

# Pollenallergie – wer ist betroffen?

Manche trifft es in der Pubertät, viele schon im Kindergarten, einzelne erst mit 70. Leidige Tatsache ist: Rund 15 bis 18% der Bevölkerung leiden unter einer Pollenallergie. Am meisten die 15- bis 25-Jährigen.

Die so genannte «Allergiekarriere» beginnt jedoch im Säuglings- und Kindesalter, typischerweise mit einer Neurodermitis. Später folgen Bronchialasthma und dann die Pollenallergie. Bei vielen klingt diese mit zunehmendem Alter zwar ab. Dafür entwickeln sich nicht selten neue Allergien, z.B. auf Nahrungsmittel, Haustiere oder Latex.

Sind die Eltern Allergiker oder litten sie im Kleinkindalter unter einer Neurodermitis, sind auch ihre Kinder allergieanfälliger.

# Solche und andere Pollen.

Was aber macht manche Pollen so aggressiv, während andere selbst als sichtbare Staubschicht keine Allergien auslösen?

Es sind zwei Dinge. Die Pollen müssen

- Eiweisssubstanzen enthalten, die vom Körper als Fremdstoffe betrachtet und bekämpft werden,
- und in grossen Mengen vorhanden sein.

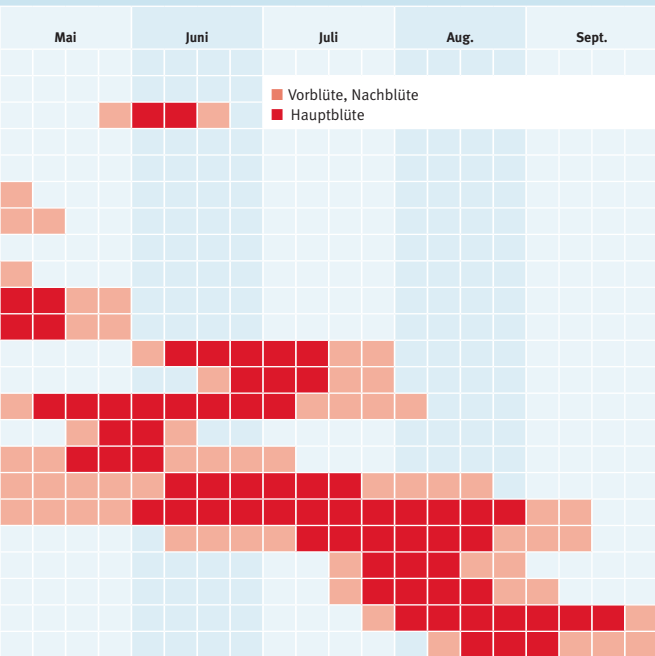
Beide Voraussetzungen erfüllen nur rund 20 der insgesamt 3500 Pflanzenarten in der Schweiz. Allerdings sind diese 20 weit verbreitet und fast überall anzutreffen.

Zum Trost:

Harmlos sind Nadelhölzer und Blumen. Nadelhölzer produzieren zwar riesige Mengen an Pollen, enthalten aber keine allergenen Eiweisse. Blumen werden von Insekten bestäubt und brauchen deshalb nur wenige Pollen.

# Pollenkalender.

Pollen	Wichtigkeit für Allergien	Jan.				Feb.				März				April			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Hasel	•••	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				
Erle	•••	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			
Weide	•									■	■	■	■	■	■	■	■
Pappel	•									■	■	■	■	■	■	■	■
Esche	•••									■	■	■	■	■	■	■	■
Birke	••••									■	■	■	■	■	■	■	■
Hagebuche	••													■	■	■	■
Platane	•													■	■	■	■
Eiche	••													■	■	■	■
Rotbuche	••														■	■	■
Kastanie (TI)	•••															■	■
Linde	•																
Gräser	••••																
Roggen	••••																
Ampfer	••																
Wegerich	••																
Glaskraut (TI)	•••																
Brennessel	•																
Mais	••																
Beifuß (VS)	••••																
Goldrute	•																
Ambrosia	•••																



# Heuschnupfen kommt nicht nur vom Heu.

Nicht der bunte Blumenstrauß bringt also die von Pollenallergie Betroffenen zum Niesen. Es sind die Windbestäuber unter den Pflanzen, das heißt Bäume, Sträucher und Gräser. Ihre Pollen sind klein und leicht und werden millionenfach durch die Luft getragen. Hasel und Erle sind die ersten im Jahr, Goldrute und Traubenkraut im September die letzten. Aufschluss über die Blütenzeiten gibt der Pollenkalender, wenn auch nur ungefähr. Je nach Wetterverhältnissen können sich die Zeiträume verschieben.

Die hier aufgeführten so genannten «Leitpollen» sind bei 95% der Pollenallergikerinnen und Pollenallergiker Grund für die Beschwerden. Und unter den Leitpollen sind die Gräser die schlimmsten Übeltäter. Sie allein sind für 70% der allergischen Reaktionen verantwortlich. Der Begriff «Heuschnupfen» hat also durchaus seine Berechtigung.

# Verschnupft oder allergisch?

Der Pollenkalender zeigt es deutlich. Fast das ganze Jahr über fliegen irgendwelche Pollen durch die Luft. Da ist es durchaus möglich, dass mancher Schnupfen in Wahrheit eine Pollenallergie ist. Denn die Symptome sind ähnlich: gerötete, tränende Augen, tropfende oder verstopfte Nase, Husten.

Das sind Hinweise auf eine Pollenallergie:

- Die Symptome verschlimmern sich bei schönem Wetter, im Freien und bei Wind.
- Andauerndes Regenwetter bringt Linderung.
- Der «Schnupfen» tritt stets zur selben Jahreszeit auf und/oder zieht sich über eine lange Zeit hin.

Der Versuch mit einem Antihistaminikum aus der Apotheke kann einen weiteren Hinweis geben.

# Allergietest kann nützlich sein.

Mehr Gewissheit bringt ein Allergietest. Dieser Aufwand lohnt sich vor allem bei starken Beschwerden und lang anhaltenden Allergieperioden.

Verschiedene Testverfahren sind möglich:

- Am effizientesten geht es mit dem Hauttest, bei dem man die Testsubstanzen auf die Haut aufbringt und die Reaktion abwartet.
- Beim Bluttest wird mittels einer Blutprobe nach bestimmten Antikörpern gesucht.
- Mit dem Provokationstest löst man gezielt die allergische Reaktion aus.

Wenn Sie sich für einen Allergietest entscheiden, suchen Sie einen Allergologen auf! Es braucht nämlich einiges an Erfahrung, um die Reaktionen Ihres Körpers zuverlässig interpretieren zu können.

# Behandeln vermeidet Folge- krankheiten.

Stellt sich heraus, dass Sie tatsächlich allergisch auf Pollen sind, nehmen Sie die Behandlung ernst! Die ständige Überreaktion Ihres Immunsystems und die damit verbundenen körperlichen Reaktionen sind tückisch. Die Beschwerden können sich ausweiten. Folgekrankheiten wie chronisches Asthma sind leider keine Seltenheit.

Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem TopPharm Gesundheitscoach. Er kennt die verschiedenen Medikamente und Behandlungsmöglichkeiten. Er kann auch abschätzen, ob eine ärztliche Behandlung nötig ist oder ob Sie Ihre Pollenallergie ohne Weiteres mit frei verkäuflichen Arzneimitteln behandeln können.

# Richtig behandeln, aber wie?

Ob lokal oder mithilfe einer Tablette, vieles lindert die Auswirkungen der Pollenallergie.

- Augentropfen nehmen den Juckreiz und die Rötung und dämpfen den übermässigen Tränenfluss ein.
- Nasentropfen und -sprays sorgen für Ruhe in der Nase.
- Tabletten sind die einfachste Art der Behandlung. Die modernen Antihistaminika wirken bis zu 24 Stunden lang und zeigen kaum mehr Nebenwirkungen.
- Inhalationssprays wirken auf die Bronchien. Sie müssen vom Arzt verordnet werden.

Lassen Sie sich in jedem Fall in Ihrer TopPharm Apotheke beraten, denn die richtige Anwendung der Medikamente ist wichtig!

# Kortison, muss das sein?

Kortisonpräparate gehören bei Pollenallergien und Asthma zur Standardbehandlung. Der Grund liegt in den hervorragenden antientzündlichen Eigenschaften dieser Wirkstoffe. Selbst starke allergische Reaktionen lassen sich mit einem Kortison eindämmen.

Vorbehalte gegenüber kortisonhaltigen Antiallergika sind unbegründet. Längst haben neue Kortisonabkömmlinge das «schwere Geschütz» von früher abgelöst. Ausserdem werden die Kortisone bei der Pollenallergie lokal als Nasen- oder Inhalationssprays eingesetzt. Sie wirken also nur dort, wo sie wirken müssen: auf der Nasenschleimhaut oder in den Bronchien. Nebenwirkungen sind bei der beschriebenen Anwendung kaum zu erwarten.

# Geht es auch mit Homöopathie?

Es spricht nichts dagegen, sich einer homöopathischen Behandlung gegen die Pollenallergie zu unterziehen. Es gibt ja auch diverse freiverkäufliche homöopathische Produkte gegen Heuschnupfen, die bei vielen Betroffenen gute Wirkungen erzielen.

Auch andere komplementärmedizinische Behandlungsmethoden stehen Ihnen offen und können allein oder zusätzlich zur schulmedizinischen Behandlung eingesetzt werden. Wählen Sie jedoch sorgfältig, wem Sie sich anvertrauen. Suchen Sie nur anerkannte, ausgewiesene Fachleute auf, und informieren Sie sowohl Ihren behandelnden Arzt als auch Ihre Apotheke darüber, dass Sie einen anderen Behandlungsweg suchen.

# Vorbeugende Arzneimittel rechtzeitig einsetzen.

Es gibt Wirkstoffe, die sich vorbeugend einsetzen lassen. Einer davon ist die Cromoglycinsäure. Sie bewirkt zumindest in leichteren Fällen von Pollenallergie, dass die allergische Reaktion gar nicht erst eintritt.

Wichtig ist, dass Sie mit der Behandlung beginnen, bevor der Kontakt mit den Allergenen stattfindet. Das heisst, etwa zwei Wochen vor Beginn der für Sie kritischen Pollenflugzeit. Setzen Sie die Behandlung fort, bis keine für Sie relevanten Pollen mehr fliegen.

Sollte es trotzdem zu einer allergischen Reaktion kommen, können Sie zusätzlich Antihistaminika einsetzen, bis die Symptome wieder verschwunden sind.

# Desensibilisierung ist oft erfolgreich.

Gute Erfolgschancen bei der Pollenallergie hat die Desensibilisierung, auch «Allergie-Impfung» genannt. Dabei werden die Allergene in steigenden Dosen in die Haut gespritzt, mit dem Ziel, den Körper an die Stoffe zu gewöhnen.

Das Verfahren ist allerdings sehr aufwendig. Ein Arztbesuch alle ein bis zwei Wochen in der Anfangsphase und jeden Monat im späteren Verlauf der Behandlung sind Voraussetzung. Insgesamt erstreckt sich die Desensibilisierung über drei bis fünf Jahre.

Die Geduld lohnt sich jedoch. In 80 bis 90% der Fälle kommt es zu einer deutlichen Linderung oder sogar zum Verschwinden der Pollenallergie.

# Das Kreuz mit der Kreuzallergie.

Etwa 50% der Pollenallergiker reagieren auch allergisch auf bestimmte Nahrungsmittel; sie haben eine Kreuzallergie. Die Reaktionen auf die Nahrungsmittel sind jedoch meist mild, mit Juckreiz und Schwellung von Lippen, Gaumen und Rachen.

Folgende Zusammenhänge sind bekannt:

- Birken-, Erlen- und Haselpollen: Haselnüsse, Baumnüsse, Mandeln, praktisch alle Kern- und Steinobstsorten, wie Äpfel, Kirschen und Pfirsiche, Kiwis, Karotten und Sellerie
- Gräserpollen: Tomaten, Melonen und Erdnüsse
- Beifusspollen: Sellerie, Karotten, Fenchel, Pastinaken, Anis, Dill, Kümmel, Koriander, Peperoni, Petersilie, Pfeffer, Sonnenblumenkerne und Kamille
- Traubenkrautpollen: Bananen, Melonen, Gurken

# Verbannen Sie die Pollen, soweit möglich.

Ohne Allergen keine Allergie. So einfach wäre die Behandlung, könnte man den Allergenen einfach ausweichen. Aber gerade bei der Pollenallergie ist das kaum zu schaffen. Trotzdem können Sie mit einigen gezielten Massnahmen die Pollenbelastung erheblich senken.

- In ländlichen Gebieten lüften Sie am besten abends zwischen 19 Uhr und Mitternacht. In städtischen Gebieten liegt die pollenärmste Zeit morgens zwischen 6 und 8 Uhr.
- Schliessen Sie sonst die Fenster oder bringen Sie Pollenfilter an.
- Verbringen Sie bei starkem Pollenflug so wenig Zeit wie möglich im Freien.
- Tragen Sie draussen eine Sonnenbrille mit Seitenschutz und einen Hut.
- Spülen Sie vor dem Zubettgehen die Pollen aus den Haaren.
- Schliessen Sie die Autofenster bei Fahrten und schalten Sie die Lüftung ab oder bauen Sie Pollenfilter ein.

- Trocknen Sie Wäsche nicht im Freien.
- Legen Sie Strassenkleidung abends ausserhalb des Schlafzimmers ab und waschen Sie Ihre Haare, bevor Sie schlafen gehen.
- Benutzen Sie Papiertaschentücher nur einmal.
- Nasengele und Pollenschutzsalben halten Pollen von den Schleimhäuten fern. Nasenduschen spülen Pollen kurzzeitig aus Ihrer Nase.
- Saugen Sie in der Pollensaison täglich Böden, Teppiche und Polstermöbel. Die Staubsauger müssen HEPA-Filter haben.
- Wischen Sie glatte Flächen oft feucht ab.
- Verwenden Sie keine Ventilatoren, die Staub aufwirbeln.
- Wenn es 30 Minuten oder länger geregnet hat, ist die Luft pollenarm.
- Machen Sie zur schlimmsten Pollenzeit Ferien in pollenarmen Regionen (z.B. Hochgebirge, am Meer).

# Was Sie für Ihr Kind tun können.

Niemand kann voraussagen, ob Ihr Kind eine Pollenallergie entwickeln wird oder nicht. Sie können jedoch sein Allergierisiko verkleinern. Das sind einige empfohlene Massnahmen:

- Stillen Sie Ihr Kind wenn möglich während der ersten vier bis sechs Monate.
- Beginnen Sie erst nach sechs Monaten mit Beikost.
- Meiden Sie im ersten Lebensjahr Nahrungsmittel wie Kuhmilch, Eier, Fisch, Nüsse und Soja, aber holen Sie dazu fachlichen Rat!
- Sorgen Sie für eine rauchfreie Umgebung.
- Halten Sie den Schlafbereich Ihres Kindes möglichst staubfrei.

Der Verzicht auf Haustiere wird nicht mehr grundsätzlich empfohlen. Im Schlafbereich sind Tiere aber in jedem Fall tabu.

# Pollenbericht aus der TopPharm Apotheke.

Allergische Reaktionen zeigen sich erst ab einer gewissen Pollenkonzentration. Für Roggenpollen z.B. braucht es mindestens 10, bei Gräsern 50 Pollen pro Kubikmeter. An heissen Tagen kann die Konzentration jedoch auf bis zu 500 Gräserpollen pro Kubikmeter ansteigen!

Der Pollenbericht gibt Ihnen Auskunft über die lokalen Verhältnisse. Nutzen Sie die Information, um Ihre Medikamente rechtzeitig und gezielt einzusetzen. Und planen Sie Ihre Freizeitaktivitäten und Ihre Ferien wenn möglich so, dass Sie der grössten Pollenbelastung ausweichen.

Ihre TopPharm Apotheke kennt den regionalen Pollenbericht und weiss, welche Pollen zurzeit Probleme bereiten. Fragen Sie uns oder schauen Sie regelmässig auf unserer Webseite vorbei: [www.toppharm.ch/pollen](http://www.toppharm.ch/pollen)

# Welche anderen Allergene gibt es?

Leider bereiten nicht nur Pollen vielen Menschen Sorgen. Es gibt eine lange Liste anderer Substanzen und Produkte, die Allergien auslösen können wie Hausstaubmilben, Insektengift (z.B. Wespen- und Bienenstiche), Nahrungsmittel, Medikamente, Chemikalien, Metalle (vor allem Nickel und Chrom), Latex und vieles mehr.

Anders als bei den Pollen, denen man nicht ohne Weiteres ausweichen kann, sind die erwähnten Allergene in vielen Fällen vermeidbar. Ein klärendes Gespräch in Ihrer TopPharm Apotheke hilft weiter.

# Informations- quellen.

## **[www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)**

Alles über die TopPharm Apotheken und ihre Dienstleistungen.

## **[www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch)**

Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma: Hier finden Sie umfassende Informationen und Broschüren zum Herunterladen.

## **[www.pollenundallergie.ch](http://www.pollenundallergie.ch)**

Hier finden Sie die aktuellen Pollenprognosen, Wissenswertes zu allergenen Pflanzen und Informationen zu gesundheitlichen Aspekten bei Pollenallergien.

Wir rücken  
den Pollen  
auf die Pelle.

*top*pharm  
Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.