

*Dieser Bericht ersetzt natürlich nicht die fachliche und kompetente Beratung durch einen Arzt oder Apotheker. Der Text erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es sollen auch hiermit keine beschriebenen Präparate von uns beworben oder empfohlen werden. Wenn Sie weitere Fragen zu diesem Thema haben, werden wir Sie gerne in der Apotheke beraten.*

## **Allergische Beschwerden im Frühling**

Hatschi!

Der Winter endet und geht in den Frühling über. Die Hochsaison der Erkältung ist vorbei. Dennoch hört man aus vielen Richtungen noch ein Niesen und Husten. Das beginnende milde Wetter und die blühenden Bäume und Pflanzen sind nicht für jedermann ein Balsam. Reagiert man allergisch auf die umherfliegenden Pollen, wird der Frühling und der Sommer schnell zu einer Last. Wie eine Allergie entsteht, was dabei im Körper passiert und wie man die Symptome behandeln kann, darüber möchten wir Sie in diesem Bericht informieren. Wurde man bisher von solchen Anzeichen verschont, ist dies keine Garantie, dass man bis zum Rest seines Lebens von Allergien verschont bleibt. Eine solche Reaktion des Immunsystems kann sich jederzeit ereignen, von daher sollten sie eine Apotheke oder einen Allergologen aufsuchen, wenn sie in der Blütezeit Beschwerden wie Schnupfen, Husten oder eine Reizung der Bindehaut aufweisen. Allerdings reagiert der Körper nicht nur auf Pollen, sondern auch Tierhaare, Milben oder bestimmte Nahrungsmittel können zu einer allergischen Reaktion führen. Gefährlich wird es, wenn aus einem harmlosen Heuschnupfen ein allergisches Asthma entsteht. Dieser Vorgang wird auch als Etagenwechsel bezeichnet. Von daher sollte man eine Allergie nie auf die leichte Schulter nehmen. Aber was passiert überhaupt im Körper?

Ein bestimmtes Allergen (Ag) wirkt auf das Immunsystem eines Menschen ein. Dabei kommt es zur Bildung von Antikörpern (IgE) in den B-Lymphozyten. Der neue Antikörper bindet sich an die sogenannten Mastzellen und auch an basophile Granulozyten. Kommt das Immunsystem erneut in Kontakt mit diesem Allergen, entsteht eine Antigen-Antikörper-Reaktion, die den Eindringling, das Allergen, bekämpfen soll. Dabei platzen die Mastzellen und Histamin wird freigesetzt, das die typischen Symptome beim Heuschnupfen, wie Juckreiz, Niesreiz und tränende Augen, verursacht.

Die beste Therapie in einem solchen Fall ist eine Antigenkarrenz, eine Fernhaltung von den Auslösern. Natürlich ist diese Behandlung nicht immer möglich, vor allem, wenn man auf die Pollen in der Luft reagiert. Wir können ihnen einige Tipps geben, die ihnen vielleicht die Saison ein wenig erleichtert, jedoch wird man im Frühling oder Sommer nicht ganz ohne Medikamente auskommen. Zur Ergänzung ist noch zu sagen, dass man neben einer Allergie noch eine Kreuzallergie entwickeln kann. Menschen, die auf Baum- und Strauchpollen reagieren, können ebenfalls Schwierigkeiten mit Nüssen, Äpfeln und Pflaumen bekommen, dagegen reagieren Gräserpollen-Allergiker auf Nahrungsmittel wie Getreide, Soja oder Tomaten.

Gegen eine Reaktion auf Pollen kann man mit diesen einfachen Tipps entgegenwirken:

- am Abend die Haare waschen und die Alltagskleidung nicht im Schlafzimmer lagern, damit die Pollen nicht die Luft im Schlafzimmer belasten.
- Auf dem Land sind morgens die Pollenkonzentrationen hoch, in der Stadt abends. Lüften Sie daher Ihre Wohnung in ländlichen Gebieten abends zwischen 19 und 24 Uhr, in der Stadt morgens zwischen 6 und 8 Uhr.
- Die aktuelle Pollenflug-Situation erfährt man aus der Tageszeitung oder im Internet.
- Man sollte sich, soweit es möglich ist, während den kritischen Tagen, sich wenig im Freien aufhalten.
- Während der Autofahrt sollte man die Fenster schließen und Lüftung ausschalten. Alternativ kann man einen Pollenfilter einbauen lassen.

Doch man sieht es schon, die Vorschläge sind nicht immer durchführbar und an manchen Tagen wird man Medikamente benötigen, um die Beschwerden zu lindern. Am häufigsten werden Antihistaminika eingenommen, die man auch ohne Rezept in der Apotheke erwerben kann. Der Vorteil ist, dass sie eine schnelle Wirkung zeigen und auch nur im akuten Fall eingenommen werden müssen. Obwohl die modernen Wirkstoffe der 2. Generation nicht mehr müde machen, sollte man sie als Tablette vorzugsweise am Abend einnehmen. Sind die Beschwerden nicht so stark, kann man sie auch lokal als Augentropfen oder Nasenspray anwenden.

Eine andere Methode sind die Mastzellenstabilisatoren wie die Cromoglicinsäure. Zwar sind sie gut verträglich, doch es gibt einige Nachteile. Anstatt eine Tablette zu schlucken, wie es bei den Antihistaminika der Fall ist, muss man die Augentropfen oder das Nasenspray viermal am Tag anwenden. Zudem sollte man noch vor der Allergiezeit mit dieser Behandlung beginnen und diese täglich fortfahren, bis die Auslöser aus der Luft verschwunden sind. Hier wird eine dauerhafte Therapie gefordert, damit man einen Erfolg hat.

Alternativ kann man sich natürlich auch um die Ursache der Allergie kümmern und nicht nur allein um die Symptome. Dieser Vorgang wird als Hyposensibilisierung bezeichnet. Grob gesagt wird der Körper immer wieder mit sehr geringen Mengen des Auslösers in Kontakt gebracht. Früher wurde das Wort Desensibilisierung dafür verwendet, doch dieser Begriff ist irreführend. Die Sensibilisierung auf das Allergen bleibt erhalten, jedoch bleibt die Reaktion des Körpers aus oder tritt nur bei einer starken Allergenbelastung auf. Hierbei unterscheidet man Subkutane Immuntherapie (SCIT) und die Sublinguale Immuntherapie (SLIT). Bei der ersten Form werden die Allergene von einem Facharzt unter die Haut gespritzt. Bei der SLIT erhält man Tropfen oder Schmelztabletten, die unter die Zunge gelegt werden und sich dort auflösen. Der Vorteil ist hier, dass man die Therapie zu Hause tätigen kann, jedoch muss diese jeden Tag erfolgen. Die Spritzen dagegen werden im Abstand von 4-6 Wochen beim Arzt verabreicht, wobei hier das Risiko einer lokal allergischen Reaktion an der Einstichstelle besteht. Im schlimmsten Fall kann es zu einem allergischen Schock kommen, von daher muss man eine halbe Stunde nach der Behandlung unter ärztlicher Aufsicht verbleiben. Die Therapiedauer einer SCIT nimmt ca. 3-5 Jahre in Anspruch, während die Behandlung mit einer SLIT ungefähr 2-3 Jahre benötigt.