

## Heuschnupfen / Pollenallergie



Günther Richter / [pixelio.de](http://pixelio.de/) /

### **Was ist Heuschnupfen?**

Als **Heuschnupfen (Pollenallergie, saisonaler allergischer Schnupfen, Rhinitis allergica)** bezeichnen Mediziner eine Überempfindlichkeit des Immunsystems auf Eiweiße verschiedener Pflanzenpollen (d.h. den Blütenstaub von Bäumen, Sträuchern, Gräsern, Getreide und Kräutern). Sobald die Pollen mit den Schleimhäuten in Berührung kommen, leiden Betroffene unter verstopften, laufenden und juckenden Nasen sowie geröteten, juckenden Augen oder Asthma bronchiale.

Wie bei allen Allergien reagiert das Immunsystem des Körpers bei Heuschnupfen übermäßig auf eigentlich harmlose Substanzen (hier auf Eiweiße von Pflanzenpollen in der Luft). Sie werden vom Immunsystem fälschlicherweise als gefährlich eingestuft und wie ein Krankheitserreger bekämpft. Saisonal allergischer Schnupfen heißt er deshalb, weil die verschiedenen Pollen, welche Heuschnupfen auslösen können, nicht ganzjährig, sondern nur während der Blütezeit der jeweiligen Pflanzen in der Luft vorhanden sind. Somit treten die Heuschnupfen-Beschwerden nur in bestimmten Monaten im Jahr auf.

Wenn die Beschwerden ganzjährig auftreten, handelt es sich wahrscheinlich nicht um Heuschnupfen, sondern um eine andere Form von Allergie, etwa gegen Hausstaubmilben oder Lebensmittel.

Die Pollenkonzentration ist abhängig von der Pflanzenart, Temperatur, Witterung und den Windverhältnissen.

Von Heuschnupfen betroffen ist fast jeder Fünfte in Deutschland. Es handelt sich damit um die häufigste Allergie überhaupt.

### **Was ist an Heuschnupfen so gefährlich?**

Die ständig juckenden, tränenden Augen und die heftigen Niesattacken mit Fließschnupfen schränken die Lebensqualität der Betroffenen erheblich ein. Außerdem entwickelt sich durch den Heuschnupfen in vielen Fällen nach einigen Jahren ein allergisches Asthma. Ärzte bezeichnen dies auch als Etagenwechsel, da sich die Beschwerden von den oberen Atemwegen tiefer in den Atemtrakt (Lunge und Bronchien) ausbreiten.

## Wie entsteht Heuschnupfen?

Wodurch Heuschnupfen ausgelöst wird, ist noch nicht endgültig erforscht. Jedoch sind einige Risikofaktoren bekannt, die mit großer Sicherheit zur Entstehung von Heuschnupfen beitragen. Hierzu zählen:

- **Vererbung:**  
Die allergische Reaktionsbereitschaft ist vererbbar. Das heißt, dass Kinder von Allergiker-Eltern ein erhöhtes Risiko für Allergien im Allgemeinen besitzen. Dies wird auch als „Atopie“ bezeichnet. So leiden Menschen mit Heuschnupfen nicht selten auch unter Neurodermitis (atopische Dermatitis), Asthma oder an anderen Allergien (Tierhaarallergie, Insektenstichallergie, Lebensmittelallergie etc.).
- **Hygiene:**  
Die sogenannte Hygienehypothese geht davon aus, dass es bei sehr ausgeprägter Hygiene in der Kindheit das Immunsystem unterfordert ist und es deswegen irgendwann auch gegen harmlose Substanzen vorgeht. Es hat sich gezeigt, dass Kinder, die in ländlicher Umgebung (zum Beispiel auf dem Bauernhof) leben, mit Geschwistern aufwachsen oder eine Kinderkrippe besuchen, später seltener unter Allergien leiden. Der Kontakt mit vielen anderen Menschen (anderen Kindern) beziehungsweise mit „Dreck“ (Bauernhof) könnte ein „Training“ für das Immunsystem sein, während eine zu ausgeprägte Hygiene die Abwehrkräfte unterfordert und so die Entstehung einer Allergie begünstigt.
- **Tabakrauch:**  
Stoffe in der Umgebungsluft, welche die Atemwege reizen, können zur Entstehung einer Allergie und Asthma beitragen. Dies betrifft nicht nur Kinder, die bei rauchenden Eltern aufwachsen, es betrifft auch Kinder (vor allem Mädchen), deren Mütter während der Schwangerschaft rauchen. Dies kann nicht nur zu Entwicklungsstörungen (zum Beispiel an der Lunge) führen, sondern erhöht auch das Risiko, später Asthma, Heuschnupfen oder andere Allergien zu entwickeln.
- **Klimawandel:**  
Die steigende Zahl der an Heuschnupfen erkrankten Menschen erklärt sich auch aus dem zunehmenden Umfang und der Aggressivität von Pollen. Weltweit steigende Temperaturen verlängern die Pollensaison vieler Pflanzen. So ist es möglich, dass im November die letzten Gräser- und Brennnesselpollen und im Dezember schon die ersten Haselnusspollen fliegen.



**Allergie-Irrtum: Im Winter gibt es keine Pollen-Allergie.**

Der Klimawandel begünstigt auch die Ansiedlung neuer aggressiver Arten (Link zu unserem [Artikel Beifuß-Ambrosie / Ambrosia artemisiifolia](#)) und sorgt in Zusammenhang mit dem erhöhten Kohlendioxid(CO<sup>2</sup>)-Gehalt der Luft für eine verstärkte Freisetzung an Pollen. Dazu kommt, dass ein erhöhter Feinstaub- oder Ozongehalt der Luft aggressivere Pollen-Eigenschaften bewirken (z.B. Birkenpollen durch eine chemische Reaktion mit Ozon).

## Welche Pollen lösen Ihren Heuschnupfen aus?

Der erste Schritt kann ein Blick in den Pollenflugkalender sein. Dort sind Zeiten aufgelistet, in denen bestimmte Pflanzen ihre Pollen freisetzen.

Der Pollenflugkalender wird von zahlreichen Herausgebern bereitgestellt, unter anderem vom Deutschen Wetterdienst:

<http://www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindizespollen/gefahrenindexpollen.html>

Der Deutsche Wetterdienst bietet auch eine kostenlose Pollenflug-App (iOS und Android) an:

<http://www.dwd.de/DE/leistungen/pollen/pollenapp.html>

## Nachweis der Pollenallergie

Bei Verdacht auf Heuschnupfen sollten Sie einen Arzt mit der Zusatzbezeichnung „Allergologie“ aufsuchen. Meist handelt es sich bei Allergologen um Hals-Nasen-Ohren (HNO)-Ärzte, Lungenfachärzte, Internisten oder Kinderärzte mit Zusatzausbildung.

Zur Erkennung einer Pollenallergie werden Hauttests durchgeführt, bei denen Pollenextrakte auf die Haut aufgebracht bzw. unter die Haut gespritzt werden. Ergänzend kann eine Blutuntersuchung erfolgen, bei der spezifische IgE-Antikörper gegen die jeweiligen Pollen nachgewiesen werden können. Zur Sicherung der Diagnose kann ein Provokationstest dienen, bei dem die verdächtigen Pollen zum Beispiel auf die Nasenschleimhaut aufgebracht werden, um die Symptome zu provozieren (Provokationstest).

## Behandlung auf unterschiedlichen Ebenen

### 1. Das Meiden der Pollen

Die sicherste Methode zur Therapie des Heuschnupfens ist das Meiden der Pollen. Da die Pollen kilometerweit durch die Luft fliegen können, ist dies aber nur bedingt umsetzbar (z.B. Pollenschutz vor dem Fenster, Haarewaschen vor dem Zu-Bett-Gehen etc.).

### 2. Spezifische Immuntherapie (Hyposensibilisierung)

Hier wird dem Allergiker in der klassischen Variante das jeweilige Pollenallergen in allmählich steigender Dosierung zugeführt, um ihn so gegen den Allergieauslöser unempfindlich zu machen (ursächliche Therapie). Inzwischen gibt es auch Tropfen- oder Tabletten Therapiepräparate zur Einnahme für zu Hause.

### 3. Medikamentöse Behandlung

Diese Therapie dient nur der Linderung und Vermeidung der Heuschnupfen-Symptome. Eingesetzt werden hauptsächlich antiallergisch wirkende Antihistaminika und schwerwiegenderen allergischen Reaktionen auch entzündungshemmende Cortisonpräparate oder manchmal zur Therapieergänzung auch Leukotrien-Rezeptor-Antagonisten.

### 4. Ergänzende Verfahren

Eine therapiebegleitende sinnvolle Maßnahme ist das Nasespülen mit isotoner Salz-Lösung. Mit Hilfe dieser natürlichen Methode kann nachweislich der Bedarf antiallergischer Medikamente reduziert werden.



S. Hofschlaeger / [pixelio.de](http://pixelio.de/) /

### Weiterführende Links

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.

<https://www.daab.de/allergien/wichtig-zu-wissen/hauptausloeser/pollen/>

Lungenärzte im Netz

<http://www.lungenaerzte-im-netz.de/krankheiten/heuschnupfen/was-ist-heuschnupfen/>

Herausgeber:



Stadt Oberhausen

Bereich Gesundheit

Fachbereich Ärztlicher Dienst, Hygiene, Umweltmedizin

Ansprechpartnerin: Monika Zirngibl, Tel. 0208/825-2697

Stand: Juli 2019