

Was, wann,
wie bei Allergie

POLLENALLERGIE

Erklärung, Therapie, Tipps für Dich

Das Wort Allergie bedeutet so viel wie „Fremdreaktion“. Das beschreibt ganz gut, was in Deinem Körper bei einer Allergie passiert. Denn eine Allergie ist nichts anderes als eine übersteigerte Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte, für Nichtallergiker*innen harmlose Umweltstoffe. Diese Stoffe nennt man Allergene.

Bei einer Pollenallergie sind die Allergene in den Pollen von Pflanzen enthalten. Sie lösen, wenn sie eingeatmet werden, allergische Reaktionen aus, die Du vielleicht auch schon bei Dir selbst beobachtet hast.

DIE MÖGLICHEN SYMPTOME DER POLLENALLERGIE



NASE

Heuschnupfen mit Niesreiz, verstopfter oder laufender Nase, Nasenjucken, Entzündung der Nasenschleimhaut und der Nasennebenhöhlen



AUGEN

Allergische Bindehautentzündung mit Augenjucken und Augenrötung



LUNGE

Allergisches Asthma mit Reizhusten und Atemnot, Engegefühl in der Brust



HAUT

Juckreiz, Neurodermitis mit juckendem, gerötetem Hautausschlag, Schwellungen im Gesicht und Quaddeln am Körper (bei pollenassoziierter Nahrungsmittelallergie)



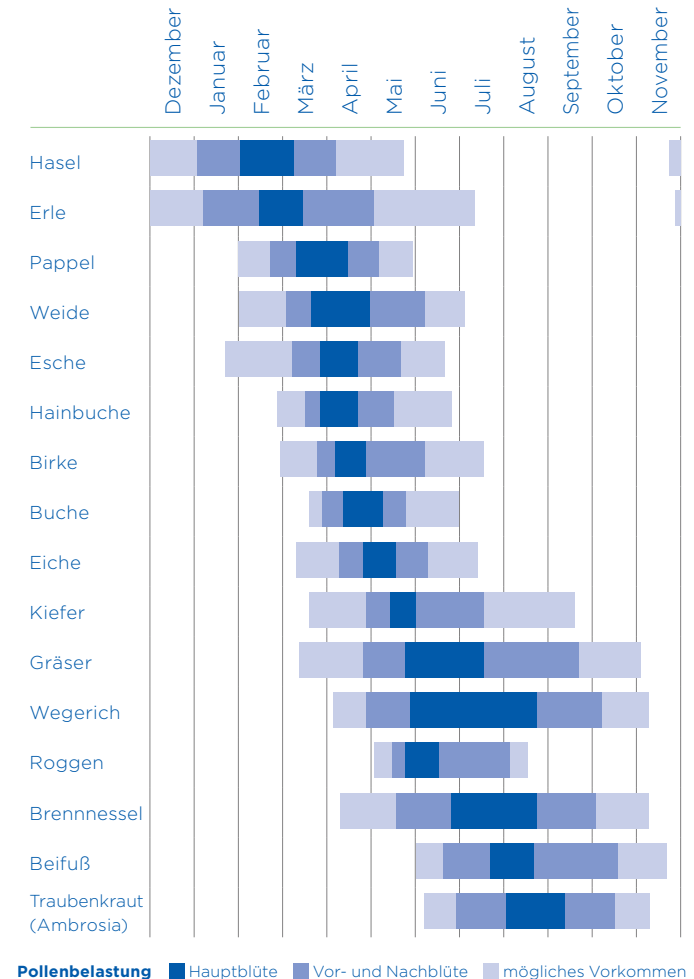
GESAMTBEFINDEN

Kopfschmerzen, Schlaf-, Lern- und Konzentrationsstörungen, Aktivitätsverlust, Frustration, Reizbarkeit

Da Pollen nichts anderes sind als Blütenstaub, hängt das Auftreten Deiner Allergie mit den Blühzeiten der jeweiligen Pflanze(n) zusammen. Diese liegen im Allgemeinen zwischen Januar und Oktober, werden aber, wie auch der Pollenflug, vom regionalen Klima beeinflusst. Der folgende Kalender zeigt Dir, wann Du mit dem Auftreten allergischer Symptome rechnen solltest.

BLÜHZEITEN UND POLLENBELASTUNG

Je nach Pollenflugsaison spricht man von Frühblühern (Januar bis April), Mittelblühern (Mai bis Mitte Juli) und Spätblühern (ab Mitte Juli bis Ende September).



Eine Pollenallergie sollte ernst genommen werden, da die Erkrankung von den oberen in die unteren Atemwege fortschreiten und sich ein allergisches Asthma entwickeln kann.

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN KENNEN

Wenn bei Dir allergische Reaktionen auftreten, wird Dein/e Arzt/Ärztin Dir wahrscheinlich Medikamente empfehlen, die die Krankheitserscheinungen mildern. Für eine solche Sofortmaßnahme werden sogenannte Antiallergika verwendet. Eine Linderung der Allergiebeschwerden kann hiermit allerdings nur für die Dauer der Anwendung erreicht werden. Eine Behandlung der Ursachen Deiner Allergie erfolgt auf diesem Wege nicht.

ALLERGEN-IMMUNOTHERAPIE (HYPOSENSIBILISIERUNG)

Ursächlich behandeln lassen sich einige Pollenallergien durch die Allergen-Immuntherapie, auch Hypo-sensibilisierung genannt. Durch die Verabreichung von ansteigenden Mengen von Allergenen, werden verschiedene Prozesse im Körper ausgelöst. So kann Dein Immunsystem langsam an die Allergieauslöser gewöhnt werden und lernen, darauf angemessen und ohne Überreaktion zu reagieren.

So könnten nicht nur Deine Allergiebeschwerden gelindert werden, sondern auch verhindert werden, dass sich die Allergie weiter ausbreitet. Zum Beispiel kann die Allergen-Immuntherapie verhindern, dass sich der allergische Schnupfen zu allergischem Asthma ausweiten kann.

WICHTIGE FAKTEN

- 1 Die Allergen-Immuntherapie setzt an der Ursache der Pollenallergie an.
- 2 Sie kann dadurch eine langfristige Rückbildung der Symptome bewirken und Deine Lebensqualität langfristig verbessern.
- 3 Sie sollte möglichst früh im Krankheitsverlauf eingesetzt werden.
- 4 Die Behandlungsdauer beträgt mindestens drei Jahre.

BESSER DURCH DEN ALLTAG KOMMEN

Auch wenn Du nicht gänzlich pollenfrei leben kannst, gibt es dennoch Tipps für den Alltag, die Dir zusätzlich zu Deiner Therapie helfen können, Deine Allergiebeschwerden effektiv zu verringern.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG



Lüfte in der Pollensaison frühmorgens oder spätabends, also außerhalb der Zeiten, zu denen Pollen freigesetzt werden.



Reduziere Aktivitäten im Freien, wie Jogging, Spaziergänge oder Gartenarbeit (je nach Pollenbelastung und Allergiebeschwerden), oder plane diese für frühmorgens bzw. spätabends ein.



Trockne Deine Wäsche nicht im Freien. Wechsele und lagere Deine pollenbelastete Kleidung außerhalb des Schlafzimmers. Wasche Deine Haare vor dem Zubettgehen.



Halte die Fenster im Auto geschlossen. Lass den Pollenfilter für die Lüftung regelmäßig wechseln.



Die Pollenbelastung ist auf dem Land tagsüber und in Großstädten während der Abendstunden am höchsten. Regen vermindert den Pollenflug.



Bevorzuge das Meer und das Hochgebirge bei Deiner Urlaubsplanung. Dort ist die Pollenbelastung am niedrigsten.

NOCH MEHR TIPPS UND INFOS SICHERN

Weitere Informationen findest Du auf unserem Patientenportal.



www.allergie-freizeit.de

Hier findest Du beispielsweise einen praktischen Pollenradar und viele weitere nützliche Tipps.



Unter Downloads stehen außerdem ein Symptomkalender und viele hilfreiche Fragebögen für Dich bereit:
www.allergie-freizeit.de/services/downloads



Unsere Webseite allergie-freizeit.de wurde 2022 mit dem „MeinALLERGIEPortal Digital Health Heroes-Award“ als sehr gut konzipiertes und für Allergiker*innen hilfreiches Kommunikationsangebot ausgezeichnet.

Allergopharma GmbH & Co. KG

21462 Reinbek • Telefon +49 40 72765-104
Fax +49 40 72765-449 • medical-science@allergopharma.com
www.allergopharma.de • www.allergopharma.com

Österreich: Allergopharma Vertriebsges. mbH

1010 Wien • Telefon +43 1 6157154 • Fax +43 1 6157153
office.at@allergopharma.com • www.allergopharma.at