allergopharma

Was, wann, wie bei Allergie

POLLENALLERGIE

Erklärung, Therapie, Tipps für Sie

POLLENALLERGIE VERSTEHEN

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

Bei einer Pollenallergie sind diese Umweltstoffe die Pollen bestimmter Pflanzen. Sie lösen, wenn sie eingeatmet werden, allergische Reaktionen aus, die Sie vielleicht auch schon bei sich selbst beobachtet haben.

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, Atemenge

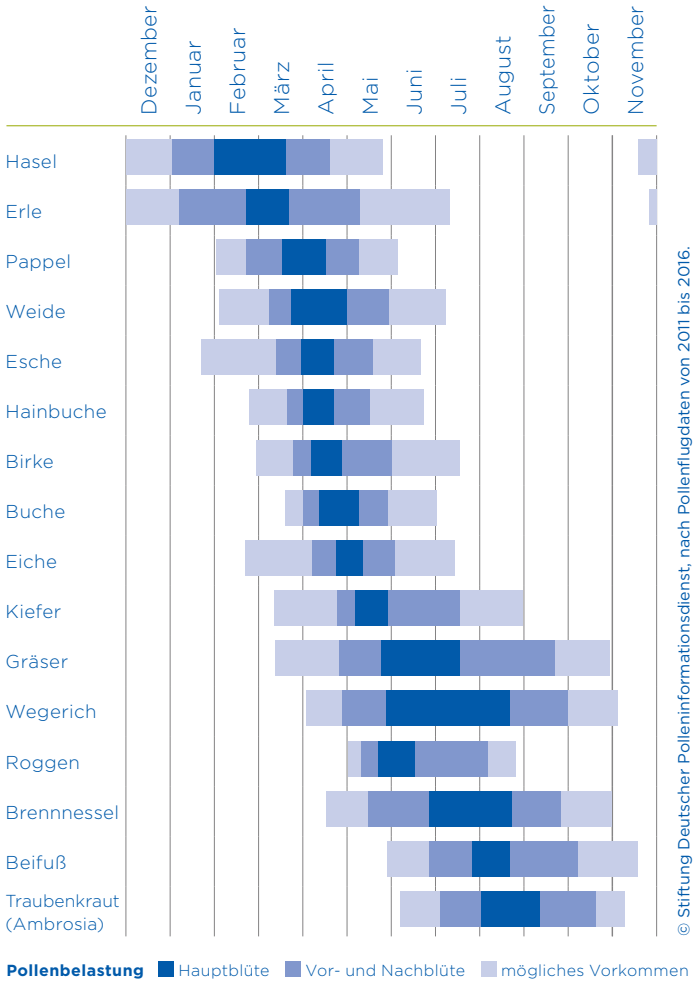
HAUT
Juckreiz, Neurodermitis mit juckendem, gerötetem Hautausschlag, Schwellungen im Gesicht und Quaddeln am Körper (bei pollenassoziierter Nahrungsmittelallergie)

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

Da Pollen nichts anderes sind als Blütenstaub, hängt das Auftreten Ihrer 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 Ihnen, wann Sie mit dem Auftreten allergischer Symptome bei „Ihren“ Pollen rechnen sollten.

BLÜHZEITEN UND ALLERGIEBELASTUNG

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



© Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst, nach Pollenflugdaten von 2011 bis 2016.

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

BEHANDLUNGS-MÖGLICHKEITEN KENNEN

Wenn bei Ihnen allergische Reaktionen auftreten, wird Ihr Arzt Ihnen 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 Bekämpfung der Ursachen Ihrer Allergie erfolgt auf diesem Wege nicht.

ALLERGEN-SPEZIFISCHE IMMUN-THERAPIE (HYPOSENSIBILISIERUNG)

Ursächlich behandeln lässt sich die Pollenallergie durch die Hyposensibilisierung, auch Allergen-spezifische Immuntherapie genannt. Sie kann durch die regelmäßige Verabreichung der allergieauslösenden Fremdstoffe Ihr Immunsystem positiv beeinflussen und damit eine körpereigene Toleranz gegenüber den Allergenen aufbauen.

WICHTIGE FAKTEN

1. **Die Allergen-spezifische Immuntherapie setzt an der Ursache Ihrer Pollenallergie an.**
2. **Sie kann dadurch eine dauerhafte Rückbildung der Symptome bewirken und Ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern.**
3. **Sie sollte möglichst früh im Krankheitsverlauf eingesetzt werden.**
4. **Die Behandlungsdauer für eine erfolgreiche Therapie beträgt mindestens drei Jahre.**

BESSER DURCH DEN ALLTAG KOMMEN

Auch wenn Sie nicht gänzlich pollenfrei leben können, gibt es dennoch Tipps für den Alltag, die Ihnen zusätzlich zu Ihrer Therapie helfen können, Ihre Allergiebeschwerden effektiv zu verringern.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

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

Reduzieren Sie Aktivitäten im Freien, wie Jogging oder Spaziergänge und vor allem Gartenarbeit (je nach Pollenbelastung und Allergiebeschwerden), oder planen Sie diese für frühmorgens bzw. spätabends ein.

Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht im Freien. Wechseln und lagern Sie Ihre pollenbelastete Kleidung außerhalb des Schlafzimmers. Waschen Sie Ihre Haare vor dem Zubettgehen.

Halten Sie die Fenster im Auto geschlossen. Lassen Sie den Pollenfilter für die Lüftung regelmäßig wechseln.

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

Bevorzugen Sie das Meer und das Hochgebirge bei Ihrer Urlaubsplanung. Dort ist die Pollenbelastung am niedrigsten.

NOCH MEHR TIPPS UND INFOS SICHERN

Weitere Informationen finden Sie auf unserem Patientenportal.

www.allergie-freizeit.de

Hier finden Sie beispielsweise ein praktisches Pollenradar und viele weitere nützliche Tipps.

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

Unsere Webseite allergie-freizeit.de wurde 2018 mit dem „MeinAllergie Portal Digital Health Heroes-Award“ als sehr gut konzipiertes und für Allergiker hilfreiches Kommunikationsangebot ausgezeichnet.

Allergopharma GmbH & Co. KG
21462 Reinbek • Telefon +49 40 727650
Fax +49 40 7227713 • info@allergopharma.com
www.allergopharma.de • www.allergopharma.com

Österreich: Allergopharma Vertriebsges. mbH
1230 Wien • Telefon +43 1 61571540 • Fax +43 1 6157153
office.at@allergopharma.com • www.allergopharma.at

WM00145-17a-DE 02/21