

Pollenallergie ohne Spritzen desensibilisieren

30.03.2023 | Ratgeber | Dr. med. Myriam Wyss Fopp

Velofahren mit tränenden Augen? Niesattacken im Auto? Bleibt eine Pollenallergie unbehandelt, erschwert dies den Alltag in vielerlei Hinsicht und kann im Strassenverkehr sogar gefährlich sein. Neue Therapieerfolge bringt nun die Birken- und Gräser-Tablette.

Allergische Erkrankungen nehmen rasant zu. Waren 1926 nur 1% der Bevölkerung von Heuschnupfen betroffen, waren es 1958 bereits deren 5%, 1991 14%, und heute 20%. Für die erstaunliche Zunahme der Allergien wird vor allem unser «sauberer» Lebensstandard verantwortlich gemacht (Hygienetheorie).

Die Veranlagung zur Pollenallergie ist zudem vererbt. Es handelt sich um eine Reaktion des Immunsystems gegenüber harmlosen natürlichen Stoffen, wobei allergische Antikörper gebildet werden. Diese binden bei erneutem Pollenkontakt an die allergieauslösenden Stoffe, was zu einer Überreaktion des Körpers führt: Augenjucken und -tränen, Schnupfen, Juckreiz im Mund, Gaumen und Ohren. Da die Atemwege räumlich zusammenhängen, kann ein unbehandelter Heuschnupfen zu einem allergischen Asthma führen, dies nennt man Etagenwechsel.

Bei leichten Fällen von Pollenallergie genügen oft Nasenspray, Augentropfen und anti-allergische Tabletten. Ich empfehle dabei Präparate, die nicht müde machen, das ist für viele Betroffene wichtig, besonders wenn sie im Strassenverkehr unterwegs sind.

Viele Patienten berichten mir, dass sie keine Immuntherapie möchten, weil Spritzen ihnen Unbehagen bereiten. Die gute Nachricht: es gibt nun auch wirksame Immuntherapien mit Tabletten («Gräser- und Birkentabletten»), die täglich unter der Zunge angewendet werden. Diese Behandlung verringert nicht nur die Heuschnupfensymptome, sondern auch das Risiko eines Etagenwechsels, nämlich die Entwicklung eines Pollenasthmas.

Zusätzliche Tipps bei Heuschnupfen:

- Pollen App benutzen (Pollen-News)
- Nur kurz raumlüften, ausser mit Pollengitter oder bei Regen
- Staubsauger mit HEPA-Filter
- Sonnenbrille tragen
- Abends Haare waschen
- Getragene Kleider ausserhalb des Schlafzimmers ausziehen
- Maske (FFP2) tragen
- Bei schönem, windigem Wetter nur kurzer Aufenthalt an der frischen Luft
- Freizeitaktivitäten dem Pollenflug anpassen
- Bei der Wahl der Feriendestination den Pollenflug beachten

Dr. med. Myriam Wyss Fopp, Fachärztin FMH Dermatologie, Allergologie und klinische Immunologie.

www.laserepilation.ch
