

Praxis Tannenstraße

Dipl.-Med. Birgit Lange
Dr. med. Tilmann Hacker
Nicole Fischbach
Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin

Datum: 28.07.2022

Mustermann, Max
Wildparkstraße 7 09247 Röhrsdorf
geboren: 01.01.2000

Pollenallergie

Beschwerden:

Tränen der Augen, Augenjucken, Niesreiz, Fließschnupfen, verstopfte Nase, Krabbeln an Gaumen, Husten, Atemnot, Asthma bronchiale, auch Magen-Darm-Störungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Müdigkeit, Konzentrationsminderung, depressive Verstimmtheit

Bei länger bestehenden Allergien können auf Grund von Allergenverwandtschaft zusätzliche Nahrungsmittelallergien auftreten.

Auslöser:

Pollen von meist windbestäubten Pflanzen (insbesondere Birke, Erle Hasel (Esche); Gräser, Getreide; Beifuß, Wegerich), ähnlich durch Schimmelpilzsporen

Möglichkeiten der Behandlung:

1. Allergenkarenz

Die Allergenkarenz – das Meiden der Pollen - ist die sicherste Behandlungsweise, praktisch aber schwer durchführbar, da Pollen sehr weit vom Wind verbreitet werden. Folgendes sollte jedoch zur Linderung der Beschwerden berücksichtigt werden

- a. Evtl. eine Pollen-App nutzen, um körperliche Aktivitäten in pollenarme Zeit zu legen
- b. Kleidung nicht im Schlafzimmer ausziehen / ablegen; in der Pollensaison vor dem Zubettgehen täglich Haare waschen, Abduschen, Nase evtl. mit Hypertoner Salzlösung ausspülen (Pollenlast reduzieren)
- c. Lüften nur bei geringer Pollenausschüttung: Die beste Zeit zum Lüften ist auf dem Land zwischen 19.00 und 24.00 Uhr, in der Stadt morgens zwischen 6.00 und 8.00 Uhr.

Bitte nicht bei aufkommendem Wind / Gewitter lüften - Pollen werden vermehrt aufgewirbelt. Günstig ist auch das Lüften bei längerem Regen und kurz nach Regenfall (nicht zu Beginn).

Pollendichte Gaze vor den Fenstern kann nützlich sein

- d. Bei Autofahrten Lüftung ausschalten und Fenster geschlossen halten – oder Pollenfilter für die Lüftungsanlage benutzen.
- e. Häufiges Staubsaugen - das sollte möglichst nicht der Allergiker tun, günstig sind auch Zentralstaubsauganlagen - sowie häufiges Wischen
- f. Luftschadstoffe erhöhen die Häufigkeit und Schwere allergischer Reaktionen – wenn möglich meiden! (aktives / passives Rauchen, Verkehrsabgase: Dieselruß- je feiner, desto aggressiver -, Stickoxide, Ozon)
- g. Urlaubsplanung: günstig sind Hochgebirge, Meeresküste oder die Vermeidung der Reise in Gebiete während der örtlichen Hauptblütezeit von Gräsern / Getreiden

2. Hyposensibilisierung

Die Hyposensibilisierung (auch als Desensibilisierung oder Allergie-Impfung bezeichnet) ist im Moment die einzige ursächlich wirksame Therapie. Dabei bekommt der Allergiker „sein“ Allergen in aufbereiteter Form in steigender Dosis verabreicht, um ihn so gegen Pollen unempfindlicher zu machen. Damit wird neben einer Verminderung der Beschwerden vor allem eine Vermeidung der Ausbreitung der allergischen Reaktion auf andere - neue - Allergene und auf andere Schleimhautbereiche (Nasennebenhöhlen, Bronchien – Bronchialasthma) erreicht. Leider ist diese Behandlung nicht bei jedem Betroffenen gleich gut wirksam. Sie ist bei „jungen“ Allergien besonders gut wirksam.

3. Medikamentöse Behandlung der Beschwerden

Sie dient zur Minderung der Beschwerdestärke. Insbesondere vor Reisen sollte an die ggf. notwendige Medikamentenausstattung gedacht werden.

4. Alternative Behandlungsmethoden

Eine Linderung der Beschwerden kann in manchen Fällen erreicht werden, eine Verminderung der entzündlichen Veränderungen im Atemwegsbereich und damit von möglichen bleibenden Atemwegsschädigungen wurde nicht erzielt.