

**Autor:****Privatdozent Dr. med. Peter Schmid-Grendelmeier**Leiter Allergiestation Dermatologische Klinik Universitätsspital Zürich
Konsiliararzt am Zuger Kantonsspital**Heuschnupfen – Pollenallergien**

Die Nase juckt und läuft, die Augen röten sich und tränen: die Pollensaison und damit auch der Heuschnupfen haben wieder begonnen. Niessattacken, Juckreiz in Gaumen oder gar Asthma gehören zu den weiteren Symptomen, die durch eine überschüssige Reaktion des Immunsystems entstehen. Rund 20% der Schweizer Bevölkerung leiden an einer solchen Pollenallergie.

Pollenallergien werden in der Deutschschweiz meist durch windblütige Gräser und Bäume (z. B. Hasel, Birke, Esche) und Beifusspollen verursacht. Gerade in diesem Jahr sind enorm viele Baumpollen freigesetzt worden. Klimaerwärmung, Luftschadstoffe und übertriebene Hygiene sind möglicherweise mitverantwortlich für die Zunahme von Pollenallergien in den letzten Jahrzehnten.

Pollenallergien treten vor allem bei Schulkindern und Jugendlichen auf, können aber auch später noch beginnen. Der Arzt kann mit einem Allergietest die auslösenden Stoffe entweder mit einem Hauttest oder entsprechende Allergie-Antikörper im Blut zuverlässig nachweisen.

Bei leichten Symptomen kann es helfen, Aktivitäten draussen bei sonnigem, windigen Wetter zu reduzieren. Zudem sollten am Abend die Haare gewaschen oder ausgebürstet werden, damit die Pollen nicht die ganze Nacht am Kissen abgerieben und dann eingeatmet werden. Bei stärkeren Beschwerden helfen Medikamente wie Antihistaminika-Tabletten, entsprechende Augentropfen, Nasen- oder Asthmasprays. Deren Wirkung ist am besten, wenn sie über einige Tage regelmässig eingenommen werden. Auch Akupunktur kann günstig wirken.

Bei mehrjährigen, starken Beschwerden kann eine Desensibilisierung („Allergieimpfung“) sinnvoll sein, die die Symptome über die Jahre hinweg mildert. Dabei werden Allergene in steigenden Mengen über mehrere Jahre unter die Haut gespritzt. Auch die Desensibilisierung mittels Tropfen oder Lutschtabletten zeigt zunehmend Erfolge. Neue Verfahren, die nur noch einige wenige Spritzen benötigen oder schützende Effekte von Parasiten nutzen, werden zurzeit intensiv untersucht. Die Zusammenstellung eines entsprechenden Extrakts kann heute aufgrund spezieller Bluttests sehr präzise erfolgen. Bei guter Auswahl kann in gut 80% der Patienten eine deutliche Besserung des Heuschnupfens erzielt werden.