

# Heuschnupfen-Ratgeber

Informationen für  
Pollenallergiker  
mit praktischen Tipps  
für den Alltag!



Pollenflug-  
kalender



Kreuzallergie-  
übersicht



## Was ist eine Allergie?

Als Allergie wird eine übersteigerte Abwehrreaktion des Immunsystems (unser körpereigenes Abwehr- und Schutzsystem) auf bestimmte und normalerweise harmlose Stoffe (Allergene) bezeichnet.

Bei einer Allergie bildet unser Körper fälschlicherweise Abwehrstoffe gegen diese Allergene, sogenannte IgE. Die Folge / Allergie ist eine Überempfindlichkeitsreaktion, bei der als Symptome am Auge z. B. Juckreiz, Rötung, Tränenfluss und Schwellung auftreten können. Bei allergischen Erkrankungen werden zwei Formen unterschieden:

1. **Die saisonale Allergie** – die durch Allergene wie Pollen von Blüten, Bäumen und Gräsern ausgelöst wird.
2. **Die ganzjährige Allergie**, auch perenniale Allergie genannt, wird z. B. durch Nahrungsmittel, Tierhaare, Hausstaubmilben, Kosmetika, Arzneimittel, Metalle (z. B. Nickel) und Arzneimittel (z. B. Penicillin) ausgelöst.

## Der Heuschnupfen

Bei der saisonalen Allergie = Heuschnupfen (oder in der Fachsprache allergische Rhinitis) sind die auftretenden Symptome vergleichbar mit denen eines Schnupfens. Es können jedoch auch Hautausschläge bis hin zu asthmatischen Beschwerden auftreten. Das Allgemeinbefinden kann gar deutlich beeinträchtigt sein und Müdigkeit, Abgeschlagenheit und mangelnde Konzentrationsfähigkeit kommen vor.

## Häufige Symptome an Nase und Augen können sein:

### Nase\*:

- Ständiges Naselaufen mit klarem Sekret
- Verstopfte Nase (Folge angeschwollener Schleimhäute)
- Häufiges Niesen
- Starker Juckreiz

### Augen\*

- Gerötete Augen und (starkes) Tränen der Augen
- Brennen der Augen
- Anschwellen der Augenlider und Bindehaut
- Lichtempfindlichkeit der Augen
- Starker Juckreiz

\* Hervorgerufen durch die hohe Zahl an Mastzellen in der Nasenschleim- und Bindehaut. Diese Mastzellen schütten bei Kontakt mit Allergenen Botenstoffe (z. B. Histamin) aus, was zu Juckreiz, Schwellungen und Rötungen führt sowie Entzündungsprozesse und Gewebsschädigungen auslöst. Daher ist bei Allergenkontakt die schnelle Stabilisierung der Mastzellen z.B. durch Zaditen Ophtha sine Augentropfen wichtig, um eine allergische Reaktion zu unterbinden.

## Auslöser des Heuschnupfens

Heuschnupfen wird durch Pollen ausgelöst. Daher tritt diese sogenannte Pollenallergie zu bestimmten Blütezeiten von Bäumen, Gräsern und Blumen auf. Die Blütezeiten können Sie dem Pollenflugkalender entnehmen (siehe folgende Seiten).

## Der Pollenflugkalender: Wann fliegt was?

Die Pollenflugsaison in der Jahresübersicht. Berücksichtigt sind hier die Durchschnittsvorkommen der einzelnen Pollen, gemittelt aus den Daten des Pollenflugs der letzten Jahre.



	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober
Erle		***	***	**						
Hasel		***	***	**						
Weide			***	***	***					
Pappel			**	***	**					
Birke			**	***	***					
Eiche			**	***	***					
Esche			**	***	***					
Hainbuche			**	***	***					
Raps				***	***	***	***	***		
Spitzwegerich				**	***	***	***	***		
Ampfer				**	***	***	***	**		
Gräser					***	***	***	***	**	
Kiefer					***	***	***	***	**	
Roggen					**	***	**			
Beifuß						**	***	***	**	
Mais						**	***	**		
Nessel						**	***	***	**	
Ambrosia								***	***	

## Warum einen Heuschnupfen behandeln?

Auch bei leichten Heuschnupfen-Beschwerden sollte die Anwendung eines antiallergischen Medikaments geprüft werden, um möglichen Spätfolgen wie dem sogenannten „Etagenwechsel“ – einem Übergreifen der allergischen Reaktion auf die Bronchien – vorzubeugen. Bevor es zu einem „Etagenwechsel“ mit asthmatischen Beschwerden kommt, leiden die Betroffenen häufig Jahre unter einer allergischen Rhinitis. Umgekehrt haben viele Asthmapatienten eine allergische Augenentzündung und Schnupfen.

Eine Abklärung der allergischen Symptome durch einen spezialisierten Arzt (z. B. Allergologe, Dermatologe) ist daher zu empfehlen.

## Was tun bei Heuschnupfen?

Eine Vermeidung des Kontakts mit den auslösenden Allergenen (Allergenkenazenz) ist im Alltag häufig nicht möglich. Daher empfiehlt sich bei Symptomen am Auge eine lokale, symptomatische Behandlung, z. B. mit Zaditen® Ophtha sine – ohne Konservierungsmittel. Gerade bei Allergien sind Produkte ohne Konservierungsmittel von Vorteil, da der Körper auf Konservierungsmittel ebenfalls allergisch reagieren kann. Topische lokale Medikamente wie Augentropfen bieten den Vorteil, dass sie so gut wie nicht in den Blutkreislauf gelangen und daher kaum unerwünschte Nebenwirkungen im Körper auslösen.

Entscheidend für die Wahl der Therapieform (Tropfen, Nasenspray oder Tabletten) ist die Stärke der Allergie. Die Behandlung in Form von Tabletten kann auch von einer topischen, lokalen Behandlung mit Augentropfen begleitet werden.

Bei einer ausgeprägten Allergie gibt es auch die Möglichkeit der Hyposensibilisierung. Diese Therapieform versucht, den Körper schrittweise an das Allergen zu gewöhnen, indem ihm geringe Mengen des Allergens in langsam steigender Konzentration per Tropfen oder Injektion verabreicht werden. Diese Therapie ist häufig langwierig, daher wirkt sich ein früher Beginn positiv auf die Erfolgsrate aus.

## Nehmen Allergien zu?

In Deutschland leiden 16,5 % der Frauen und 13 % der Männer an Heuschnupfen – am häufigsten sind Allergien in der Altersgruppe der 30-39-Jährigen.\* Angenommen wird u. a., dass die hohe Zahl der Heuschnupfen-Erkrankungen auf eine gesteigerte Hygiene zurückzuführen ist. Dies gilt insbesondere für Kinder, die mit weniger Keimen etc. in Kontakt kommen. So sind Kinder, die in ländlichen Regionen aufwachsen, weniger von Heuschnupfen betroffen, als Stadtkinder. Zudem setzt durch den Klimawandel der letzten Jahre ein früherer und stärkerer Pollenflug ein.

\*[www.pollenstiftung.de](http://www.pollenstiftung.de)

## Kreuzallergien

Bei der Kreuzallergie, die auch „pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie“ genannt wird, handelt es sich um eine immunologische Kreuzreaktion. Die ähnlichen Eiweißstrukturen in Pflanzenallergenen von Gräser-, Kräuter- oder Baumpollen und botanisch eng verwandten Nahrungsmitteln führen bei Kontakt mit dem Lebensmittel zu einer allergischen Reaktion. Ein typisches Beispiel für eine Kreuzallergie ist das Birkenpollen-Apfel-Syndrom, welches bei Betroffenen beim Essen eines Apfels z. B. zu Juckreiz und einem pelzigen Gefühl an Lippen und Gaumen führt.

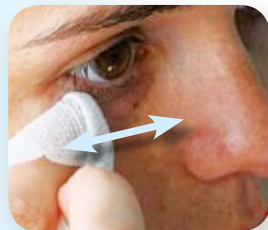
	Ahorn	Befuss	Birke	Buche	Eife	Esche	Gräser	Hasel	Kräuter	Pappel
Stein-/Kernobst				x	x	x				x
Frischobst	x		x		x			x		
Karotten	x		x	x	x	x		x		x
Sellerie	x	x	x	x	x	x		x		x
Tomaten	x	x	x		x		x	x		
Haselnüsse			x	x	x	x		x		x
Erdnüsse	x						x			
Kräuter/Gewürze		x	x						x	
Kartoffeln							x			
Gemüse									x	
Melone		x	x				x			

Beispiele für mögliche Kreuzallergien mit Nahrungsmitteln.

## Praktische Tipps für Allergiker

- ▶ Vor dem Schlafengehen die Haare mit lauwarmem Wasser gründlich auswaschen, um so die Pollen auszuspülen.
- ▶ Entfernen Sie abends Verunreinigungen, Sekrete und Pollen von den Lidrändern und Wimpern. Verwenden Sie hierzu ein Tuch, das mit Reinigungsflüssigkeit (z. B. Blephasol® Duo) getränkt wird oder auch eine gebrauchsfertige Reinigungskompressen (z. B. Blephaclean®).
- ▶ Kontaktlinsenträger sollten bei akuten Augenreizungen auf das Tragen von Kontaktlinsen möglichst verzichten. Häufig sitzt die Kontaktlinse durch die geschwollene Bindehaut nicht richtig. Zwischen dem Tropfen und dem Einsetzen der Linse sollte eine Wartezeit von mindestens 15 Minuten eingehalten werden. Weiche Linsen können sich durch konservierungsmittelhaltige Augentropfen verfärben.
- ▶ Die Pollenkonzentration schwankt am Tag. Die Räume sollten in der Stadt daher in den Morgenstunden zwischen 6 und 8 Uhr und in ländlichen Gebieten nach 19 Uhr gelüftet werden; nachts sollte das Fenster geschlossen sein.
- ▶ Tagsüber getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer aufbewahren, so dass sich die anhaftenden Pollen dort nicht verbreiten können.

- ▶ Wenn Teppiche vorhanden sind (besser für Allergiker sind Fliesen oder andere glatte Fußböden), sollten diese mit einem Staubsauger mit speziellem Feinstaubfilter gesaugt werden; die Filtertüte sollte spätestens jeweils nach zwei Wochen ausgetauscht werden. Um den Staubaufwirbelungen zu entgehen, sollten Allergiker möglichst nicht selbst staubsaugen oder beim Saugen anwesend sein.
- ▶ Für Autos gibt es Pollenfilter, die den Fahrzeuginnenraum „sauber“ halten und alle ein bis zwei Jahre gewechselt werden müssen. Diesen kann man auch nachrüsten lassen!



### Reinigung der Lidränder

Entfernen Sie Sekrete und Verkrustungen von den Lidrändern mit einem mit Reinigungsflüssigkeit getränkten Tuch oder einer gebrauchsfertigen Kompresse (z. B. Blephaclean).



<b>Zaditen® Ophtha</b> 5 ml		(in der flexiblen Tropfflasche)
<b>Zaditen® Ophtha sine</b> 20 x 0,4 ml		(unkonservierte Einzeldosen)
<b>Zaditen® Ophtha sine</b> 50 x 0,4 ml		(Großpackung unkons. Einzeldosen)

### Zaditen® ophtha (sine) 0,25 mg/ml Augentropfen.

**Wirkstoff:** Ketotifenfumarat. **Zusammensetzung:** 1 ml Lösung enthält 0,345 mg Ketotifenfumarat (entsprechend 0,25 mg Ketotifen). **Sonstige Bestandteile:** Zaditen® ophtha: Benzalkoniumchlorid, Glycerol (E422), Natriumhydroxid (E524), Wasser. **Zaditen® ophtha sine:** Glycerol (E422), Natriumhydroxid (E524), Wasser. **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Behandlung einer jahrenseitlich bedingten allergischen Konjunktivitis (bei Kindern ab 3 Jahren und Erwachsenen). **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber dem Wirkstoff oder einem der sonstigen Bestandteile. In der Schwangerschaft mit Vorsicht anwenden. Stillzeit: keine Bedenken. **Nebenwirkungen:** Häufig (>1/100): Augenirritationen, Augenschmerzen, Lichtempfindlichkeit. Gelegentlich (>1/1.000): Verschwommensehen, trockenes Auge, Augenlidirritationen, Konjunktivitis, Einblutungen unter der Bindehaut, Kopfschmerzen, Benommenheit, Ekzeme, Mundtrockenheit, Überempfindlichkeitsreaktionen. Théa Pharma GmbH, Schillerstr. 3, 10625 Berlin. Stand: Januar 2015. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** \*Eine eingetragene Marke der Novartis Pharma GmbH.

**Théa Pharma GmbH** · Schillerstraße 3 · D-10625 Berlin  
Fon: (030) 31 51 898-0 · Fax: (030) 31 51 898-29  
info@theapharma.de · www.theapharma.de

# Heuschnupfen? Juckende Augen?

## ZADITEN® OPHTHA SINE

### Antiallergische Augentropfen

- ✓ wirkt schnell – 3 Minuten
- ✓ langanhaltend – 12 Stunden
- ✓ unkonserviert

wirkt in



1 Tropfen wirkt



Unkonserviert



 **Théa**  
PHARMA  
Moteur d'innovation