



Heuschnupfen

Die Pollenallergie, in der Umgangssprache als «Heuschnupfen» bezeichnet, ist eine allergische Erkrankung, deren Veranlagung meist vererbt wird. Der Körper reagiert dabei auf einen eigentlich harmlosen Stoff (Pollenproteine) mit einer übermässigen Abwehrreaktion.

Heuschnupfen ist die häufigste allergische Erkrankung in Europa. Meistens tritt die Allergie im Schulalter oder später auf. In der Schweiz sind rund 1.4 Mio. Menschen auf Pollen allergisch.

Symptome

Typisch für den Heuschnupfen ist das streng saisonale Auftreten der Symptome entsprechend der Blütezeit der auslösenden Pflanzen. Die häufigsten Symptome sind: juckende, laufende oder verstopfte Nase, Niesen, juckende und trännende Augen, Juckreiz in Gaumen, Nase oder Ohren. Eine Pollenallergie kann

sich im Verlauf zu einem allergischen Asthma entwickeln (Etagenwechsel).

Therapie

Es gibt drei verschiedene Möglichkeiten, die Symptome des Heuschnupfens zu lindern:

- **Prophylaxe:** Vermeidung/Verminde-
rung der Pollenexposition (siehe
praktische Tipps für den Alltag).
- **Symptomatische Behandlung:** im
Akutstadium werden Antihistaminika
in Form von Nasensprays, Augentrop-
fen und/oder Tabletten/Tropfen ein-
gesetzt. Je nach Art der Beschwerden
ist allenfalls die Anwendung von
Kortisonpräparaten angezeigt.
- **Immuntherapie:** die einzige Möglich-
keit, eine Pollenallergie längerfristig
und ursächlich zu verbessern, ist die
Desensibilisierung. Diese Therapie
bedingt eine allergologische Abklä-
rung.

Notfallstation Kinderspital Zürich

Kostenpflichtiges Beratungstelefon: 0900 266 71 1

Heuschnupfen und Sport

Kinder, welche an Heuschnupfen leiden, dürfen Sport treiben. Dabei eignen sich Indoor-Sportarten besser als Aktivitäten im Freien. Aber natürlich dürfen Pollenallergiker auch im Freien aktiv sein. Zur Linderung der Symptome können sie ca. eine Stunde vor der sportlichen Aktivität ein Antihistaminikum einnehmen (Tabletten/Tropfen). Aber Achtung: Einige Präparate wirken beruhigend und vermindern damit die Reaktionsfähigkeit.

Praktische Tipps für den Alltag

Ein paar einfache Tipps, um die Beschwerden der Pollenallergiker zu reduzieren:

- Lüften Sie nur in den frühen Morgenstunden bzw. während längeren Regenphasen oder lassen Sie an den Fenstern (und im Auto) Pollenschutzgitter anbringen.
- In geschlossenen Wohnräumen sollten Turbulenzen (z. B. Ventilator) vermieden werden, damit am

Boden liegende Pollen nicht aufgewirbelt werden.

- Lassen Sie die frisch gewaschene Wäsche nicht im Freien trocknen.
- Waschen Sie Ihrem Kind abends die Haare und das Gesicht.
- Kleider, welche am Tag getragen wurden, sollten vor dem Zubettgehen ausgezogen und nicht im Kinderzimmer aufbewahrt werden.
- Mähen Sie im Garten regelmässigen Rasen und halten Sie ihn dadurch kurz. Vermeiden Sie es, in Anwesenheit des Kindes den Rasen zu mähen oder Staub zu saugen.
- Bei erhöhter Pollenkonzentration in der Luft (= schönes, windiges Wetter) wenn möglich nur kurzer Aufenthalt im Freien.
- Im Freien Sonnenbrille mit Seitenschutz und Kopfbedeckung tragen.
- Pollenprognose beachten: www.pollenundallergie.ch bzw. .../Polleninfo/pollenprognose

© Notfallstation/Allergologie Kispi Zürich
