

Gräser-und Getreidepollen Tipps und Hinweise für Allergie-Patienten

Liebe Allergie-Patientin,
lieber Allergie-Patient,

Ihre Pollenallergie (der Heuschnupfen) wird durch den Blütenstaub bestimmter Gräser oder Getreide ausgelöst. Allein eine einzige Roggenpflanze setzt zur Blütezeit ca. 4 Millionen Pollenkörner frei! Sie werden durch den Wind mühelos viele Kilometer weit getragen und sind somit fast überall anzutreffen. Bei manchen Allergien reichen bereits 5 Pollenkörner, um eine Überempfindlichkeitsreaktion zu erzeugen.

Pollenallergie – eine ernst zu nehmende Krankheit

Nach dem Einatmen der Pollenkörner werden Stoffe freigesetzt, die beim Allergie-Patienten eine heftige Abwehrreaktion auslösen; die Folge sind gerötete Augen, Fließschnupfen und Niesattacken. Im Laufe der Zeit können weitere Allergien gegen andere Substanzen hinzukommen. Zusätzlich besteht das Risiko, ein allergisches Asthma zu entwickeln – Husten und Atemnot sind hierfür die ersten Anzeichen. Eine rechtzeitige Behandlung Ihrer Allergie kann dieser Entwicklung entgegenwirken.

Die Allergie bekämpfen

Unternehmen können Sie einiges: Sie können den Allergenen aus dem Weg gehen (Karenz üben), die akuten Beschwerden mit Medikamenten lindern und mit einer spezifischen Immuntherapie, auch Hyposensibilisierung genannt, die Ursache der Allergie bekämpfen.

Praktische Tipps und Hinweise

- Unterstützen Sie Ihre Therapie und verbessern Sie Ihr Befinden, indem Sie den Kontakt mit den Pollenkörnern weitestgehend vermeiden:
- Informieren Sie sich anhand des Pollenflugkalenders und über die Polleninformationsdienste, wann „Ihre“ Pollen am stärksten in der Luft vorhanden sind (siehe Pollenflugkalender auf der Rückseite).

ALLERGIECHECK

- Stellen Sie Ihren Tagesrhythmus auf die Pollenhöchstwerte ein. Lüften Sie beispielsweise morgens, wenn der Hauptpollenflug für den Abend angekündigt ist.
- In der Regel ist die Pollenbelastung in ländlichen Gegenden in den frühen Morgenstunden am höchsten, während in den Stadtgebieten die Hauptbelastung erst in den Abendstunden auftritt.
- Schränken Sie Spaziergänge, besonders durch Wiesen und Getreidefelder, sowie Sport im Freien während der Pollenflugzeit ein.
- Unterlassen Sie Gartenarbeiten wie Rasenmähen oder das Umsetzen des Komposthaufens – hierbei können große Pollenmengen aufgewirbelt werden.
- Pollenkörner haften gut an Ihrer Kleidung – entkleiden Sie sich nicht im Schlafzimmer und trocknen Sie Ihre Wäsche aus diesem Grunde auch nicht im Freien.
- Waschen Sie abends Ihr Haar oder bürsten Sie es gründlich im Badezimmer aus – so vermeiden Sie das Einatmen der Allergene während der Nacht.
- Wischen Sie die Pollen regelmäßig mit einem feuchten Lappen von den Möbeln.
- Viele Automobilhersteller bieten heute spezielle Pollenfilter für die Lüftung an.
- Entgehen Sie den Pollen während der Blütezeit durch geschickte Urlaubsplanung. Geeignete Ziele sind Hochgebirge oder Küstengebiete mit Wind von der See.
- Sofern Sie noch kein Haustier besitzen, sollten Sie auch zukünftig darauf verzichten, denn es besteht die Gefahr, dass Sie auch gegen Tierhaare eine Allergie entwickeln.
- Geben Sie das Rauchen auf – die ständige Reizung Ihrer Atemwege erleichtert den Allergenen den Angriff auf die Schleimhäute.

ALLERGIECHECK

Die spezifische Immuntherapie

Die Hyposensibilisierung ist eine Art Allergieimpfung. Ihr überempfindliches Abwehrsystem wird hierbei kontinuierlich an die Pollen gewöhnt. Durch die Anwendung modernster Allergenpräparate erzielt die Behandlung bereits bei neun von zehn Patienten eine rasche und deutliche Besserung.

Je früher die Hyposensibilisierung im Krankheitsverlauf eingesetzt wird, desto größer ist für Sie die Chance, Ihre Allergie für immer zu verlieren.

Vorsicht bei bestimmten Nahrungsmitteln

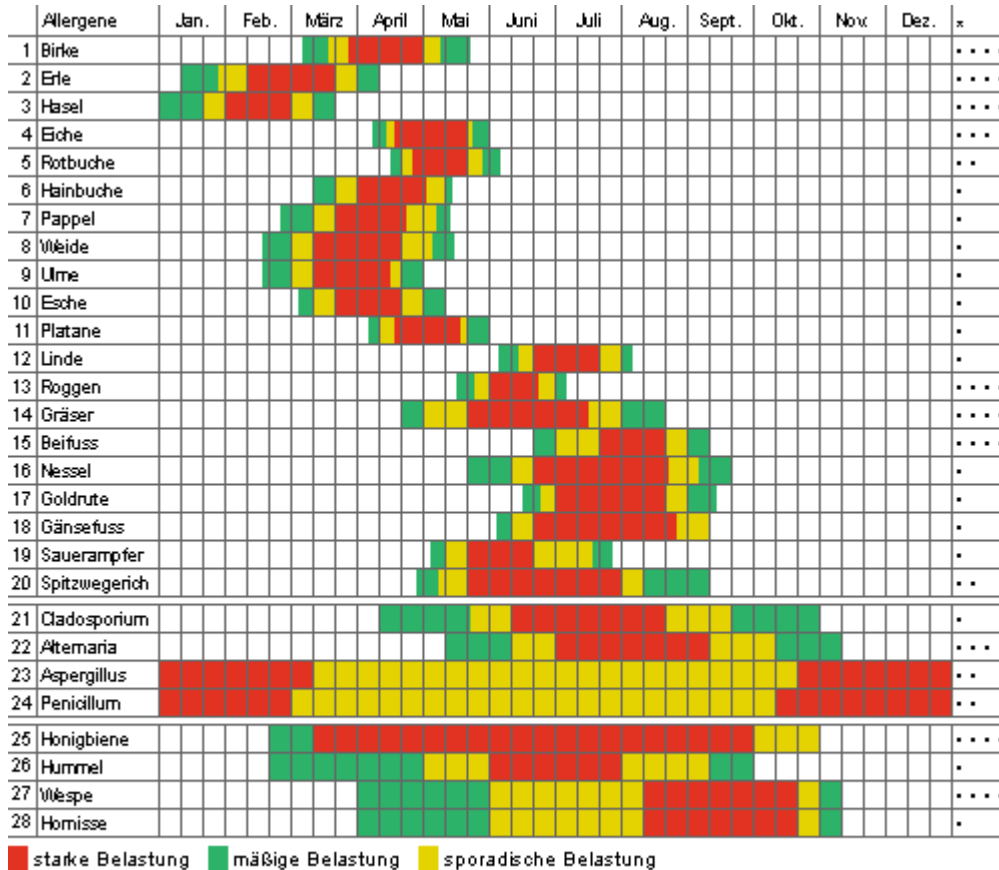
Manche Nahrungsmittel besitzen Substanzen, die mit den Allergieauslösern von Gräsern und Getreiden nahe verwandt sind. Hierzu gehören hauptsächlich:

- Soja (Sojabohne, Sojamehl, Sojamilch)
- Getreidemehle
- Erdnuss

Gaumenjucken, Entzündung der Zunge und Schwellung der Lippen nach dem Verzehr sind für Sie der Hinweis, diese Nahrungsmittel fortan zu meiden.

Pollenflugkalender

Dieser Pollenflugkalender zeigt an, in welchen Monaten die Belastung mit allergieauslösenden Pollen am größten ist.



■ starke Belastung ■ mäßige Belastung ■ sporadische Belastung
 Im Bergland über 600 m muss mit Verspätung der Pollenfreisetzung gerechnet werden.

* Klinische/ Therapeutische Relevanz

Ein Heuschnupfen ist eine ernst zu nehmende Krankheit. Die spezifische Immuntherapie bietet Ihnen die Möglichkeit einer raschen und lang anhaltenden Besserung Ihrer Beschwerden. Sie ist die einzige Behandlungsmethode, die gegen die Ursache der Allergie gerichtet ist.

Herausgeber: ALK-SCHERAX Arzneimittel GmbH, Sülldorfer Landstr. 128, 22589 Hamburg, <http://www.alk-scherax.de>