

## Allergie

# Heuschnupfen immer früher

Die Augen tränen, die Nase juckt, der Niesreiz hält an: Heuschnupfen ist lästig! Trat die Heuschnupfen-Saison vor wenigen Jahren jedoch erst ab dem Frühjahr ein, können Allergiker heutzutage kaum noch durchatmen. Schuld daran ist der Klimawandel, der dazu führt, dass die Winter immer milder werden und der Pollenflug somit von Jahr zu Jahr früher beginnt.

Für Allergiker bedeutet das, dass die Zeit im Jahr ohne Pollen in der Luft immer kürzer wird. Schon jetzt dauert die Heuschnupfenzeit für besonders Geplagte mitunter von Dezember bis einschließlich September. Ursache sind die in den letzten Jahren verhältnismäßig warmen Winter. Meteorologen haben herausgefunden, dass seit Ende der 80er Jahre gehäuft sehr milde Winter auftraten. Dies hat zur Folge, dass Gräser und Pollen eher und länger blühen. So hat sich z. B. die Blühdauer der Birke durch den Temperaturanstieg um eine ganze Woche verlängert. Bei den Herbstblüheren steigt zunehmend die Intensität der Pollenbelastung an. Viele Allergiker leiden daher fast das ganze Jahr hindurch.

unbehandelt, können sie zu allergischem Asthma werden. Experten sprechen dann von einem „Etagenwechsel“: Die allergische Reaktion geht von den oberen auf die unteren Atemwege über. Lunge und Bronchien entzünden sich unbemerkt. Betroffene verspüren zusätzlich zum Niesen eine Atemnot. Laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickeln rund 40 % aller Patienten, die heute unter allergischem Schnupfen leiden, innerhalb weniger Jahre allergisches Asthma. Der Grund: Fast 90 % der Betroffenen sind falsch oder gar nicht therapiert!

### Die richtige Therapie kann helfen

Der Bundesverband der Pneumologen (Lungenspezialisten) rät dazu, bei Allergieanzeichen, wie laufende Nase, häufiges Niesen, Jucken und Kratzen im Hals oder Husten, einen Spezialisten aufzusuchen. Der Facharzt kann durch einen Test erkennen, auf welche Stoffe der Patient allergisch reagiert, und die nötige Therapie einleiten. Eine sogenannte Hyposensibilisierung (spezifische Immuntherapie) kann verhindern, dass die Krankheit fortschreitet. Bei dieser Behandlung bekommt der Patient in regelmäßigen Abständen die allergieauslösende Substanz in Form von Spritzen, Tropfen oder Tabletten zugeführt. Auf diese Weise gewöhnt sich das Immunsystem nach und nach daran und verliert die Überempfindlichkeit gegen die entsprechende Substanz. Die Folge: Sämtliche Allergiesymptome verbessern sich auf Dauer erheblich. Die Therapie läuft über einen längeren Zeitraum, üblicherweise etwa drei Jahre.

Weitere Infos zum Thema Allergie finden Sie unter [www.aktionsplan-allergien.de](http://www.aktionsplan-allergien.de), dem Allergieportal des Verbraucherschutzministeriums.

Eine individuelle Beratung erhalten Betroffene bundesweit unter der Allergie-Hotline 02161 10207 des Deutschen Allergie- und Asthmabundes oder unter [www.bkk-firmus.de/service/gesundheitsvorsorge](http://www.bkk-firmus.de/service/gesundheitsvorsorge).

### Warum leiden immer mehr Menschen unter Heuschnupfen?

Ursache für Heuschnupfen ist die Überreaktion des Immunsystems auf bestimmte körperfremde Substanzen, z. B. Blütenpollen. Die Krankheit hat in den vergangenen Jahren dramatisch zugenommen. Allergologen schätzen, dass mittlerweile jeder dritte Erwachsene in Deutschland damit zu tun hat. Allein von 1990 bis 1998 hat die Zahl der an Heuschnupfen erkrankten Menschen um 70 % zugenommen. Warum das so ist, weiß bislang niemand so recht: Diesellabgase, Haustiere, Essgewohnheiten, Umweltverschmutzung oder neue Viren – sie alle können Verursacher von Heuschnupfen sein. Sicher ist nur, dass genetische Veranlagung und Umweltfaktoren gemeinsam zum Ausbruch der Krankheit beitragen.

### Vom Heuschnupfen zum Asthma

Besonders dramatisch: Allergologen schätzen, dass fast drei Viertel aller Deutschen entweder gar nicht wissen, dass sie eine Allergie haben, oder sie zumindest nicht ernst genug nehmen. Bleiben Atemwegsallergien jedoch über längere Zeit

### Tipps für Allergiker

- Waschen Sie Ihre Haare abends aus. Pollen verfangen sich gerne darin.
- Bauen Sie einen Pollenfilter im Auto ein.
- Wischen Sie in der Wohnung häufig feucht.
- Waschen Sie die Bettwäsche alle zehn Tage bei mindestens 60 °C.
- Lüften Sie das Bettzeug und den Schlafraum täglich.
- Setzen Sie einen Milbenfilter in den Staubsauger ein.
- Legen Sie Stofftiere und Schmusedecken regelmäßig ins Kühlfach.
- Gehen Sie nach dem Regen spazieren. Dann ist die Luft pollenfrei.