

Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Roger Lux
Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin
Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung
Gesundheitszentrum am Lambertiplatz
48653 Coesfeld, Lambertiplatz 3

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E-mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Patienteninformation „Heuschnupfen“

"Rhinokonjunktivitis allergica"

Liebe Patientin, lieber Patient,

unter einem Heuschnupfen versteht man allgemein eine Pollenallergie, die ein zunehmendes globales Gesundheitsproblem darstellt. Weltweit leiden bis zu 20% der Bevölkerung unter einem Heuschnupfen.

Die **Symptome** können dabei vielfältig sein wie etwa Augenjucken mit Tränenfluß, Augen- und Lidschwellung mit evtl. Sehbeeinträchtigung, Kopfschmerzen, Nasenjucken mit Nasensekretion, behinderter Nasenatmung, häufiges Niesen, Juckreiz im Hals-Rachenbereich sowie Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Leistungsschwäche.

Bei einem sogenannten "Etagenwechsel" wird die Schleimhaut der Bronchien mit in die Entzündungsreaktion mit einbezogen, so dass ein allergisches Asthma bronchiale entsteht.

Doch nicht nur die Schleimhäute können betroffen sein, auch die normale Haut kann infolge der Pollenallergie reagieren. Dies kann bei einer bereits bekannten Neurodermitis (Atopisches Ekzem) zu einem Wiederaufleben bzw. Verschlechterung der Hautsymptomatik führen.

Häufigste **Auslöser** in Deutschland sind die so genannten Leitpollen wie Birke, Erle, Hasel, Gräser- und Roggenpollen, sowie Beifußpollen. Die Pollenflugsaison beginnt im Januar mit der Hasel, deren Flugzeit sich mit den Pollen von Erle und Birke bis April hinzieht. Weitere Pollen sind die von Esche, Rot- und Hainbuche, Pappel, Weide, Ulme, Esche und Platanen. Nahtlos schließen sich von April bis August Gräser- und Roggenpollenflug an, etwas später Goldrute, Nessel, Sauerampfer, Spitzwegerich, Gänsefuß und Beifuß bis Ende August. (siehe auch www.donnerwetter.de). Je nach Allergie bestehen die Beschwerden in den entsprechenden Monaten.

Die **Behandlung** des Heuschnupfens erfolgt:

1. Meidung des auslösenden Allergens
2. Medikamentös (Nasensprays, Augentropfen, Tabletten, Nasenspülungen)
3. Hyposensibilisierung (Immuntherapie, "Allergieimpfung")

1. Meidung des auslösenden Allergens:

Dies ist jedoch nur bedingt möglich, da durch Luft und Wind je nach Blütezeit die Pollen allgegenwärtig sind. Um so wichtiger ist es jedoch das Ausmaß des Kontaktes mit Pollen möglichst zu begrenzen und niedrig zu halten.

- Täglich duschen und Haare waschen: Abends sollten Sie duschen und die Haare waschen, damit die vorhandenen Pollen nicht weiter in der Wohnung und im Bett verteilt werden.
- Nach dem Duschen sollten sie frisch gewaschene Kleidung anziehen, die nicht vorher im Freien getragen wurden. Die mit Pollen beladene Kleidung vom Tage sollten Sie nicht im Schlafzimmer ablegen, sondern in einem separaten Zimmer lagern, welches Sie gut lüften und reinigen können. Gewaschene Kleidung sollte nicht im Freien getrocknet werden.

- Begrenzen und planen Sie den Aufenthalt im Freien zu den Spitzenzeiten des Pollenflugs. An kühlen und regnerischen Tagen ist der Pollenflug deutlich niedriger.
- Lüften Sie regelmäßig ihre Wohnung, am besten in den ganz frühen Morgenstunden. Im Fachhandel gibt es Pollenschutzfolien für ihre Fenster.
- Ihre Wohnung sollten Sie während des Pollenflugs regelmäßig saugen (mit Feinstaubfilter) und die Oberflächen feucht wischen.
- Auch Haustiere können Träger einer erheblichen Menge an Pollen sein. Überdenken Sie auch hier Maßnahmen der zeitlichen Begrenzung im Freien auch für ihr Haustier.
- für ihren PKW können Sie sich Pollenfilter in die Lüftungsanlage einbauen lassen, da im Lüftungssystem des Autos erhebliche Mengen an Pollen abgelagert sind.
- Ihren Urlaub sollten Sie in gering pollenbelasteten Orten verbringen: küstennahes Mittelmeer, Kanaren, Nordseeinseln, Hochgebirge über 2000 m. In Gebirgsregionen über 1000 m ist der Pollenflug gegenüber Tal-Lagen schon deutlich reduziert.

2. Medikamentöse Therapie:

Zur Medikamentösen Therapie stehen Ihnen hochwirksame Medikamente in Form von Nasensprays, Augentropfen und Tabletten zur Verfügung. Je nach vorherrschender Symptomatik (Niesreiz, Juckreiz, Nasen- und Augensekretion/ verstopfter Nase) wirken die Medikamente unterschiedlich stark.

Hier eine mögliche Auswahl:

1. Orale Therapie (Tabletten)

Cetiricin-CT® 10 mg, 1 Tbl./ Tag

Loratidin-AL® 10 mg, 1 Tbl./ Tag

Allergodil®, 2 mal 1Tbl./ Tag

2. Nasenspray:

Allergodil® NS, 2 mal tgl.

Livocab® NS, 2 mal 2 bis 3 mal 2/ Tag

Avamys® NS, 1 mal 1 bis 2 mal 1/ Tag

Syntaris® NS, 2 mal 1 bis 3 mal 1/ Tag

Mometason® NS, 2 mal 1 bis 2 mal 2/ Tag

GeloNasal® NS, 3 mal 1/ Tag

Dymista® NS, 2 mal 1/ Tag

3. Augentropfen:

Vividrin akut Azelastin® AT, 2 mal 1 bis 4 mal 1/ Tag

Livocab® AT, 2 mal 1 bis 4 mal 1/ Tag

Cromo-ratiopharm® AT, 4 mal 1 bis 8 mal 1/Tag

Relestat® AT, 2 mal 1/ Tag

4. Nasenspülungen:

Emser® Nasendusche Nasanita® mit Emser® Nasenspülsalz, 1 bis 3 mal/ Tag.

Gute Besserung!

Ihr Praxisteam