

Patienteninformation

Allergischer Schnupfen & allergische Bindehautentzündung

Bei der **allergischen Rhinitis** (Entzündung der Nasenschleimhaut mit chronischem Schnupfen) und **allergischen Konjunktivitis** (Bindehautentzündung) handelt es sich um eine Überreaktion Ihres Immunsystems auf eigentlich harmlose Stoffe aus der Umwelt. Die Beschwerden können je nach Auslöser saisonal oder ganzjährig auftreten.

1. Ursachen: Was löst die Allergie aus?

Das Immunsystem bildet Antikörper (vom Typ IgE) gegen bestimmte Eiweiße. Wenn diese Eiweiße (Allergene) auf Ihre Schleimhäute treffen, werden Botenstoffe wie **Histamin** ausgeschüttet. Dies führt zu Niesen, Juckreiz, verstopfter Nase und tränenden Augen.

Die häufigsten Auslöser sind:

- **Pollen:** Baum-, Gräser- oder Kräuterpollen (saisonal, klassischer „Heuschnupfen“).
- **Hausstaubmilben:** Genauer gesagt der Kot der Milben (ganzjährig, oft morgens schlimmer).
- **Tierhaare:** Speichel/Hautschuppen von Katzen, Hunden, Pferden etc.
- **Schimmelpilze:** Sporen in der Luft (in Innenräumen oder draußen).

2. Medikamente

Das Ziel der Behandlung ist es, die Beschwerden zu lindern und die Entzündung zu hemmen.

Antihistaminika (Allergietabletten, Augentropfen, Nasensprays)

Antihistaminika blockieren den Botenstoff Histamin und **wirken schnell** (oft innerhalb von 30-60 Minuten) **gegen Juckreiz, Niesen und Tränenfluss**. Sie wirken allerdings nur **rein symptomatisch**.

- **Tabletten:** **Cetirizin** [z. B. Cetirizin ratiopharm®], **Loratadin** [z. B. Lorano®, Lora-ADGC®], **Desloratadin** [z. B. Aeriuss®], **Bilastin** [z. B. Allegra®], **Fexofenadin** [z. B. TelFast®]. **Wirken im ganzen Körper**. Neuere Präparate machen kaum noch müde.
- **Nasensprays und Augentropfen:** **Azelastin** [**Vividrin**® Azelastin, Pollival®, **Allergo-Azelind**® AT (Doppelherz)], **Levocabastin** [Livocab®, Levocamed®].
Wirken rasch direkt an Ort und Stelle.

Kortisonhaltige Nasensprays

Vor dem Wort „Kortison“ müssen Sie keine Angst haben. Bei moderner, lokaler Anwendung als Nasenspray gelangt kaum Wirkstoff in den Blutkreislauf – es wirkt fast nur an der Nasenschleimhaut.

Die Wirkung setzt an der Ursache an: Glukokortikoide wirken stark entzündungshemmend und abschwellend. Sie sind oft wirksamer als Antihistaminika bei verstopfter Nase.

Die volle Wirkung tritt jedoch oft erst nach einigen Tagen regelmäßiger Anwendung ein – am besten täglich während der gesamten Allergieperiode.

• **Beispiele für Wirkstoffe & Präparate:**

- **Mometason:** z. B. **MometaHexal**®, **Allergo-Momelind**® (Doppelherz), Nasonex®.
- **Fluticason:** z. B. Otri-Allergie®, Avamys®.

Vor der Anwendung die Nase putzen oder mit Salzlösung spülen, damit das Spray besser wirkt. Das Spray sollte nicht direkt auf die empfindliche Nasenscheidewand gerichtet werden, besser leicht schräg nach außen sprühen. Nach dem Sprühen kurz durch die Nase einatmen, um die Verteilung des Sprays zu verbessern. Bei jahrelanger, hochdosierter Anwendung von kortisonhaltigen Nasensprays kann in seltenen Fällen eine Trockenheit der Nasenschleimhaut und daraus folgend eine Neigung zum Nasenbluten auftreten.

Vorsicht bei „abschwellendem Nasenspray“

Wenn die Nase komplett verstopft ist, greifen viele Patienten zu klassischen Schnupfensprays aus der Apotheke. Wirkstoffe: **Xylometazolin** [z. B. Olynth®, Otriven®], **Oxymetazolin** [z. B. Nasic®].

Der Vorteil: Sie wirken sofort und machen die Nase frei.

Die Gefahr: Abschwellende Sprays sind **nicht für die Dauertherapie geeignet!**

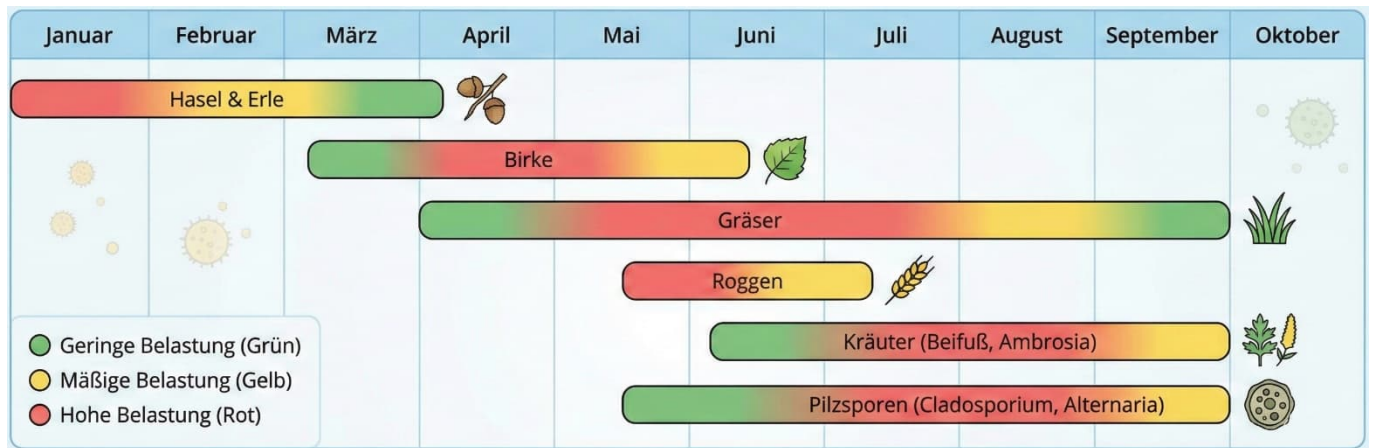
- **Gewöhnungseffekt:** Bei einer Anwendung länger als **7 Tage** gewöhnt sich die Schleimhaut an den Wirkstoff. **Sobald Sie das abschwellende Spray weglassen, schwillt die Schleimhaut als Gegenreaktion noch stärker an (Rebound-Effekt).**
- **Teufelskreis:** Abschwellende Nasensprays können in eine Abhängigkeit führen und die Nasenschleimhaut dauerhaft schädigen.

Empfehlung: Nutzen Sie abschwellende Sprays nur im **Notfall** (z.B. zum Schlafen) und **nie länger als eine Woche**. Das oben genannte Cortison-Nasenspray hingegen macht nicht abhängig.

3. Unterstützende Maßnahmen

Neben Medikamenten können einfache physikalische Maßnahmen helfen, die Allergenbelastung zu senken.

- **Nasendusche:** Spülen Sie Ihre Nase ein- bis zweimal täglich mit einer isotonischen Salzlösung. Dies schwemmt Pollen und Sekret mechanisch aus und befeuchtet die Schleimhaut.
- **Salzhaltige Nasensprays (Meerwassersprays):** Diese dienen der Befeuchtung und Pflege zwischendurch und können helfen, Krusten zu lösen. Sie enthalten keine arzneilichen Wirkstoffe und sind unbedenklich dauerhaft anwendbar.



Grafiken wurden mittels Gemini erstellt

4. Hyposensibilisierung

Die Allergen-Immuntherapie (AIT) ist die einzige Therapieform, die an der **Ursache** ansetzt.

- **Das Prinzip:** Dem Körper wird das Allergen regelmäßig (meist wöchentlich oder täglich) in langsam steigenden Dosen zugeführt (als Spritze unter die Haut oder als Tablette/Tropfen unter die Zunge).
- **Das Ziel:** Das Immunsystem soll sich an den Stoff gewöhnen und aufhören, ihn zu bekämpfen (Toleranzentwicklung).
- **Wann sinnvoll?**
 - Wenn die Beschwerden stark sind und die Lebensqualität einschränken.
 - Wenn Medikamente nicht ausreichend wirken oder Nebenwirkungen verursachen.
 - Um einen „Etagenwechsel“ zum Asthma zu verhindern.
- **Dauer:** Die Therapie dauert in der Regel **3 Jahre**.
- **Verfügbare Hyposensibilisierungen:** Süßgräser, Roggen, Birke, Hasel, Erle, Beifuß, Hausstaubmilben. Die Therapie ist besonders wirksam bei saisonalen Allergien (z. B. Gräser, Birke) und bei Hausstaubmilbenallergie. Bei Tierhaarallergie (z. B. Katze, Hund) sind auch AIT verfügbar, die Verordnung erfolgt jedoch viel restriktiver, zuerst wird die Vermeidung des Kontaktes empfohlen.

5. Hygienemaßnahmen bei Hausstaubmilben-Allergie

1. Fokus: Bett und Schlafzimmer

- **Encasings nutzen:** Überziehen Sie Matratze, Kopfkissen und Bettdecke mit speziellen, milbendichten und allergikerfreundlichen Schutzbezügen.

- **Heiß waschen:** Waschen Sie die normale Bettwäsche wöchentlich bei mindestens **60°C**, um Milben abzutöten und die Allergene herauszuwaschen.
- **Kuscheltiere behandeln:** Bei Kindern sollten Kuscheltiere regelmäßig bei 60°C gewaschen werden. Alternativ: Für 24 bis 48 Stunden in einem Plastikbeutel ins Gefrierfach legen, um die Milben abzutöten, und danach bei schonender Temperatur waschen, um den Kot zu entfernen.
- **Haustiere raus:** Tiere sollten nach Möglichkeit nicht im Schlafzimmer und keinesfalls im Bett schlafen, da ihre Hautschuppen den Milben als zusätzliche Nahrung dienen.

2. Fokus: Raumklima anpassen

- **Kühl und trocken halten:** Milben lieben Wärme und hohe Luftfeuchtigkeit. Halten Sie die Raumtemperatur im Schlafzimmer bei kühlen **18°C** und die Luftfeuchtigkeit idealerweise **unter 50 %**.
- **Richtig lüften:** Tägliches, mehrmaliges Stoßlüften (für 5-10 Minuten die Fenster weit öffnen) tauscht feuchte Atemluft gegen trockene Außenluft aus.

3. Fokus: Staubfänger reduzieren & richtig putzen

- **Böden feucht wischen:** Glatte Böden (Laminat, Fliesen, Parkett) sollten Sie idealerweise jeden zweiten Tag nebelfeucht wischen, um Staub nicht aufzuwirbeln.
- **HEPA-Filter nutzen:** Verwenden Sie unbedingt einen Staubsauger mit einem feinen Schwebstofffilter (HEPA-Filter der Klasse 13 oder 14), damit die winzigen Milbenallergene nicht hinten wieder in die Raumluft geblasen werden.
- **Einrichtung minimieren:** Verzichten Sie auf unnötige Staubfänger wie dicke Teppiche, schwere Vorhänge, viele Zierkissen, offene Bücherregale oder Trockenblumen.

6. Weitere Informationen



www.gpau.de/altern-kinderinfos



www.daab.de



www.infectopharm.de/fuer-patienten/patienten-ratgeber