

## Allergien - so werden sie behandelt

Liebe Patientin, lieber Patient,

tropfende Nase, tränende Augen, juckende Schleimhäute – die Symptome eines Heuschnupfens sind nicht nur lästig. Experten warnen davor, sie herunterzuspielen. Dann besteht nämlich die Gefahr, dass die Erkrankung sich auf die tieferen Atemwege ausweitet. So kann sich aus dem vermeintlich banalen Heuschnupfen ein Asthma bronchiale entwickeln. Diese Verschlimmerung beobachten Mediziner bei rund einem Drittel aller Atemwegsallergiker, die sich nicht rechtzeitig und nicht ausreichend behandeln lassen.

### Erste Regel: Das Allergen kennen und meiden

Der beste Weg, trotz einer Allergie beschwerdefrei zu leben, ist, die allergieauslösenden Substanz, kurz Allergen genannt, zu meiden. Deswegen sollte jeder Heuschnupfen-Patient sich von einem Allergologen untersuchen lassen: Er kann feststellen, welche Pollen die Beschwerden auslösen. Diese zu meiden ist dann eher möglich. Ein aktueller Pollenflugkalender und verschiedene Verhaltensmaßnahmen helfen dabei.

### Medikamente helfen weiter

Für die weitere Behandlung stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung. Mastzellenstabilisatoren: Sie wirken vorbeugend, indem sie die so genannten Mastzellen veranlassen, weniger von einem Botenstoff namens Histamin auszuschütten. Histamin ist mit für die typischen Beschwerden einer Heuschnupfenattacke verantwortlich.

Wichtig ist, dass die schon mindestens zwei bis drei Wochen vor der Pollensaison beginnt. Akut lindern die Präparate die Beschwerden nicht. Nasensprays oder Augentropfen werden viermal täglich durchgehend während der gesamten Pollensaison angewendet. Die Schleimhäute nehmen durch den Dauergebrauch keinen Schaden. Die vorbeugende Behandlung mit Mastzellstabilisatoren ist auch für Kinder geeignet. Antihistaminika: Diese Arzneimittel blockieren die Wirkung des Botenstoffs Histamin selbst. Antihistaminika wirken kurzfristig und lindern die allergischen Beschwerden rasch. Bei Beschwerden hauptsächlich an Auge oder Nase bieten sich Augentropfen oder Nasensprays an, die es auch als Kombinationspack gibt. Juckt es zusätzlich im Rachen, ist es auch möglich, die Antihistaminika einmal täglich als Tablette einzunehmen. Ungeeignet sind abschwellende Nasentropfen, wie sie bei Erkältungen eingesetzt werden. Werden sie über einen längeren Zeitraum angewendet, kann es beim Absetzen des Mittels automatisch zum Anschwellen der Nasenschleimhaut kommen – es fällt dem Betroffenen dann extrem schwer, sich den Gebrauch wieder abzugewöhnen.

Kortison: Bei sehr starken Beschwerden kann es sinnvoll sein, auch auf ein Kortisonpräparat zurückzugreifen. Meist besteht die Therapie dann aus einer Kombination von Antihistaminika und Kortison. Die Wirkung der Antihistaminika setzt schnell ein, ist aber nicht so stark wie die von Kortison. Kortison wiederum wirkt langsamer, dafür ist der antiallergische Effekt stärker.

## Die Allergieimpfung

Bei der Allergieimpfung spritzt der Arzt über einen längeren Zeitraum in bestimmten Abständen eine geringe Menge des Allergens unter die Haut. Der Körper soll sich so an das Allergen gewöhnen und nicht mehr allergisch darauf reagieren. Warum genau dieses Verfahren, das manchmal auch „Hyposensibilisierung“, „Desensibilisierung“ oder „spezifische Immuntherapie“ genannt wird, ist noch nicht bekannt. Sicher ist aber, dass es häufig zum Erfolg führt.

Die Art und die Dauer der Behandlung richtet sich nach dem auslösenden Allergen: Bei Heuschnupfen behandelt der Arzt in der Regel vor Beginn der Pollenflugzeit. Er spritzt die Allergenextrakte ein- bis zweimal wöchentlich in steigender Dosis unter die Haut bis sich eine vorübergehende Entzündung einstellt. Diese Dosis verabreicht er dann wird dann alle zwei bis vier Wochen nochmals. Die Behandlung endet vor Beginn der Allergiesaison. In der Regel wiederholt er die Behandlung drei Jahre nacheinander. Diese so genannte Kurzzeit-Immuntherapie hat sich bei Heuschnupfen vor allem dann bewährt, wenn die Patienten auf Birken- oder Gräserpollen allergisch reagiert haben. Rund 70 Prozent der Betroffenen sprechen darauf an.

Lebenswichtig ist eine Immuntherapie außerdem bei Patienten mit einer Insektengiftallergie. Bei ihnen kann zum Beispiel ein Wespenstich zu einem Schock mit einem lebensgefährlichen Herz-Kreislauf-Versagen führen. Die Erfolgsquote der Allergieimpfung liegt bei solchen Patienten sogar bei rund 90 Prozent.

## Alternative Behandlungsverfahren

Viele Patienten erhoffen sich von alternativen Verfahren wie Akupunktur oder Homöopathie eine Besserung ihrer Beschwerden. Eine solche Behandlung kann für den Einzelnen tatsächlich sinnvoll und hilfreich sein. Die gesetzlichen Krankenkassen sind jedoch verpflichtet, nur solche Therapien zu bezahlen, die in umfassenden und unabhängigen Studien nachweisen konnten, dass sie tatsächlich wirksam sind. Das ist nach der Auffassung verschiedener Experten bei den meisten alternativen Behandlungsverfahren nicht oder noch nicht der Fall. Deswegen müssen Patienten diese Therapien als so genannte Individuelle Gesundheitsleistungen, kurz IGEL, selbst bezahlen. Wer Interesse an einer derartigen Therapie hat, sollte seinen behandelnden Arzt darauf ansprechen und sich einen entsprechenden Therapeuten empfehlen lassen.

Quelle: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)