

WIE ENTSTEHT HEUSCHNUPFEN?

Manchmal reagiert unser Immunsystem aus ungeklärter Ursache überempfindlich auf bestimmte fremde und oft absolut harmlose Stoffe (**sog. Allergene**). Eine Allergie entsteht in zwei Phasen. Die erste Phase ist die sogenannte Sensibilisierung oder, in anderen Worten, Empfindlichkeit für ein bestimmtes Allergen. Im Vergleich zu gesunden Menschen produzieren Allergiker sogenannte Immunglobulin-E-Antikörper in riesiger Zahl nach dem ersten Kontakt mit einem Allergen. Bei erstmaligem Kontakt treten in der Regel noch keine Symptome auf, er verläuft unbemerkt.

In der zweiten Phase, bei erneutem Kontakt, bindet sich das Allergen mit Immunglobulin-E-Antikörpern und das Immunsystem sorgt so für die höchste Alarmbereitschaft. Es werden Abwehrstoffe – insbesondere Histamin – in riesigen Mengen freigesetzt, die zu einer allergischen Reaktion mit akuter Reizung der Schleimhäute führen können.

Übrigens: Die Theorien über die Ursache dieser Hypersensibilität gegenüber bestimmten Stoffen sind sehr unterschiedlich. Sie reichen von einer **vererbten Allergie** über **Umwelt-** und **Luftverschmutzung** bis zur **Hygienetheorie**. Diese geht davon aus, dass Menschen, die häufiger an Allergien erkranken, in der Kindheit durch ausgeprägte Hygiene wenig Kontakt zu Erregern hatten. Somit wurde das Immunsystem weniger gefordert und geht irgendwann gegen harmlose Erreger vor.

Häufig entwickeln Menschen mit Heuschnupfen auch Allergien auf z. B. bestimmte Obstsorten, Gemüse, Gewürze oder Nüsse. Man spricht dann von einer **Kreuzallergie**. Die exakte Diagnose kann durch einen Allergietest beim Arzt gestellt werden.

GEZIELT & EFFEKTIV GEGEN ALLERGISCHE SYMPTOME

Um die Symptome von Allergien zu verringern oder ganz zu vermeiden, stehen arzneiliche Wirkstoffe zur Verfügung. Cetirizin ist derjenige, der zu diesem Zweck sehr häufig genutzt wird.

Aus gutem Grund: Denn Cetirizin als sogenanntes Antihistaminikum der zweiten Generation hat gegenüber seinen Vorgängern weniger Nebenwirkungen und wirkt weniger dämpfend, d. h. weniger ermüdend.

CetiDex® 10 mg hilft dabei, den Alltag trotz saisonaler oder ganzjähriger Allergien leichter bewältigen zu können. Vor allem Allergie-Symptome an Augen und Nase, unter denen Menschen mit Heuschnupfen (saisonale allergische Rhinitis) oder mit Staub- oder Haustierallergien (ganzjährige allergische Rhinitis) leiden, wie auch Erkrankungszeichen der Haut, wie bei Nesselsucht (chronische idiopathische Urtikaria), lassen sich lindern.



Apothekenstempel

CetiDex® 10 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Cetirizindihydrochlorid Anwendungsgebiete: Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren, zur Linderung von nasalen und okularen Symptomen bei saisonaler und ganzjähriger Rhinitis und von Symptomen bei chronischer idiopathischer Urtikaria. **Warnhinweis:** Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Dexcel® Pharma GmbH
Carl-Zeiss-Str. 2 • D-63755 Alzenau
www.dexcel-pharma.de



HEUSCHNUPFEN? ALLERGIE?

Das juckt mich nicht.



Pollen-Alarm

HEUSCHNUPFEN - REIZENDE POLLEN

Es ist die häufigste Form der Allergie, unter der Millionen Deutsche leiden: Heuschnupfen. Anders als der Name vermuten lässt, sind die Betroffenen weder allergisch auf Heu noch leiden sie unter einem erkältungsbedingten Schnupfen.

Unter Heuschnupfen versteht man eine Allergie gegen Pollen – sie wird daher auch Pollenallergie oder Pollinosis genannt.

Wie bei allen Allergien reagiert das Immunsystem bei Heuschnupfen auf eigentlich harmlose Substanzen: Pollen von **Gräsern, Bäumen, Pflanzen** oder **Getreide**.

Bei Heuschnupfen handelt es sich um eine **saisonale allergische Rhinitis** (Schnupfen), die während der Blühperiode durch Pollenflug in der Luft ausgelöst wird. Je nach Pflanze zwischen Februar und Oktober. Somit treten die Beschwerden saisonal nur in bestimmten Monaten im Jahr auf. Anders als bei der **ganzjährigen allergischen Rhinitis** oder allergischem Dauerschnupfen, der durch **Tierhaare, Hausstaubmilben** oder **Schimmelpilze** ausgelöst wird.

SYMPTOME BEI HEUSCHNUPFEN

Durch den Kontakt der Pollen mit den Schleimhäuten der Augen und Nase werden Immunreaktionen mit z. T. heftigen Symptomen ausgelöst:

- » Juckende, brennende, tränende Augen
- » Juckreiz der Nase, Niesattacken
- » Verstopfte Nase, anschwellen der Nasenschleimhäute, laufende Nase, Fließschnupfen
- » Atemnot
- » Hautreaktionen
- » Lichtempfindlichkeit
- » Starkes Schwächegefühl während der Attacken
- » Einschränkung der Lebensqualität bis zur Arbeitsunfähigkeit
- » In seltenen Fällen anaphylaktischer Schock

WICHTIG:

Vor allem wenn keine angemessene frühzeitige Behandlung erfolgt, kann sich Heuschnupfen nach einigen Jahren zu einem **allergischen Asthma** entwickeln. Dieser Vorgang wird auch als **Etagenwechsel** bezeichnet, da sich die Beschwerden von den oberen Atemwegen tiefer in den Atemtrakt (Lunge, Bronchien) ausbreiten. Eine ärztliche Abklärung ist daher rechtzeitig anzuraten.

MEHR INFOS:

ALLERGIE-ADE.DE

BESTENS VORGEBEUGT

Für eine entspanntere Zeit können Pollenallergiker mit ein paar Tipps die akuten Beschwerden minimieren:

- » **Pollenvorhersage** – wer seine blühenden Allergieauslöser kennt, kann sich täglich über die aktuelle Pollenbelastung informieren z. B. www.pollenstiftung.de
- » **Outdoor**
 - Aktivitäten im Freien nach dem Pollenflug ausrichten (in der Regel am stärksten in der Stadt abends, auf dem Land morgens)
 - Während der Blühphasen Felder und Wiesen meiden
- » **Urlaub**

Am besten in der Zeit des stärksten Pollenfluges in den Urlaub fahren: Die Luft im **Hochgebirge** oder am **Meer** ist allergiearm und angenehm kühl, so dass durch eine tiefere Atmung die Lungen besser mit Sauerstoff versorgt werden können.

WICHTIG für den Küstenurlaub:

Im Gegensatz zu den westlichen Seewinden können die Ostwinde vom Festland auch Pollen mitbringen.

» Indoor

- Am Tag Fenster geschlossen halten
- Haare waschen vorm Schlafengehen
- Tageskleidung nicht ins Schlafzimmer legen
- Keine Blühpflanzen im Schlafzimmer

» Auto

Beim Autofahren Fenster geschlossen halten. Pollenfilter in der Lüftung sind förderlich.