Wissenswertes über Heuschnupfen

Théa
let's open our eyes

Was ist eine Allergie?

Als Allergie wird eine übersteigerte Abwehrreaktion des Immunsystems (unser körpereigenes Abwehr- und Schutzsystem) auf eigentlich harmlose körperfremde Stoffe (Allergene) bezeichnet.

Bei einer Allergie bildet unser Körper fälschlicherweise Abwehrstoffe gegen diese Allergene, die sogenannten IgE (Immunglobuli E = Antikörper). Die Folge ist eine Überempfindlichkeitsreaktion, bei der als Symptome am Auge z. B. Juckreiz, Rötung, Tränenfluss und Schwellung auftreten können. Es werden zwei Allergieformen unterschieden:

1. **Die saisonale Allergie** – ausgelöst durch Pollen von Blüten, Bäumen und Gräsern.
2. **Die ganzjährige (perenniale) Allergie** – ausgelöst durch Nahrungsmittel, Tierhaare, Hausstaubmilben, Kosmetika, Metalle (z. B. Nickel) und Arzneimittel (z. B. Penicillin).

Der Heuschnupfen

Bei der saisonalen Allergie = Heuschnupfen (in der Fachsprache allergische Rhinokonjunktivitis) sind die auftretenden Symptome vergleichbar mit denen einer Erkältung. Es können jedoch auch Hautausschläge bis hin zu asthmatischen Beschwerden auftreten. Das Allgemeinbefinden ist deutlich beeinträchtigt und Müdigkeit, Abgeschlagenheit, mangelnde Konzentrationsfähigkeit und sogar Fieber können auftreten.

Häufige Symptome an Nase & Augen:

Nase*:

- Ständiges Naselaufen mit klarem Sekret
- Verstopfte Nase (Folge angeschwollener Schleimhäute)
- Häufiges Niesen
- Starker Juckreiz

Augen*:

- Starker Juckreiz
- Gerötete Augen und (starkes) Tränen der Augen
- Brennen der Augen
- Anschwellen der Augenlider und Bindehaut
- Lichtempfindlichkeit

* Hervorgerufen durch die hohe Zahl an Mastzellen in der Nasenschleim- und Bindehaut. Diese Mastzellen schütten bei Kontakt mit Allergenen Botenstoffe (z. B. Histamin) aus, was zu Juckreiz, Schwellungen und Rötungen führt sowie Entzündungsprozesse und Gewebsschädigungen auslöst. Daher ist bei Allergenkontakt die schnelle Stabilisierung der Mastzellen zur Unterbindung der allergischen Reaktion wichtig, z. B. mit den antiallergischen Augentropfen von Zaditen® Ophtha/Sine.

Auslöser des Heuschnupfens

Heuschnupfen wird durch Pollen ausgelöst. Daher tritt diese sogenannte Pollenallergie zu bestimmten Blütezeiten von Bäumen, Gräsern und Blumen auf.

Die Blütezeiten können Sie dem Pollenflugkalender entnehmen (Heftmitte S. 6/7).

Warum einen Heuschnupfen behandeln?

Auch leichte Heuschnupfen-Beschwerden an Augen und Nase können durch einen sogenannten „Etagenwechsel“ auf Bronchien und Lunge übergreifen, so dass immer die Behandlung mit einem antiallergischen Medikament in Betracht gezogen werden sollte. Zudem sollte ein Facharzt (z. B. Allergologe) die Symptome abklären.

Was tun bei Heuschnupfen?

Eine Kontaktvermeidung mit den auslösenden Allergenen (Allergenkarenz) ist im Alltag oft schwer, daher empfiehlt sich bei Beschwerden am Auge eine lokale, symptomatische Behandlung, z. B. mit den antiallergischen Augentropfen von Zaditen® Ophtha/Sine.

Topische Medikamente wie Augentropfen bieten den Vorteil, dass sie lokal wirken und so gut wie nicht in den Blutkreislauf gelangen. Sie müssen daher nicht über die Leber verstoffwechselt werden und lösen kaum unerwünschte Nebenwirkungen im Körper aus. Zudem wirken sie durch ihre direkte Anwendung am betroffenen Sinnesorgan oftmals schneller und besser. Im ersten Schritt zur Behandlung allergischer Symptome an Auge und Nase sollten daher topische Mittel bevorzugt werden.
Gut zu wissen: Augentropfen können die Behandlung eines Heuschnupfens mit Tabletten, Saft oder Nasenspray unterstützen.

Die Hyposensibilisierung stellt eine ursächliche Therapieform dar. Sie versucht, den Körper schrittweise wieder an das Allergen zu gewöhnen: Per Tropfen, Tablette oder Injektion wird das Allergen in steigender Konzentration zugeführt. Ziel der Gewöhnung ist es, die übersteigerte allergische Reaktion des Immunsystems zu vermeiden. Ein früher Beginn der Therapie wirkt sich oftmals positiv auf die Erfolgsrate aus.

Nehmen Allergien zu?

In Deutschland leiden über 20 % der Erwachsenen und 10 % der Kinder und Jugendlichen an Heuschnupfen.[2]

Als ein Grund für steigende Allergikerzahlen gilt die zunehmende Umweltverschmutzung. Die Zunahme an Kohlenstoffdioxid (CO_2) beispielsweise beschleunigt das Pflanzenwachstum und steigert die Pollenproduktion. Ein früherer und stärker Pollenflug ist die Folge.[3]

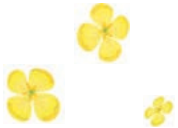
Zusätzlich lagern sich Umweltschadstoffe wie Feinstaub und Ozon an den Pollen ab und machen sie aggressiver. Dies führt bei vielen Allergikern zu stärkeren Symptomen. Ein Effekt, der sich von Jahr zu Jahr steigern kann.

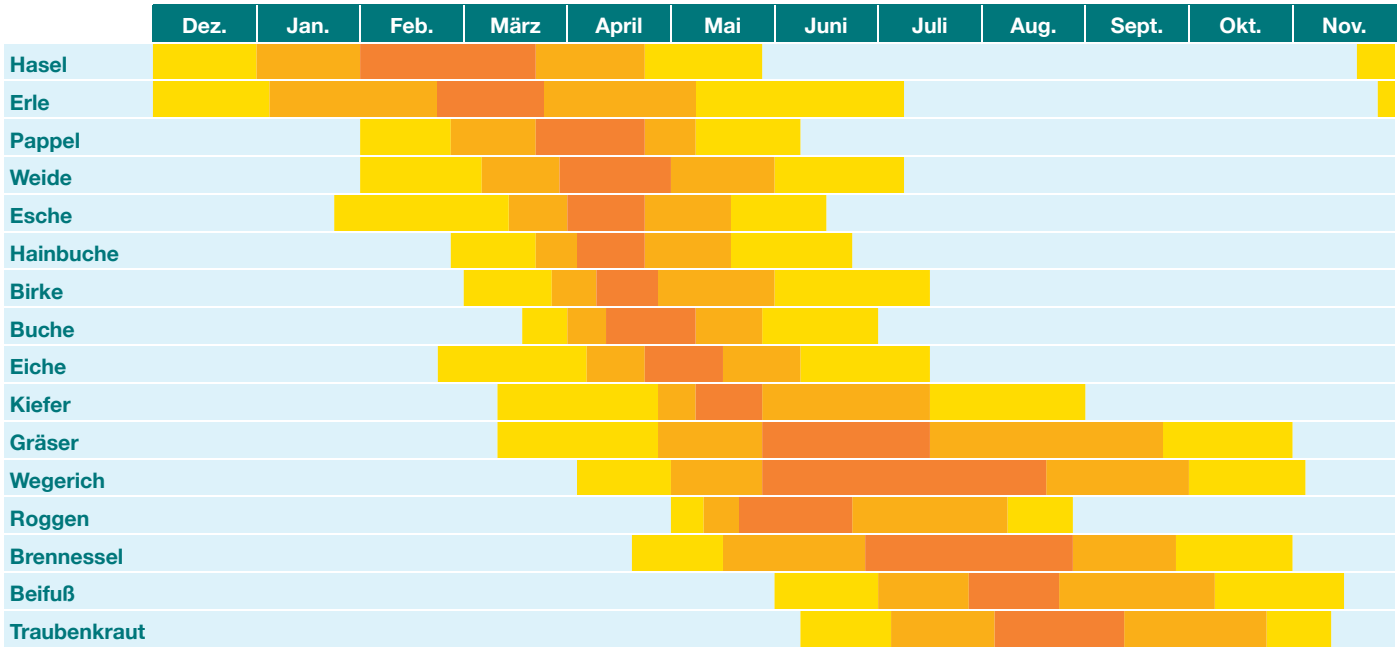
Zudem wird die sogenannte Hygiene-Hypothese (auch Bauernhof-Hypothese genannt) von Experten diskutiert. Studien zeigen, dass Kinder, die auf dem Bauernhof aufwachsen, seltener an Heuschnupfen oder Asthma erkranken. Fachleute vermuten, dass der Kontakt mit Schmutz und Keimen u. a. aus Tierställen wichtig für die gesunde Entwicklung des Immunsystems ist.

[2] Weißbuch Allergie in Deutschland, 2019 (4. Auflage)
[3] Pollenwarndienst der MedUni Wien.

Der Pollenflugkalender: Wann fliegt was?

Die Pollenflugsaison in der Jahresübersicht. Berücksichtigt sind hier die Durchschnittsvorkommen der einzelnen Pollen, gemittelt aus den Daten des Pollenflugs der letzten Jahre.





Vorkommen möglich

Vor- / Nachblütezeit

Hauptblütezeit

Auszug und Adaption aus den Quellen: www.pollenflug.de und www.pollenstiftung.de

Kreuzallergien

Bei der Kreuzallergie, die auch „pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie" genannt wird, handelt es sich um eine immunologische Kreuzreaktion. Die ähnlichen Eiweißstrukturen von Gräser-, Kräuter- oder Baumpollen führen beim Verzehr von botanisch eng verwandten Nahrungsmitteln zu einer allergischen Reaktion. Ein typisches Beispiel für eine Kreuzallergie ist das Birkenpollen-Apfel-Syndrom. Isst ein Birkenpollen-Allergiker einen Apfel, so kann dies zu Juckreiz und einem pelzigen Gefühl an Lippen und Gaumen führen.

	Ahorn	Beifuss	Birke	Buche	Erle	Esche	Gräser	Hasel	Kräuter	Pappel
Stein-/Kernobst				x	x	x				x
Frischobst	x		x		x			x		
Karotten	x		x	x	x	x		x		x
Sellerie	x	x	x	x	x	x		x		x
Tomaten	x	x	x		x		x	x		
Haselnüsse			x	x	x	x		x		x
Erdnüsse	x						x			
Kräuter/Gewürze		x	x						x	
Kartoffeln							x			
Gemüse									x	
Melone		x	x				x			

Beispiele für mögliche Kreuzallergien mit Nahrungsmitteln.

Praktische Tipps für Allergiker

- Vor dem Schlafengehen die Haare mit lauwarmem Wasser gründlich auswaschen, um so die Pollen auszuspülen.
- Kontaktlinsenträger sollten bei akuten Augenreizungen auf das Tragen von Kontaktlinsen möglichst verzichten. Häufig sitzt die Kontaktlinse durch die geschwollene Bindehaut auch nicht richtig.

  Wenn Linsen getragen werden, sollte zwischen dem Tropfen und dem Einsetzen der Linse eine Wartezeit von mindestens 15 Minuten eingehalten werden. Weiche Kontaktlinsen können sich generell durch konservierungsmittelhaltige Augentropfen verfärben.
- Die Pollenkonzentration schwankt im Tagesverlauf. Die Räume in der Stadt sollten daher in den Morgenstunden zwischen 6 und 8 Uhr und in ländlichen Gebieten nach 19 Uhr gelüftet werden; nachts sollte das Fenster geschlossen bleiben.
- Wenn Teppiche vorhanden sind, sollten diese mit einem Staubsauger mit speziellem Feinstaubfilter gesaugt werden. Empfehlenswert ist, die Filtertüte spätestens nach zwei Wochen auszutauschen. Besser sind Fliesen oder glatte Fußböden. Auch diese sollten möglichst jeden zweiten Tag feucht gewischt werden.
- Tagsüber getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer ausziehen und/oder aufbewahren, damit sich die anhaftenden Pollen dort nicht verbreiten können.

- Brillenträger sollten Gläser und auch das Brillengestell regelmäßig reinigen.
- Für Autos gibt es Pollenfilter, die den Fahrzeuginnenraum „sauber“ halten. Sie müssen alle ein bis zwei Jahre gewechselt werden und sind nachrüstbar.
- Befeuchtende Augentropfen wie Thealoz® Duo spülen die Pollen aus und beruhigen die gereizten Augen.
- Achten Sie auf eine regelmäßige Reinigung von Lidern, Lidrändern und Wimpern, um reizende Pollen möglichst schnell zu entfernen.

HIERZU UNSER TIPP:

Reinigung der Lidränder & Pflege

Entfernen Sie abends Pollen, Sekrete und Verkrustungen von den Lidrändern durch ein mit Reinigungsflüssigkeit (z. B. Blephasol® Duo) getränktes Tuch oder eine gebrauchsfertige Kompresse (z. B. Blephaclean®). Im Anschluss beruhigt und regeneriert die Augencreme von Blephaderm® die empfindliche Haut der Augenpartie.

Für weitere Produktinformationen den QR-Code scannen.

www.zaditen-ophtha.de

Zaditen® Ophtha 5 ml		in der flexiblen Tropfflasche
Zaditen® Ophtha Sine 20 x 0,4 ml		unkonservierte Einzeldosen
Zaditen® Ophtha Sine 50 x 0,4 ml		Großpackung unkons. Einzeldosen

ZADITEN® OPHTHA* und ZADITEN® OPHTHA SINE*
Zaditen® Ophtha (Sine) 0,25 mg/ml Augentropfen. **Wirkstoff:** Ketotifenfumarat. **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Behandlung einer jahreszeitlich bedingten allergischen Konjunktivitis (bei Kindern ab 3 Jahren und Erwachsenen). **Hinweise:** Arzneimittel unzugänglich für Kinder aufbewahren. Apothekenpflichtig. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** *Eine eingetragene Marke der Novartis AG
Théa Pharma GmbH, Ernst-Reuter-PLatz 2, 10587 Berlin. Stand: September 2025

1 Torkildsen GL, Abelson MB, Gomes PJ: Bioequivalence of two formulations of ketotifen fumarate ophthalmic solution: a single-center, randomized, double-masked conjunctival allergen challenge investigation in allergic conjunctivitis. Clin Ther. 30(7), 1272-82, 2008

Théa Pharma GmbH
Ernst-Reuter-Platz 2 • 10587 Berlin • Fon: (030) 31 51 898-0 • Fax: (030) 31 51 898-29
info.germany@theapharma.com • www.theapharma.de

HEUSCHNUPFEN?
JUCKENDE AUGEN?

Zaditen®
Ophtha / Sine

Schnell wirkende
antiallergische Augentropfen

Wirken in **3 Minuten**[1]

1 Tropfen wirkt **12 h**

Für Kinder ab 3 Jahren

Auch für Stillende

LITZA 01.14 Stand: 10.2025