

Patienten-Information  
von Dr. Mann Pharma

1. Pollenallergie bei Kindern
2. Pollenarme Urlaubsgebiete
3. Allergiegerechtes Wohnen
4. Adressen Beratungsstellen

### 1. Pollenallergie bei Kindern

*Tipps und Informationen für Eltern, deren Kinder unter einer Pollenallergie leiden*

#### *Heuschnupfen*

Die Augen der Kinder jucken und brennen, die Nase läuft und manchmal kommen Schlafstörungen, und Atemnot dazu. Heuschnupfen ist neben den Nahrungsmittelallergien und Neurodermitis die häufigste allergische Erkrankung im Kindesalter. Bei einer Untersuchung in Süddeutschland reagierte Anfang der neunziger Jahre bereits jedes zehnte Kind im Alter von sieben Jahren allergisch auf Gräserpollen, zwei Jahre später waren es schon 16 Prozent.

Das Risiko, allergische Symptome der Augen, Nase oder Bronchien zu entwickeln, nimmt im Schulalter zu. Besonders anfällig sind Kinder, die bereits als Babys und Kleinkindalter Neurodermitis oder einer Nahrungsmittelallergie gelitten haben. Die Wahrscheinlichkeit, Heuschnupfen zu bekommen, steigt zudem deutlich, wenn die Eltern ebenfalls allergisch auf Pollen reagieren.

#### *Allergieauslöser*

##### **Winzige Plagegeister**

Ganz klein sind die Pollen von Bäumen, Kräutern und Gräsern. Fast sechs Millionen Pollen streut ein einziges Birkenkätzchen aus. Birken, Haselnussbäume, Roggen oder der unscheinbare Beifuß vermehren sich durch den Wind. Die Pollen sind meist nur Bruchteile eines Millimeters groß und werden Hunderte von Kilometern weit durch die Luft getragen.

Sie lauern deshalb auch im Kinderzimmer und mitten in der Großstadt, weit weg von Getreidefeldern, Wäldern und Wildblumenwiesen. Sie fliegen in die Augen, in die Nase, werden eingeatmet und haften an den Fingern.

Die typischen Frühjahrsblumen wie Vergissmeinnicht, Flieder oder Jasmin dagegen sind fast völlig unproblematisch. Ihre klebrigen Pollen haften an den Schmetterlingen, Bienen und Libellen und werden auf diese Weise von Pflanze zu Pflanze transportiert.

#### *Allergieverlauf*

##### **Was passiert im Körper des Kindes?**

An sich sind die Pollen von Birken, Haselnussbäumen oder Kräutern harmlos. Das Immunsystem von Allergikern aber hält sie irrtümlich für einen gefährlichen Fremdstoff und will den Feind unschädlich machen. Unbemerkt von Eltern und Kind bildet der Körper nach dem ersten Kontakt mit dem Allergen Antikörper. Sie lagern sich an der Oberfläche von Mastzellen an, die sich vorwiegend in der Bindehaut, den Lidrändern und der Nasenschleimhaut befinden, und warten dort auf ihren Abwehr-Einsatz.

Im Inneren der Mastzellen befindet sich Histamin. Beim erneuten Kontakt mit dem Allergen, z.B. durch Einatmen der Pollen, verbinden sich Antikörper und Allergen, die Mastzellen platzen auf und setzen Histamin sowie andere Stoffe frei. Diese lösen dann die allergische Reaktion aus, so dass die Augen rot werden und jucken, die Bindehaut sich entzündet und die Nase läuft.

Zunächst sind es nur einzelne Pollen, auf die das Kind reagiert: Pollen von Erlen oder Eichen, Gänsefuß oder Sauerampfer. Aber oft ist das nur der Anfang. Es folgen allergische Reaktionen z.B. gegen Äpfel, Haselnüsse oder Kirschen. Denn Nüsse, rohes Stein- und Kernobst, Sellerie und Karotten haben ähnliche allergieauslösende Strukturen wie Pollen. Man spricht von Kreuzallergien.

Eltern sollten die Symptome ihrer Kinder nicht unterschätzen und frühzeitig zum Arzt gehen. Nicht immer liegt tatsächlich eine Allergie vor - die juckenden, geröteten Augen können z.B. auch Symptome einer bakteriellen Bindehautentzündung sein. Falsch oder unbehandelt weitet sich die Frühjahrsallergie zudem leicht aus. Dann reagiert das Kind nicht nur saisonbedingt auf Pollen, sondern auch auf Milben, Katzenhaare oder Schimmelpilze, die ganzjährig vorkommen. Nicht selten folgt auch der gefürchtete Etagenwechsel: Die Allergie wandert von den Augen und der Nase zu den Bronchien und wird dort zu allergischem Asthma.

### *Hypo - Sensibilisierung*

#### **So kann sich das Immunsystem umstellen**

Die Pollen sind an sich harmlos. Antikörper bilden sich nur dann, wenn das Immunsystem gestört ist. Bei der Hyposensibilisierung werden den Kindern ca. drei Jahre lang einmal wöchentlich kleine Dosen des Allergens gespritzt, damit der Körper sich langsam an die Pollen gewöhnt. Die Voraussetzung dafür ist, dass der Arzt ganz genau weiß, auf welche Pollen Ihr Kind allergisch reagiert - und auch dann ist der Erfolg nicht immer garantiert. Die Hyposensibilisierung wird im Allgemeinen nicht vor dem sechsten Lebensjahr durchgeführt.

Erklären Sie Ihrem Kind genau, warum Sie zum Arzt gehen. Basteln Sie einen "Allergiekalender". Nach jedem Arztbesuch darf das Kind ein Blatt abreißen. Alle vier Wochen gibt es ein kleines Geschenk. Das müssen nicht immer Süßigkeiten oder Spielzeug sein - gehen Sie doch mal ins Theater, zum Fußball oder ins Schwimmbad.

### *Vorbeugung*

#### **So schützen Sie Ihr Kind vor Pollen**

Das ist leichter gesagt als getan. Aber einige Möglichkeiten haben die Eltern, um den Pollenmengen zu entgehen. Pollenfilter im Auto und Luftbefeuchter in der Wohnung helfen, die Pollen in der Luft zu reduzieren.

Saugen Sie täglich Staub und nehmen Sie die Straßenkleidung Ihrer Kinder nicht mit ins Kinderzimmer. Lüften Sie abends, wenn Sie auf dem Land wohnen - und morgens, wenn Sie in der Stadt leben. Waschen Sie Ihren Kindern täglich die Haare - auch, wenn diese das nicht so gerne mögen: Es ist weniger schlimm, als schon morgens mit juckenden Augen und verstopfter Nase aufzuwachen.

Wenn Ihre Kinder noch nicht zur Schule gehen oder gerade Ferien sind, ist Urlaub die angenehmste Art, den Pollen zu entgehen: Fahren Sie dann weg, wenn die meisten Pollen

fliegen, und fahren Sie dorthin, wo es kaum Pollen gibt: an die Nord- und Ostsee oder ins Hochgebirge.

Wer möchte, kann auch die unterschiedlichen Blühzeiten der Pflanzen in Europa ausnutzen. In Norwegen und Schweden blühen die Birken zum Beispiel erst im Mai, vier Wochen nach der Blüte bei uns. Roggen wird in Skandinavien überhaupt nicht angebaut. Und am Mittelmeer und in Südeuropa gibt es fast überhaupt keine Birken. Voraussetzung dafür jedoch ist, dass Sie genau wissen, auf welche Pollen ihr Kind reagiert.

### *Therapie*

#### **So lindern Sie Beschwerden**

Augentropfen, Nasensprays oder Tabletten helfen Ihrem Kind, die schlimmsten Tage zu überstehen. Der Arzt entscheidet je nach Art und Ausprägung der Beschwerden, welche Therapie für Ihr Kind am besten geeignet ist.

Vorbeugende Medikamente stärken die Mastzellen soweit, dass sie nicht platzen und kein Histamin mehr ausschütten. Mit ihrer Anwendung muss jedoch frühzeitig vor Beginn der Pollensaison begonnen werden.

Gegen die akuten Symptome helfen vor allem moderne Antihistaminika (z.B. Wirkstoff Azelastin), die innerhalb von Minuten wirken und gut verträglich sind. Sie verhindern die Wirkung des freigesetzten Histamins. Gleichzeitig stabilisieren sie die Mastzellen, so dass diese keine neues Histamin mehr ausschütten. Vorteilhaft für die Kinder ist außerdem die lange Wirkdauer. Denn die antiallergischen Augentropfen oder Nasensprays müssen nur noch zweimal täglich, einmal morgens und einmal abends, angewendet werden.

Gerade kleinere Kinder wehren sich häufig gegen Nasen- und Augentropfen - denken Sie daran, dass auch viele Erwachsene damit noch Probleme haben. Lassen Sie Ihr Kind deshalb helfen, die Nasentropfen zu geben - es fühlt sich sicherer, wenn es mitmachen darf.

Versuchen Sie, die Augentropfen möglichst schnell zu geben - je länger es dauert, desto mehr Angst bekommt Ihr Kind. Versuchen Sie, Tropfen zu bekommen, die möglichst lange wirken und deshalb selten angewendet werden müssen. Lenken Sie das Kind ab, lassen Sie es den Kopf nach hinten legen und zur Seite gucken - dann sieht es das Fläschchen nicht und hält die Augen offen. Und wenn sie ein Kind haben, das seine Augen auch dann noch zukneift: Tropfen Sie einfach vorne in den Lidwinkel - wenn das Kind anschließend die Augen öffnet, läuft der Tropfen von ganz alleine dorthin, wo er hin soll.

### *Urlaubs - Tipps*

#### **Kurorte für Pollenallergiker**

*Hier finden Sie eine Auswahl von Kur- und Urlaubsorten, die für Allergiekranke geeignet sind.*

#### **Hindelang/Allgäu**

Heilklimatischer- und Kneippkurort  
Alpen- Allergiestation (850 bis 1.150m)  
Marktstraße 9  
87541 Hindelang  
Tel.: 0 8324/8920  
Fax: 08324/8055  
Internet: [www.hindelang.net](http://www.hindelang.net)  
E-Mail: [info@hindelang.net](mailto:info@hindelang.net)

**Kurverwaltungsgesellschaft Bad Salzungen mbH**  
Am Flößrasen 1

36433 Bad Salzungen  
Tel.: 03695/69340  
Fax: 03695/6934421  
Internet: [www.badsalzungen.de](http://www.badsalzungen.de)  
E-Mail: [kur.basa@t-online.de](mailto:kur.basa@t-online.de)

**Kurverwaltung Langeoog**

Hauptstraße 28  
26465 Langeoog  
Tel.: 04972/6930  
Fax: 04972/693116  
Internet: [www.langeoog.de](http://www.langeoog.de)  
E-Mail: [Kurverwaltung@Langeoog.de](mailto:Kurverwaltung@Langeoog.de)

**Kurverwaltung Galtür - Silvretta**

Postfach 10  
A- 6563 Galtür/Tirol  
Tel.: (0043) 5443/8521  
Internet: [www.galtuer.com](http://www.galtuer.com)

**Kurverwaltung Helgoland und Helgoland - Touristic GmbH**

Lung Wai 28  
27498 Helgoland  
Tel.: 04725/81370  
Internet: [www.helgoland.de](http://www.helgoland.de)  
E-Mail: [info@Helgoland.de](mailto:info@Helgoland.de)

**Kurverwaltung Ostseebad Binz**

Heinrich-Heine-Straße 7  
18609 Ostseebad Binz  
Tel.: 038393/30675  
Fax: 038393/30676  
Internet: [www.ostseebad-binz.de](http://www.ostseebad-binz.de)

**Nordseebäder Burhave und Tossens**

Blutjadingen Kur- und Touristik GmbH  
Strandallee 61  
26464 Blutjadingen  
Tel.: 04733/92930  
Fax: 04733/929399  
Internet: [www.nordsee-urlaub.de](http://www.nordsee-urlaub.de)  
E-Mail: [blutjadingen@t-online.de](mailto:blutjadingen@t-online.de)

## 2. Pollenarme Urlaubsgebiete

*Wo Sie sich von Gräsern und Pollen erholen können  
Urlaub vom Heuschnupfen*

*Allergien sind immer stärker verbreitet*

Schon im Februar beginnt die Leidenszeit für Allergiker: Heu, Gräser, Kräuter, Sträucher, Bäume und Blumen werden - kaum erblüht - für Allergiker zur Qual. Die "Heuschnupfen-Saison" endet in unseren Breitengraden erst wieder im September.

Wenn Sie zu den 9 Millionen Menschen gehören, die auf Pollenflug allergisch reagieren, sollten Sie sich darüber Gedanken machen, den Gräsern einfach zu entfliehen - Urlaub vom Heuschnupfen.

Hier stellen wir Ihnen einige ideale Urlaubsländer vor und sagen Ihnen, zu welcher Zeit Sie bestimmte Pollen vermeiden können. Grundsätzlich ist allen Pollenallergikern zu raten, Ihren Urlaub im Hochgebirge, an der Küste oder auf wenig bewachsenen Inseln zu verbringen, da hier die Pollenbelastung am geringsten ist.

### *Helgoland*

Helgoland ist die einzige Hochseeinsel Deutschlands und liegt rund 70 Kilometer vom Festland entfernt mitten in der Nordsee. Urlaub auf der Nordseeinsel Helgoland bedeutet für Allergiker und Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen, unbeschwert durchatmen zu können. Helgoland liegt so weit vom Festland entfernt, daß kaum Pollen bis dahin vordringen. Die Insel ist bekannt für ihre pollenarme, jod- und sauerstoffreiche Luft und trägt als Kurort das Prädikat "Nordseeheilbad". Allergische Symptome treten nur sehr selten auf, so dass Sie während des Urlaubs manchmal sogar auf Medikamente verzichten können- eine Erholung für den ganzen Organismus. Neben dem Genuss der gesunden Luft können Sie natürlich alle Einrichtungen eines modernen Heilbades auf Helgoland nutzen.

### *Davos*

Das Hochgebirgsklima des Schweizer Ortes Davos in Höhen von mehr als 1.500 Metern ist extrem staub-, schadstoff-, allergie- und keimarm.

Im Hochgebirge beschränken sich die in sehr geringen Mengen nachweisbaren Pollenallergene auf Gräser- und Baumpollen, sehr selten kommen Beifuß- und Nesselpollen vor. Die Blütezeiten sind jeweils sehr kurz. Auch Hausstaubmilben kommen in diesen Höhen praktisch nicht vor. Allergiker sind in der Regel innerhalb weniger Tage beschwerefrei.

Das malerische Davoser Hochgebirgstal zählt zudem zu den trockensten Regionen der Hochalpen mit viel Sonnenschein und einer windgeschützten Lage.

### *Norwegen*

Die Blütezeit der Pflanzen in Norwegen ist im Vergleich zu Deutschland um etwa vier Wochen später und auch nur auf wenige Monate beschränkt. Roggen kommt hier gar nicht vor, Baumpollen fliegen nur im Mai. Wer auf Gräserpollenallergisch reagiert, sollte in der Vor- oder Nachsaison nach Norwegen fahren, da die Gräser von Juni bis August blühen. So bietet z.B. der September in Norwegen mit seiner unbeschreiblich schönen herbstlichen Farbenpracht unvergessliche Impressionen.

Mit seiner 54.000 Kilometer langen Küste und der beeindruckenden Bergwelt ist die abwechslungsreiche Landschaft Norwegens ideal für einen Urlaub in pollenarmer Luft. Die Küste ist ein Paradies für alle Wasserliebhaber. Gleich dahinter laden die Berge zum Wandern ein, und in höheren Lagen ist sogar Skifahren möglich. Mit dem eigenen Auto, aber auch mit Bus und Bahn kann man die schönsten Rundreisen unternehmen.

### *Südspanien*

Südspanien mit seinem milden und sonnenreichen Klima ist für Pollenallergiker ein günstiger Urlaubsort. Ab Juni gibt es durch Gräserpollen keine Belastung mehr, Birke und Roggen kommen hier gar nicht vor.

Ein Urlaubsparadies, das Allergikern durch die pollenarme Luft beste Erholung verspricht, ist die Gegend um den Mar Menor. Der Allergie-Verein in Europa bietet eine ganzheitliche Behandlung bei Allergien im Therapie-Zentrum am Mar Menor. Im Frühjahr oder Herbst können Sie sich dort mit einer drei- oder vierwöchigen Kur verwöhnen lassen. Das ruhig gelegene Kurhaus liegt direkt am Strand eines kleinen Dorfes in der Region Murcia. In der Sonne und dem milden Meeresklima sind die Heilchancen allergischer Erkrankungen besonders günstig.

**Weitere Informationen erhalten Sie:**

Allergie-Verein Europa  
Marienstr. 57, 99817 Eisenach  
Telefon: 03691-213088  
e-mail: [allergie-verein.eisenach@t-online.de](mailto:allergie-verein.eisenach@t-online.de)

*Italien*

Wie in Spanien bietet auch der Süden Italiens Allergikern einen beschwerdearmen Urlaub. Gräser blühen nur bis Juni, Birke und Roggen kommen hier gar nicht vor. Vor allem an den Küsten können Betroffene aufatmen, denn der meist auflandig vom Meer wehende Wind ist so gut wie pollenfrei und verhindert, dass Pollen aus dem Landesinneren zur Küste vordringen. Daher können Menschen mit Heuschnupfen die Wärme der Sonne an der Küste weitgehend beschwerdefrei genießen. Besonders Kalabrien - Italiens Spitze des "Stiefels" - besitzt viele Thermalquellen, die aber sehr wenig bekannt sind: z.B. in der Provinz von Cattanzaro die Thermen Caronte in Lamezia Terme. Die Ärzte empfehlen sie für verschiedene Bäder, Schlamm-bäder, Massagen und Inhalationen. Hier finden Menschen mit chronischen Erkrankungen der Atemwege, die auch allergischer Natur sein können, Erleichterung. Die Thermen liegen in der fruchtbaren Ebene von S. Eufemia, nur wenige Kilometer vom Meer. entfernt.

**Weitere Informationen erhalten Sie:**

Staatl. Italienisches Fremdenverkehrsamt ENIT,  
Kaiserstr.65, 60329 Frankfurt/Main,  
Telefon: 069-237430  
Fax: 069-232894

**Europäischer Blütenkalender**

Für Allergiker ist es besonders wichtig zu wissen, was wann wo blüht, so dass der Urlaub entsprechend geplant werden kann. Darum schließt dieses Kapitel mit einer Übersicht der Blütezeiten in Europa.

**Blütenkalender**

## *Zu Hause wohl fühlen - trotz Allergie*

### *Wie Allergien im Haushalt entstehen ...*

Allergien sind zu einer Volkskrankheit geworden und nehmen immer weiter zu. Über 20 Millionen Menschen leiden allein in Deutschland an einer Allergie.

Dabei sind die Augen am häufigsten von allergischen Symptomen betroffen. Die Augen jucken, brennen, sie röten sich und es kommt zu einem vermehrten Tränenfluß. In diesem Fall sollten Sie sich an einen Augenarzt wenden, der Ihnen zur Linderung Ihrer Augenbeschwerden die entsprechende Therapie verordnen kann (z.B. Loxin®).

Im häuslichen Bereich hat sich vieles geändert: Fenster und Türen sind besser isoliert, dadurch kommt es zu einem sehr viel geringeren Luftaustausch in den Räumen. Generell wird zu wenig gelüftet, so dass hohe Luftfeuchtigkeit und hohe Temperaturen entstehen können.

Hat sich einmal ein solches Wohnklima entwickelt, wird die Entstehung von Allergien begünstigt: Schimmelpilze bilden sich, Hausstaubmilben fühlen sich besonders wohl und siedeln sich an.

Viele Menschen reagieren darauf allergisch und können ihr gemütliches Zuhause nicht mehr richtig genießen.

Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Ihnen Tipps geben, wie Sie Ihre Wohnung allergiegerecht ausstatten und pflegen können.

### *Gutes Klima*

Generell gilt:

- Die Temperatur in der Wohnung sollte nicht über 21°C steigen.
- Die relative Luftfeuchtigkeit sollte nicht mehr als 55 Prozent betragen.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit große Temperatursprünge innerhalb der Wohnung.
- Besonders wichtig ist, dass Sie regelmäßig lüften: optimal ist eine stoßweise Querlüftung - fünfmal täglich für jeweils fünf Minuten.
- Geprüfte Raumluftfilter bringen vielen Menschen Erleichterung. Sie filtern nicht nur den Hausstaub, sondern auch die Pollen aus der Luft, die in die Wohnung gedrungen sind.

### *Der Fußboden*

Der Bodenbelag sollte ein niederfloriger, hochwertiger Syntetikteppichboden sein - der bindet den Staub wirksam, bis er abgesaugt wird.

Der Staubsauger sollte für Allergiker geeignet sein, am besten mit einem Wasserfilter, der die Staubpartikel auffängt und nicht wieder nach draußen bläst.

Wenn Sie keinen Teppichboden haben möchten, wischen Sie den Fußboden häufig feucht, damit sich keine Staubflocken in den Zimmerecken ansammeln. Die Staubpartikel werden sonst bei jedem Luftzug hochgewirbelt und verursachen Augenjucken und Niesreiz.

Besonders empfehlenswert ist eine Fußbodenheizung. Die gleichmäßige Erwärmung der Teppichböden und gleichzeitige niedrige Luftfeuchte in Bodennähe verhindert weitgehend die Ansiedlung von Hausstaubmilben nicht nur im Teppichboden, sondern auch in Matratzen und Polstermöbeln.

## *Gesunder Schlaf ohne Beschwerden*

Wie alt ist Ihre Matratze? Wenn Sie an einer Hausstauballergie leiden,

- erneuern Sie die Matratze etwa alle fünf bis acht Jahre- sie ist ein beliebter Aufenthaltsort der Hausstaubmilben
- Verwenden Sie sogenannte Encasings, das sind spezielle Bezüge, die undurchlässig für Hausstaubmilbenkot, dabei aber atmungsaktiv sind.
- Wählen Sie ein offenes Bettgestell, damit die Matratze gut belüftet wird.
- Lüften Sie Ihr Schlafzimmer häufig und sorgen Sie für eine gleichmäßige Temperatur.

## **4. Adressen Beratungsstellen**

*Verbände, bei denen Sie sich weiteren Rat holen können:*

**Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.** Hindenburgstr. 110  
41061 Mönchengladbach  
Tel.: 02161/81494-0  
Fax: 02161/208502,  
Beratungstelefon: 02161/10207  
Mo.-Fr. von 9.30 bis 12.30 Uhr  
Internet: [www.daab.de](http://www.daab.de)

**Deutscher Haut- und Allergiehilfe e.V.** Gotenstr. 164  
53175 Bonn  
Tel.: 0228/36791-0  
Fax: 0228/36791-90

**Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind** Hauptstr. 29  
35745 Herborn  
Tel.: 02772/9287-30  
Fax: 02772/9287-48  
Internet: [www.aak.de](http://www.aak.de)

**Allergiker Selbsthilfe e.V.** c/o Beate Schmitt,  
Hermann-Löns Weg 11a  
65779 Kelkheim, Tel./Fax: 06195/910674

**Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst** Burgstraße 12  
33175 Bad Lippspringe  
Tel.: 05252/931203  
(Mo.-Fr. von 8.00 bis 12.00 Uhr)  
Fax: 05252/954501  
Internet: [www.adiz.de](http://www.adiz.de)

**Allergie- Dokumentations - und Informationszentrum (ADIZ)** Burgstraße 12  
33175 Bad Lippspringe  
Tel.: 05252/954500/2  
Fax: 05252/954501  
Internet: [www.adiz.de](http://www.adiz.de)

*Internet*

[www.mannpharma.de/heuschnupfen](http://www.mannpharma.de/heuschnupfen)

auf dieser Website finden Sie individuelle Pollenflugvorhersagen für Ihre Region.

**Pollenflug Newsletter (gratis)**

per E-Mail informieren wir Sie auf Wunsch jeden Abend gegen 22 Uhr über die Pollenbelastung in PLZ-Gebieten für 6.00 Uhr, 12.00 Uhr und 18.00 Uhr!

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Dr. Mann Pharma  
"Loxin®-Service"  
Brunsbüttler Damm 165  
13581 Berlin  
Tel.: (030) 33093-167  
Fax: (030) 33093-350  
E-mail: [ophthalmika@bausch.com](mailto:ophthalmika@bausch.com)

*Jahreszeitliche Verbreitung von Blütenpollen*

