

AKTUELL #allergie

POLLENSAISON

Die pollen- und beschwerdefreie Zeit wurde aufgrund des Klimawandels inzwischen auf nur noch wenige Wochen im Jahr verkürzt. Neue Plattformen und passende Therapien können dennoch allergiegeplagte Menschen besser durch die Pollenzeit bringen.



Besser Leben mit Allergien

Neue digitale Ressourcen. Klimatische Veränderungen führen zu einer früheren, längeren und intensiveren Pollensaison. Doch trotz dieser Herausforderungen können Menschen mit Allergien mithilfe von Therapien und Informationsdiensten ihr Leben erleichtern.

Geh in die Berge, dort bist du sicher. Das hat man immer Menschen mit Allergien empfohlen, damit sie einer hohen Pollenbelastung entkommen können. Doch laut Expert:innen ist das nicht mehr die Lösung. Die Klimaerwärmung hat überall – somit auch in den Bergen – zu einer Zunahme der Temperaturen und damit der Pollenbelastung geführt. Die Blüte allergologisch bedeutsamer Pflanzen beginnt immer früher, hört später auf und wird teils auch intensiver. „Pollenfreie Tage gibt es kaum mehr, der November ist mittlerweile die einzige Ausnahme“, so Dr. Helmut Zwander, wissenschaftlicher Leiter des Pollenwarndienstes Kärnten. Dazu kommen neue Pflanzen, die österreichischen Allergiker:innen künftig Probleme bereiten können wie der „Einjährige Beifuß“ (*Artemisia annua*; ein Kraut, das ursprünglich aus Asien und den Balkanländern stammt), die im pannonischen Tiefland angebauten Olivenhaine oder der aus China stammende Götterbaum.

Neuigkeiten. Selbst geringe Mengen an Pollen in der Luft können bei allergiegeplagten Menschen bereits Symptome hervorrufen. Dennoch können neue Plattformen und ge-

eignete Therapien dazu beitragen, dass allergiegeplagte Menschen die Pollenzeit besser überstehen.

Frühzeitig handeln

„Etwa 25 Prozent der Menschen in Österreich sind von „Heuschnupfen“ betroffen – umgangssprachliche Bezeichnung für die medizinische Diagnose allergische Rhinitis bzw. Rhinokonjunktivitis“, so Prim. Fritz Horak, ärztlicher Leiter des Allergiezentrum Wien West. Typisch dafür sind Beschwerden wie eine rinnende oder verstopfte Nase, Augenjucken sowie Niesattacken sowie auch Schlafstörungen, ein Leistungsabfall bei der Arbeit bzw. in der Schule und Einschränkungen bei Freizeitaktivitäten, die mit einem Verlust an Lebensqualität verbunden sind. Rund 75 Prozent der Kinder, die an einer Pollenallergie leiden, behalten diese auch im Erwachsenenalter bei.

Risikofaktor. Dazu kommt laut dem Allergieexperten, dass der vermeintlich harmlose allergische Schnupfen der wichtigste Wegbereiter für allergisches Asthma ist. Damit all das verhindert werden kann und die Lebensqualität wieder verbessert wird, ist es wichtig, frühzeitig Allergie-Spezialist:innen aufzusuchen.



PRIM. PRIV.-DOZ. DR. FRITZ HORAK

Ärztlicher Leiter Allergiezentrum Wien West; Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde, Zusatzfach Pädiatrische Pneumologie und Allergologie, Spezialisierung in Allergologie

AKTUELL #allergie

Neuer digitaler Dienst für Menschen mit Asthma: App breazyTrack

FÖRDERT DAS SELBSTMANAGEMENT

Gut zu wissen: Der digitale Asthma-Assistent breazyTrack unterstützt Patient:innen dabei, den Überblick zu behalten und informiert über potenzielle Risiken am aktuellen Aufenthaltsort

Kostenlose Funktionen der App:

- ◆ Dokumentation Peak-Flow (Anm.: maximale Ausatemungsgeschwindigkeit)
- ◆ Dokumentation Belastung durch Erkrankung / Exazerbation
- ◆ Dokumentation Medikamenteneinnahme
- ◆ Dokumentation / Motivation Therapieaufgaben
- ◆ Information zu Feinstaub, Pollenbelastung, Ozon und Stickstoffdioxid vor Ort

Gebührenpflichtige Version:

- ◆ Patientenreport zur Übersicht und zur Vorlage für das Gespräch in Praxis oder Apotheke
- ◆ Asthmawetter mit Risikobewertung, wie die Wetterlage vor Ort die Symptome beeinflusst
- ◆ Atemtraining: die besten Übungen



Hilfreich. Sind Allergie-Patient:innen gut informiert sind, zeigen sie tendenziell eine höhere Therapietreue. Und das führt zu einem besseren Behandlungserfolg.

Schnupfen oder Allergie? Symptome richtig zu deuten, ist nicht immer einfach. Prim. Horak erklärt, wie man eine banale Erkältung von einer Allergie abgrenzen kann: „Wenn die Beschwerden jedes Jahr ungefähr zur gleichen Zeit auftreten und über mehrere Wochen anhalten, könnte eine Pollenallergie hinter den Niesattacken und der rinnenden Nase stecken.“ Bei einer Erkältung würde die Nase außerdem auch in Innenräumen weiterlaufen, während sich die Symptomatik einer Allergie in der Regel drinnen etwas verbessert.

Diagnose. Wichtiger Bestandteil der Diagnose ist das ausführliche Gespräch, bei dem die Beschwerden mit möglichen Allergieauslösern in Zusammenhang gebracht werden. Danach folgen meist Hauttestungen und Blutuntersuchungen, bei der spezifische IgE-Antikörper gemessen werden (*Biomarker der Allergie*).

Die Therapie fußt auf drei Säulen. Erstens kann die Belastung durch umfas-

sende, langfristige und konsequente Maßnahmen der Allergenvermeidung deutlich spürbar und nachhaltig eingedämmt werden. Dazu gehören z. B. Pollenfilter im Auto, Pollenschutzgitter an den Fenstern, Luftreiniger im Wohnraum, die Kleidung nicht im Schlafraum zu wechseln und vor allem den Pollen möglichst aus dem zu Weg gehen (*Freizeit-, bzw. Urlaubsplanung*) oder Haare jeden Tag zu waschen.

Zweitens werden die Symptome behandelt mit bewährten Wirkstoffen wie Antihistaminika (*als Tablette, Saft, Augentropfen oder Nasenspray*) und Kortison zur Hemmung der allergischen Entzündung lokal als Nasenspray.

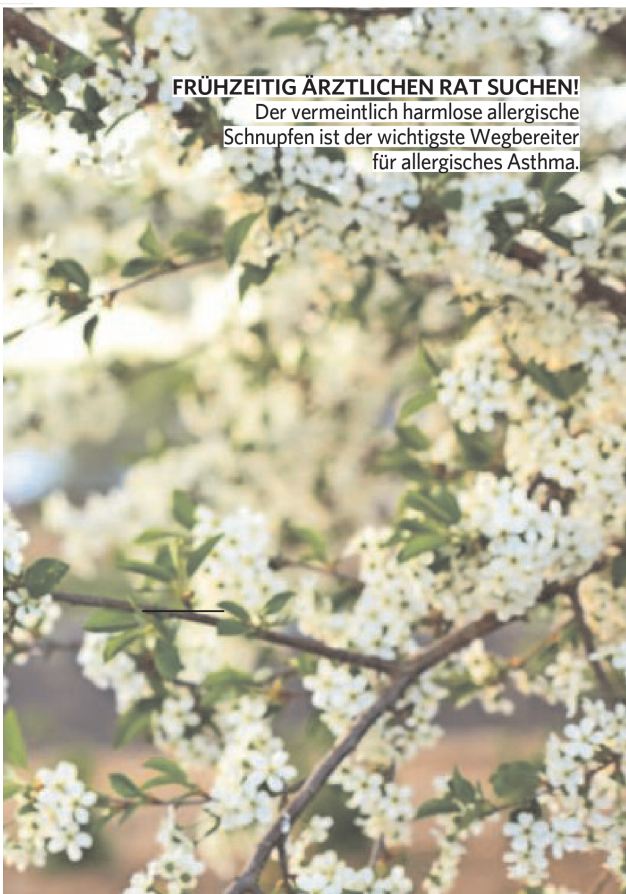
Die dritte und einzige Behandlungsmethode, die direkt am Immunsystem ansetzt und damit unmittelbar in den Krankheitsprozess eingreift, sei die Allergen-spezifische Immuntherapie (AIT). Das krankmachende Allergen wird dabei über einen Zeitraum von drei bis fünf Jahren zugeführt, was zu einer

Toleranzbildung des Immunsystems führt und bei etwa 70 bis 80 Prozent der Betroffenen eine Besserung der Symptome bewirkt. Dabei sei ein frühzeitiger Therapiebeginn von entscheidender Bedeutung.

Gut informiert. Sind die Patient:innen gut informiert, zeigen sie laut Dr. Horak eine höhere Therapietreue, wodurch der Behandlungserfolg verbessert wird. Es sei jedoch wichtig, vertrauenswürdige und medizinisch geprüfte Informationen zu nutzen. Der Allergieexperte empfiehlt den „Österreichischen Polleninformationsdienst (www.polleninformation.at)“, der kostenlose und wissenschaftlich fundierte Informationen zur aktuellen Pollensituation zur Verfügung stellt. Laut dem wissenschaftlichen Leiter des Polleninformationsdienstes Dr. Markus Berger wurde die Webseite weiterentwickelt, sodass Nutzer:innen sie nun auch personalisieren und auf ihre Bedürfnisse einstellen können. Auf allen gängigen Podcastplatt-

FRÜHZEITIG ÄRZTLICHEN RAT SUCHEN!

Der vermeintlich harmlose allergische Schnupfen ist der wichtigste Wegbereiter für allergisches Asthma.



DR. MARKUS BERGER
 Leiter des
 Österreichischen Pollen-
 informationsdienstes

Österreichischer Polleninformationsdienst

GRATIS SERVICES

- ◆ Countdown bis zum Blühbeginn der wichtigsten Pflanzen und Saisonübersicht
- ◆ Symptomtagebuch und personalisierte Symptomvorhersagen
- ◆ Newsletter über die aktuelle Pollensaison: ca. zweimal pro Woche; Anmeldung unter www.polleninformation.at
- ◆ Prognosekarten von unterschiedlichen Modellen: für Österreich und Europa
- ◆ Europakarten zur Urlaubsplanung
- ◆ Pollen+ App (iOS und Android)
- ◆ Unwetterwarnung (Ozonwarnung)
- ◆ Asthmawetter
- ◆ Belastungslandkarte für die wichtigsten Allergene und Ozon
- ◆ Polleninfo auf Facebook facebook.com/polleninformation und Instagram instagram.com/Polleninformation
- ◆ Newsletter „Pollenwarner“ auf Telegram und Signal
- ◆ Ärzteservice auf www.pollenallergie.at: Befundbericht
- ◆ Pollenflugdaten lassen sich personalisiert darstellen

formen findet man darüber hinaus den Podcast „Hörgang Blütentalk“ in Kooperation mit dem Verlag Springer Medizin mit Infos über die Pollensaison und Tipps zur Linderung von Allergie-Beschwerden.

Auch die Patientenplattform IGAV – Interessensgemeinschaft Allergenvermeidung (www.allergenvermeidung.org) könne man bedenkenlos nutzen. Dort findet man neben wissenschaftlich gesicherten Informationen über allergische Erkrankungen zudem praktische Tipps zur Allergenvermeidung und -reduktion. Raum für Austausch sowie Aufklärung und Schulungen bietet die „Österreichische Lungenunion“ (www.lungenunion.at).

Neuer Asthmabegleiter

Damit Menschen mit allergischem Asthma den Überblick behalten und sich über potenzielle Risiken am aktuellen Aufenthaltsort informieren können, wurde eine neue App namens „breazyTrack“ entwickelt. Sie soll als digitaler Asthma-Helfer dienen. Der „Österreichische Polleninformationsdienst“ liefert die Pollendaten für dieses neue Service.

DR. ALALEH FADAI ■