

Tipps vom Doc

## Frühlingsplage Pollenallergie

**Der Frühling ist ja eigentlich traumhaft. Endlich wieder Sonne, die Temperaturen steigen, Schluss mit Grau in Grau, denn alles grünt und blüht. Und genau da ist es für manche schon wieder vorbei mit der Frühjahrsherrlichkeit: für alle, die unter einer Pollenallergie leiden.**

Was die **Symptome** betrifft, unterscheiden sich Kinder von Erwachsenen quasi nicht: Die Nase juckt und läuft, die Augen brennen und jucken, die Bindehaut wird rot. Auch wichtig zu wissen ist, dass die Kinder oft deutlich müder und abgeschlagener sind als sonst.

Im fortgeschrittenen Stadium kann es auch sein, dass die unteren Atemwege mitbetroffen sind und vermehrt Husten oder asthmatische Beschwerden auftreten.

Und wie wird **therapiert**? Im Prinzip auch wie beim Erwachsenen. Man nimmt anti-allergische Augen- und Nasentropfen, ein Antiallergikum wie Cetirizin und in ganz ausgeprägten Fällen kann man auch ein kortisonhaltiges Produkt benutzen. Dies sollten Sie aber auf jeden Fall mit Ihrem Arzt besprechen. Genauso wie die Therapieoption Hyposensibilisierung. Das ist sowas wie eine „Allergie-Impfung“, bei der die Kinder über mehrere Jahre in kleinen Mengen Allergene verpasst bekommen, sodass der Körper lernt, die Allergie nicht mehr wahrzunehmen und nicht mehr übertrieben auf Pollen zu reagieren.

Denn letztendlich ist eine Allergie nichts anderes als eine komplett unnötige überschießende Reaktion des Immunsystems auf eigentlich nicht gefährliche Eindringlinge, nämlich die Pollen.

Interessant ist in diesem Zusammenhang übrigens die **Hygiene-Hypothese**. Diese besagt, dass Allergien bei uns zunehmen, weil Kinder, vor allem Kleinkinder, zu wenig Kontakt mit Erregern, Infekten oder Schmutz haben. Diesen Kontakt bräuchte das Immunsystem aber, um zu trainieren.

Wie wird eine Pollenallergie **diagnostiziert**? Eigentlich aus dem Alltag heraus. Schönes Wetter, die Pollen fangen an zu fliegen – und dann treten die genannten Symptome auf. Gesichert wird die Diagnose über eine Blutentnahme oder durch einen Pricktest. Das ist der Test, bei dem Allergenlösungen auf den Unterarm geträufelt und die Haut darunter ganz leicht angeritzt wird.

Noch ein paar **Alltagstipps**: Abends die Haare waschen oder nass machen, damit die Kinder die Pollen nicht mit ins Bett nehmen. Kleidungsstücke, die ebenso voll mit Pollen sind, nachts nicht im Kinderzimmer liegen lassen, sondern in einen anderen Raum legen. Und, ganz wichtig: Die Fenster schließen, da Pollen ab 3 oder 4 Uhr in der Früh anfangen zu fliegen und es sonst schon im Schlaf zu einer Pollenbelastung kommt.