

Atemwegsallergien – was Sie wissen sollten

Atemwegsallergien entstehen, wenn das Immunsystem auf eigentlich harmlose Stoffe aus der Umwelt, sogenannte Allergene, überreagiert. Typische Auslöser sind Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare oder Schimmelpilze. Diese Allergene gelangen über die Atemluft in den Körper und können Symptome in Nase, Augen, Rachen und Atemwegen auslösen.

Was passiert bei einer Atemwegsallergie?

Bei einer Atemwegsallergie stuft das Immunsystem die Allergene als gefährlich ein und schüttet Abwehrstoffe wie Histamin aus. Dies führt zu Entzündungen und typischen Beschwerden wie:

- **Nasenbeschwerden:** Verstopfte oder laufende Nase, häufiges Niesen, Juckreiz (allergischer Schnupfen).
- **Augenprobleme:** Juckende, gerötete oder tränende Augen.
- **Husten und Atemnot:** Besonders bei Belastung oder nachts. In schweren Fällen kann sich ein allergisches Asthma entwickeln.
- **Allgemeine Symptome:** Müdigkeit, Konzentrationsprobleme oder Kopfschmerzen, die durch die ständige Reizung der Atemwege entstehen können.

Häufige Auslöser von Atemwegsallergien

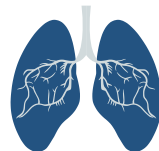
- **Pollen:** Verantwortlich für Heuschnupfen, besonders in der Blütezeit von Bäumen, Gräsern oder Kräutern.
- **Hausstaubmilben:** Die Allergie wird durch den Kot der Milben ausgelöst, der sich in Matratzen, Teppichen und Polstern ansammelt.
- **Tierhaare:** Genau genommen handelt es sich um Allergene im Speichel, in Hautschuppen oder im Urin von Tieren.
- **Schimmelpilze:** Besonders in feuchten Räumen oder schlecht belüfteten Umgebungen ein Problem.

Was können Sie selbst tun?

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie die Beschwerden einer Atemwegsallergie lindern und den Kontakt mit Allergenen reduzieren können:

1. Vermeidung der Allergene

- **Bei Pollenallergie:**
 - Halten Sie Fenster während der Pollenflugzeiten geschlossen und lüften Sie nur frühmorgens oder spätabends.
 - Verwenden Sie Pollenfilter für Fenster und Klimaanlage.
 - Waschen Sie Ihre Haare vor dem Schlafengehen, um Pollen aus dem Bett fernzuhalten.
- **Bei Hausstaubmilbenallergie:**
 - Nutzen Sie milbendichte Bettwäsche („Encasings“) und waschen Sie Bettwäsche regelmäßig bei 60 °C.



- Entfernen Sie Teppiche und Staubfänger wie schwere Vorhänge.
- Halten Sie die Luftfeuchtigkeit niedrig, um Milbenbefall zu reduzieren.
- **Bei Tierhaarallergie:**
 - Vermeiden Sie den direkten Kontakt mit Tieren oder lassen Sie allergenarme Bereiche (z. B. Schlafzimmer) in Ihrem Zuhause schaffen.
- **Bei Schimmelpilzallergie:**
 - Lüften Sie regelmäßig und vermeiden Sie Feuchtigkeit in Wohnräumen, z. B. durch Luftentfeuchter.
 - Entfernen Sie sichtbaren Schimmel sofort und überprüfen Sie mögliche Quellen wie Bad oder Keller.

2. Symptome lindern

- Nutzen Sie Antihistaminika oder abschwellende Nasensprays, um akute Beschwerden zu lindern.
- Bei stärkeren Symptomen können Kortisonpräparate, meist in Form von Nasensprays oder Inhalatoren, helfen.

3. Langfristige Behandlung

- Eine **spezifische Immuntherapie (Hyposensibilisierung)** kann helfen, die Allergie langfristig abzuschwächen. Dabei wird das Immunsystem über mehrere Jahre an das Allergen gewöhnt. Dies ist besonders bei Pollen- und Hausstauballergien wirksam.

4. Gesunde Lebensweise

- **Stärken Sie Ihr Immunsystem** durch eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf.
- **Vermeiden Sie Rauchen**, da dies die Atemwege zusätzlich belastet