

## Heuschnupfen raubt Schlaf, Energie und Lebensfreude

Linz (OTS) - Pollenallergiker haben nicht nur tagsüber mit ihren Beschwerden zu kämpfen. Auch in der Nacht bereiten ihnen die Symptome Probleme und bringen sie um den Schlaf. Dazu wirkt sich Heuschnupfen negativ auf die Leistungsfähigkeit in Schule und Beruf sowie auf die seelische Gesundheit aus.(1,2) Eine Allergie ist somit eine ernst zu nehmende Erkrankung, die vom Facharzt behandelt werden muss. Dauerhafte Abhilfe kann die hochwirksame spezifische Immuntherapie schaffen. Für Gräserpollen-Allergiker gibt es diese Therapie auch in Tablettenform. Sie kann Heuschnupfen-Gelapten ihre Lebensfreude wieder zurückbringen.

Jeder vierte Europäer leidet an Heuschnupfen und/oder allergischem Asthma. Die Pollen der Gräser zählen dabei zu den häufigsten Auslösern dieser Atemwegserkrankung. Zu den Symptomen des vermeintlich harmlosen „allergischen Schnupfens“ wie Niesen, eine rinnende oder verstopfte Nase, juckende Augen können sich rasch Probleme wie äußerst belastende Atemnot durch Asthma und Schlafstörungen gesellen. Bei mehr als der Hälfte der Betroffenen wird der Schlafrhythmus durch die blockierte Atmung negativ beeinflusst. Ein gesunder Schlaf ist jedoch Voraussetzung für eine hohe Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Halten die Beeinträchtigungen an, können sie sich erheblich auf den Alltag der Patienten auswirken. Betroffene leiden dann zusätzlich unter Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Reizbarkeit und Antriebslosigkeit. Fünf Prozent der Pollenallergiker entwickeln sogar eine ausgeprägte Traurigkeit bis hin zur Depression.

### Schlechtere Schulnoten

Untersuchungen in Großbritannien zeigen etwa, dass eine Pollenallergie die Leistung von Schülern der Oberstufe während der Prüfungsphase deutlich mindern kann.<a>2) </a>Für die Schüler, die in der Prüfungsphase an mehr als zwei Tagen von Symptomen betroffen waren, war die Wahrscheinlichkeit, eine schlechtere Note zu erhalten, doppelt so hoch wie für Nichtbetroffene und Allergiker, die nur an zwei oder weniger Tagen Symptome zeigten. Neben den Symptomen an sich führten auch die von den Schülern eingenommenen Medikamente zu einer Einschränkung ihrer Leistungsfähigkeit während ihrer Prüfungen. Antihistaminika können unter anderem die Aufmerksamkeitsspanne, das

Arbeitsgedächtnis, die Wachsamkeit und die Reaktionsgeschwindigkeit beeinträchtigen. (2,3)

Schlafapnoe: Wenn die Atmung aussetzt

Als weitere gesundheitliche Folge kann bei Pollenallergikern eine sogenannte Schlafapnoe auftreten. Dabei sind die Atemwege der Betroffenen durch ihre Erkrankung so verengt, dass die Atmung während des Schlafs vollständig aussetzen kann. Sollte dies der Fall sein, werden die Patienten in der Regel kurz wach und holen Luft. Oft bleibt dies durch die Betroffenen selbst unbemerkt. Sollte der Partner die Aussetzer der Atmung bemerken, ist unbedingt ein Arzt aufzusuchen.

Endlich Ruhe: Erholsam schlafen trotz Pollenallergie

Pollenallergiker können ihre Beschwerden - auch schon vorbeugend - selbst mindern und damit zurück in ihren gewohnten Schlafrhythmus finden. Damit erst gar keine Allergene in das Schlafzimmer gelangen, sollten Betroffene an ihrem Fenster ein Pollenschutzgitter anbringen und ihre getragene Kleidung in einem anderen Zimmer wechseln. Weiterhin sollten sie während der Pollensaison jeden Abend die Haare waschen. Nasenduschen und Pollenfilter an den Fenstern und in Belüftungssystemen oder Klimaanlage können das Ein- und Durchschlafen ebenfalls erleichtern.

Für alle Pollenallergiker, die auf der Suche nach einer dauerhaften Lösung sind, empfehlen Ärzte die spezifische Immuntherapie (auch unter den Begriffen Hyposensibilisierung oder Allergie-Impfung bekannt). Durch die regelmäßige Verabreichung des allergieauslösenden Stoffes (z.B. Pollenallergen) lernt das Immunsystem, bei Kontakt mit dem vermeintlichen Erreger nicht mit Abwehr zu reagieren, sondern das Allergen zu tolerieren. Der Körper wird damit langsam und sanft wieder an den Allergie-Auslöser gewöhnt.

Mit Gräser-Tablette deutlich bessere Lebens- und Schlafqualität

Mit der schnell löslichen Gräser-Tablette steht Gräserpollen-Allergikern seit mehreren Jahren eine besonders patientenfreundliche und höchst effektive Therapieoption zur Verfügung. Bereits ab dem ersten Therapiemonat während und auch nach der dreijährigen Therapie wird eine anhaltende Reduktion der Beschwerden und des Medikamentenverbrauchs erreicht. Das bringt den

Allergikern neue Lebensqualität – acht von zehn Patienten fühlen sich durch die Einnahme im Vergleich zum Vorjahr bereits in der ersten Pollensaison „besser“ oder „viel besser“(4). Es konnte zudem eindrucksvoll belegt werden, dass diese Allergie-Impfung in Tablettenform bei ganzjähriger Einnahme bei Kindern der Entwicklung von Asthmasymptomen vorbeugen und bestehende Beschwerden der Gräserpollen-Allergie deutlich und anhaltend lindern kann.(5)

Therapiestart jederzeit möglich

Die Wirkung in der ersten Pollensaison ist umso besser, je früher mit der Einnahme begonnen wird. Idealerweise zwei Monate vor der erwarteten Gräserblüte, also jetzt im März. Aber auch ein Behandlungsbeginn während der Allergiezeit ist erfolgreich(6). Das ist deshalb von Vorteil, da viele Patienten erst bei Auftreten der Symptome zum Arzt gehen – nämlich dann, wenn der Leidensdruck am größten ist.

Die geschmacksneutrale Schmelztablette steht Erwachsenen und Kindern ab 5 Jahren zur Verfügung. Die Therapiekosten werden von der Krankenkasse bezahlt. Die Gräser-tablette wird einmal täglich einfach unter die Zunge gelegt, wo sie sich innerhalb einer Minute auflöst. Dabei ist nicht einmal Wasser notwendig. Die erste Anwendung sollte unter Aufsicht eines allergologisch geschulten Arztes stattfinden, danach kann die weitere tägliche Einnahme zuhause erfolgen.

Infotipps

[[www.allergiefragebogen.at](http://www.allergiefragebogen.at)] (<http://www.allergiefragebogen.at>):  
Der Online-Selbsttest hilft, eine mögliche Allergie selbst zu erkennen und liefert wichtige Informationen für die weitere Diagnose

[[www.gegen-heuschnupfen.at](http://www.gegen-heuschnupfen.at)] (<http://www.gegen-heuschnupfen.at>):  
Information über Heuschnupfen und die Therapie mit der Gräser-tablette

Literatur

1 Canonica G.W. et al., Allergy 2007; 62 (Suppl. 85): 17-25

2 Walker S. et al., Journal of Allergy and Clinical Immunology 2007; 120, 2: 381-387

3 Kay GG et al., Arch Intern Med 1997;157:2350-6

4 Dahl R et al., J Allergy Clin Immunology 2006;118;:434-10

5 Hinweis für medizinische Fachmedien: GAP-Studie =  
GRAZAX®-Asthma-Präventionsstudie

6 Reich K et al., Clin Ther 2011;33(7):828-840

~

Rückfragehinweis:

Elisabeth Leeb

T: (+43) 0699/1 424 77 79

E: leeb.elisabeth@aon.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/15252/aom>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0169 2018-03-14/15:24

141524 Mär 18

Link zur Aussendung:

[https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20180314\\_OTS0169](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20180314_OTS0169)