



# Allergische Rhinitis (Heuschnupfen)

## Informationen in Leichter Sprache

Eine Allergie ist eine Überempfindlichkeit des Körpers auf bestimmte Stoffe.

Der Fachbegriff für diese Stoffe ist: Allergene.

Diese Allergene führen im Körper zu Entzündungen.

Allergische Rhinitis ist eine Form von Allergie.

Dabei ist die Nasen-Schleimhaut entzündet.

Die Krankheit heißt auch Heuschnupfen.

Allergene sind zum Beispiel:

- Pollen,  
zum Beispiel von Gräsern und Birke
- Hausstaub-Milben
- Tierhaare
- Holzstaub
- Mehlstaub

Nicht alle Menschen haben eine Allergie.

In Deutschland und Europa

haben etwa 25 von 100 Erwachsenen eine allergische Rhinitis.

## Was sind Anzeichen für eine allergische Rhinitis?

Bei Kontakt mit den Allergenen  
schwillt die Nasen-Schleimhaut an.

Betroffene haben oft

- eine laufende Nase mit klarer Flüssigkeit
- Juckreiz in der Nase und müssen niesen
- rote und tränende Augen
- Müdigkeit
- Schlaf-Störungen
- Krankheits-Gefühl

Wenn die Nasen-Schleimhaut dauerhaft entzündet ist,  
kann die Nase öfter verstopfen.

## Wer bekommt besonders leicht eine allergische Rhinitis?

Manche Menschen bekommen leichter eine allergische Rhinitis.

Sie selbst können ein erhöhtes Risiko haben,

- wenn ein Elternteil oder Geschwister eine allergische Erkrankung haben.
- wenn Sie eine Katze besitzen.
- wenn Sie dauerhaften Kontakt zu Zigaretten-Rauch, Schimmel oder Feuchtigkeit in der Wohnung haben.

## Wie wird eine allergische Rhinitis festgestellt?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten,  
eine allergische Rhinitis festzustellen.

Die Ärztin oder der Arzt fragt nach den Beschwerden  
und Allergien in der Familie.

Bei Verdacht auf eine allergische Rhinitis  
kann die Ärztin oder der Arzt ein Medikament geben.  
Zum Beispiel Anti-Histamin oder Kortison.  
Gehen die Beschwerden weg,  
muss **kein** Allergie-Test gemacht werden.

Bleiben die Beschwerden,  
wird ein Prick-Test oder eine Blut-Untersuchung gemacht.

### **Prick-Test**

Beim Prick-Test werden verschiedene Flüssigkeiten mit Allergenen  
auf die Haut aufgetragen.

Die Haut wird leicht eingestochen.

Das ist nicht sehr schmerzhaft.

Nach einigen Minuten untersucht die Ärztin oder der Arzt die Haut.

Bei einer Allergie wird die Haut meistens rot,  
juckt und hat Quaddeln.

Das sind kleine blasenförmige Schwellungen der Haut.

### **Blut-Untersuchung**

Mit der Blut-Untersuchung werden bestimmte Anti-Körper untersucht,  
die Sie in Ihrem Blut haben.

So kann die Ärztin oder der Arzt feststellen,  
welche Allergie Sie haben.

## Wie wird eine allergische Rhinitis behandelt?

### Medikamente

Medikamente können bei Beschwerden helfen.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihre Beschwerden. Sie oder er erklärt Ihnen,

- welche Medikamente helfen können
- und wie Sie die Medikamente einnehmen müssen.

Haben Sie leichte Beschwerden?

Ein Nasen-Spray oder Tabletten mit Anti-Histamin können dann schnell helfen.

Wenn diese nicht helfen,

dann kann die Ärztin oder der Arzt Nasen-Spray mit Kortison verschreiben.

Nasen-Spray mit Kortison wirkt aber erst nach einigen Wochen.

Haben Sie immer noch Beschwerden?

Dann kann das Medikament Montelukast helfen.

Es wirkt anders als Kortison.

Haben Sie eine stark verstopfte Nase?

Dann können abschwellende Nasen-Sprays helfen.

Diese Nasen-Sprays sollten Sie **nur** 3 bis 5 Tage nutzen.

Eine längere Nutzung schädigt die Nasen-Schleimhaut.

Sie sind schwanger oder haben ein Kleinkind?

Dann werden andere Medikamente empfohlen.

Die Medikamente heißen: Mastzell-Stabilisatoren oder Cromone.

Dieses Medikament gibt es auch als Nasen-Spray.

Personen mit Pollen-Allergie

sollen das Nasen-Spray einnehmen, bevor diese Pollen fliegen.

## Hypo-Sensibilisierung

Wenn die Behandlung mit Medikamenten nicht hilft,  
dann kann eine sogenannte Hypo-Sensibilisierung helfen.  
Mit Hypo-Sensibilisierung wird die Ursache der Allergie behandelt.  
Das läuft so ab:  
Betroffene bekommen über eine lange Zeit  
eine sehr kleine Menge ihres Allergens.  
Das ist der Stoff,  
gegen den Sie allergisch reagieren.  
Das passiert zum Beispiel durch Tabletten oder Spritzen.  
So kann sich das Immun-System langsam an das Allergen gewöhnen.

Hypo-Sensibilisierung hilft gut bei  
Allergien mit Pollen und Hausstaub-Milben.  
Wenn die Therapie erfolgreich ist,  
haben Sie danach weniger oder keine Beschwerden mehr.

## Was können Sie selbst tun?

Wenn Sie Ihre Allergie kennen,  
können Sie das Allergen meiden.  
Dann bekommen Sie wenige oder keine Beschwerden.

Menschen mit Allergie haben leicht reizbare Atemwege.  
Darum sollten Sie Zigaretten-Rauch in Räumen meiden.

#### Bei Pollen-Allergie:

- Nutzen Sie den Pollen-Flug-Kalender.  
Im Pollen-Flug-Kalender steht, welche Pollen wann häufig vorkommen.
- Bleiben Sie bei starkem Pollen-Flug am besten drinnen.
- Lüften Sie Ihr Schlafzimmer **nicht** bei starkem Pollen-Flug.
- Trocknen Sie Ihre Wäsche **nicht** draußen während der Pollen-Saison.
- Schließen Sie die Fenster bei Autofahrten während der Pollen-Saison.
- Wenn Sie draußen waren, duschen Sie sich vor dem Schlafengehen.

#### Bei Milben-Allergie:

- Vermeiden Sie Staubfänger in Ihrem Schlafzimmer, zum Beispiel Teppiche.
- Beziehen Sie Ihr Bett jede Woche frisch.
- Waschen Sie Ihre Bettwäsche bei 60 Grad.
- Waschen und staubsagen Sie regelmäßig.

#### Bei Tierhaar-Allergie:

- Vermeiden Sie den Kontakt zu den Tieren.
- Wenn Sie Kontakt zum Tier hatten, duschen Sie und wechseln Ihre Kleidung.

## Wie kann ich einer allergischen Rhinitis vorbeugen?

Zur Vorbeugung vor einer allergischen Rhinitis bei Ihrem Kind können diese Tipps helfen:

- Vermeiden Sie Rauchen in der Schwangerschaft.
- Stillen Sie Ihr Kind in den ersten 4 Lebens-Monaten.
- Kinder, die nicht gestillt werden können, sollten eine spezielle Säuglings-Nahrung bekommen.
- Kinder sollten in einem Alter von 5 bis 7 Monaten Beikost essen.
- Familien mit erhöhtem Risiko für Allergien sollten keine Katze haben.
- Vermeiden Sie mit Ihrem Kind Räume, in denen geraucht wird.
- Lüften Sie regelmäßig.
- Vermeiden Sie hohe Luftfeuchtigkeit in Ihrer Wohnung.

## Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist von Deximed.

Deximed ist eine Gruppe von Fachleuten für Gesundheit.

Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.

Mehr über Deximed erfahren Sie unter: [www.deximed.de](http://www.deximed.de)

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet Deximed

zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz: SOD.

SOD ist die größte Sport-Organisation

für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

SOD kennt sich besonders gut aus

mit Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.

Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache

finden Sie unter: [www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt finden Sie unter:

[Allergische Rhinitis \(Heuschnupfen\) - DEXIMED – Deutsche  
Experteninformation Medizin](#)

Stand: April 2024