

# Hallo Kinder,

eure Nase und eure Augen jucken oft? Dann habt ihr wahrscheinlich einen allergischen Schnupfen, auch Heuschnupfen genannt. Hier erfahrt ihr, was dagegen hilft.



## Was passiert bei allergischem Schnupfen?

Bei einer Allergie verwechselt dein Abwehrsystem ungefährliche Eiweiße mit Krankheitserregern und wehrt sich dagegen. Diese Eiweiße können z. B. von Tieren oder Pflanzen stammen – daher stammt auch der Name „Heuschnupfen“ oder Gräserallergie: Heu ist getrocknetes Gras!

## Was kann ich gegen das Jucken machen?

Es gibt Nasensprays, Augentropfen, Tabletten und Tropfen gegen den Juckreiz. Sie helfen für eine gewisse Zeit, dann musst du sie erneut nehmen.

## Warum bekomme ich kaum Luft durch die Nase?

Durch die allergische Reaktion wird die Schleimhaut mehr durchblutet und schwillt an. Deshalb bekommst du schlechter Luft durch die Nase.

## Was kann ich dagegen tun?

Du nimmst regelmäßig deine verordneten Medikamente. Wenn deine Ärztin oder dein Arzt es verordnet hat, kannst du vorbeugend ein Cortison-Nasenspray einnehmen. Dadurch verringert sich die Entzündung der Schleimhaut. Das musst du aber zuverlässig regelmäßig machen, sonst hilft es nicht viel.



## Warum bin ich oft müde?

Vielleicht kannst du wegen des allergischen Schnupfens nicht gut und tief schlafen, vielleicht schnarchst du auch und wachst deshalb unausgeschlafen auf. Bitte deine Eltern doch, dich im Schlaf zu beobachten, bevor sie ins Bett gehen; dann wisst ihr, ob du schnarchst und könnt etwas dagegen tun.



## Was kann ich sonst noch machen?

Du kannst versuchen, den allergieauslösenden Stoffen (Allergenen) auszuweichen. Zum Beispiel kannst du den Kontakt mit Tieren, auf die du allergisch bist, vermeiden. Es gibt auch eine spezielle Therapie, bei der deine Körperabwehr sozusagen an die Allergie gewöhnt wird und dadurch die Symptome verschwinden. Das nennt man allergenspezifische Immuntherapie (Hyposensibilisierung). Dazu haben wir einen eigenen Flyer für Eltern und Kinder.

Hier können Sie weitere Eltern- und Kinder-Flyer sowie ausführliche Informationen in Elternratgebern direkt auf Ihrem mobilen Endgerät speichern:



Übersicht aller Flyer



Elternratgeber Allergische Rhinitis



Weitere Elternratgeber

**Herausgeberin:** Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin  
Alle Rechte vorbehalten.  
**Bildnachweis:** 123rf: Elizaveta Galitckaia: Titel | 123rf: Wolfgang Filser: S. 2 | iStock: Macrovector: S. 5, 6  
**Idee:** WAG Prävention / Allergie und Impfen | **Realisation:** iKOMM GmbH, Bonn  
**Gestaltung:** kipponconcept gmbh, Bonn



## Eltern- und Kinderinformation

# Allergische Rhinitis

„Heuschnupfen“:  
Welche Beschwerden sind typisch?  
Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Dieses Falblatt wird von der GPA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch den Empfänger / die Empfängerin oder Dritte bestimmt.

## Liebe Eltern,

die allergische Rhinitis (AR, bei einer Gräserallergie auch „Heuschnupfen“ genannt) ist die häufigste chronische Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen. Die AR wird zu häufig nicht ernst genommen, nicht diagnostiziert und nicht richtig behandelt – dabei lassen sich die Beschwerden mit der geeigneten Therapie wirksam lindern. Ausführliche Informationen dazu sind auch im Elternratgeber der GPA zu finden ([www.gpau.de](http://www.gpau.de)).

### Was ist eine allergische Rhinitis (AR)?

Die AR ist eine entzündliche Erkrankung der Nasenschleimhaut, die durch den Kontakt der Schleimhaut mit allergieauslösenden Stoffen (sogenannten Allergenen) hervorgerufen wird. Oft liegt zusätzlich zur allergischen Entzündung der Nase auch eine Entzündung der Augenbindehaut (Konjunktivitis) vor. Man spricht dann von einer allergischen Rhinokonjunktivitis.

### Wie erkennt man eine AR?

Die Symptome an der Nase sind:

- » Niesen,
- » Juckreiz,
- » beeinträchtigte Nasenatmung und
- » Fließschnupfen.

Bei über 50 % der Kinder treten auch Symptome am Auge auf: Juckreiz, Rötung der Bindehaut, Tränenfluss sind typisch, und gelegentlich findet sich eine Schwellung der Augenlider. Tritt Juckreiz auf, dann ist wahrscheinlich eine Allergie die Ursache der Beschwerden, es handelt sich also eher nicht um „normale“ Erkältungsbeschwerden. Die AR kann unter anderem zu Müdigkeit, häufigen Atemwegsinfektionen, Störung des Geruchs- und Geschmacksinns, Mundatmung, Schnarchen und zu Hörstörungen führen. Die Leistungsfähigkeit in Schule und Freizeit kann massiv eingeschränkt sein.

### Gibt es bestimmte Auslöser für eine AR?

**Ja.** Auslöser können saisonal auftretende Allergene wie Pollen sein

(im Frühjahr z. B. Birkenpollen, im Sommer z. B. Gräserpollen) oder aber ganzjährig vorhandene Allergene wie Milben und Tierhaare. Manche Kinder haben sowohl durch saisonale als auch ganzjährige Allergene Beschwerden.

### Lässt sich eine AR leicht diagnostizieren?

**Ja.** Eine Ärztin bzw. ein Arzt kann die Diagnose einer AR meist stellen, wenn ein Kind an den beschriebenen Beschwerden leidet, vor allem, wenn diese bereits seit einiger Zeit vorliegen. Häufig gibt es auch schon Hinweise auf mögliche Auslöser der Allergie. Zusätzlich werden oft Tests durchgeführt:

- » Ein Blut- oder Hauttest (oft Allergietest genannt) und
- » manchmal auch die Gabe von möglichen Allergenen in die Nase (Provokationstest).

### Gibt es wirksame Therapien für eine AR?

**Ja.** Wenn möglich, sollte vor allem der Kontakt mit dem auslösenden Allergen vermieden werden („Allergenkarenz“). Zudem stehen symptomlindernde Medikamente zur Verfügung. Darüber hinaus ist eine Behandlung möglich, die die Ursache der AR bekämpft, nämlich die allergenspezifische Immuntherapie, oft „Hyposensibilisierung“ genannt. Nur die Immuntherapie kann das Grundproblem, die Allergie, behandeln und eine langfristige Besserung bewirken (vgl. Flyer und Elternratgeber).

Etablierte Therapie-Optionen bei AR im Kindesalter	
Allergenvermeidung und Schulung	»
Nasendusche	»
Antihistaminika direkt in die Nase (Chromone bei Augenbeteiligung)	»
Antihistaminika als Tabletten	»
Kortikosteroide direkt in die Nase	»
Allergenspezifische Immuntherapie	»

## Welche Maßnahmen und Medikamente werden zur Behandlung der AR eingesetzt?

- » An erster Stelle steht die Allergenvermeidung, d. h. je nach Auslöser kein Umgang mit dem entsprechenden Tier oder eine effektive Bekämpfung von Hausstaubmilben. Wenn diese Maßnahmen nicht möglich sind oder nicht ausreichen, helfen Medikamente weiter.
- » Bei leichteren Beschwerden moderne Antihistaminika (direkt auf die Nasenschleimhaut oder als Tropfen oder Tablette).
- » Hilfreich ist auch die „Nasendusche“: Die regelmäßige Spülung der Nase mit Salzwasser reinigt die Schleimhäute und entfernt Allergene aus der Nase.
- » Bei schwereren Formen Cortison auf die Nasenschleimhaut.
- » Ganz selten Cortisontabletten für eine kurze Zeit.
- » Ist ein bestimmtes Allergen als Auslöser nachgewiesen, gibt es die Möglichkeit einer allergenspezifischen Immuntherapie.
- » Hilfreich sind zudem Schulungen, in denen Kinder mit AR gezielt lernen können, wie sich ihre Beschwerden am besten lindern lassen.

Möglichkeiten der **Basistherapie** für alle Kinder mit AR, unabhängig vom Schweregrad der Symptome

**Zusätzliche Möglichkeiten** für alle Kinder, die immer mal wieder an mäßig starken bis schweren Symptomen leiden oder ständig Beschwerden haben

