

Allergien bei Kindern – Ratgeber für die Pollensaison

Allergien gehören zu den häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindesalter. Viele Eltern kennen die typischen Beschwerden, sind sich aber unsicher, wie sie diese richtig einordnen sollen. Wir möchten Ihnen helfen, die Anzeichen früh zu erkennen und Ihr Kind im Alltag gut zu unterstützen.



Was ist eine Allergie?

Bei einer Allergie reagiert das Immunsystem überempfindlich auf eigentlich harmlose Stoffe wie Pollen, Hausstaubmilben oder Tierhaare. Der Körper setzt dabei Botenstoffe (z. B. Histamin) frei – und diese führen zu den typischen Beschwerden.

Häufige Symptome bei Kindern

Allergien zeigen sich oft ähnlich wie eine Erkältung – halten aber länger an oder treten immer wieder auf:

- Häufiges Niesen, laufende oder verstopfte Nase
- Juckende, tränende oder gerötete Augen
- Husten oder pfeifende Atmung
- Hautausschläge oder Juckreiz
- Müdigkeit und verminderte Konzentration

Typisch ist, dass die Beschwerden **jahreszeitlich oder situationsabhängig** auftreten – zum Beispiel bei schönem Wetter draussen.

Die Pollensaison beginnt oft schon früh im Jahr und kann bis in den Herbst dauern:

- **Frühjahr:** Hasel, Erle, Birke, Esche
- **Frühsommer bis August:** Gräser
- **Spätsommer:** Kräuter wie Beifuß

Gerade an warmen, trockenen Tagen kann die Belastung deutlich ansteigen.

Praktische Hilfsmittel im Alltag

App „Pollen-News“ (Schweiz)

Entwickelt vom aha! Allergiezentrum Schweiz

- Aktuelle Pollenbelastung in Ihrer Region
- Prognosen für die nächsten Tage
- Individuelle Warnmeldungen („Pollen-Push“)

- Zusätzliche Tipps zum Umgang mit Allergien

Die App nutzt offizielle Daten von MeteoSchweiz und zeigt **regionale Messwerte in Echtzeit**

Unser Tipp:

Die Kombination aus App + eigenem **Symptomtagebuch** hilft besonders gut, die persönlichen Auslöser Ihres Kindes zu erkennen. Das Symptomtagebuch kann auf unserer Homepage oder auf der Homepage des aha! Allergiezentrum heruntergeladen werden. Dort finden Sie auch weitere hilfreiche Informationen zum Thema Allergien.

Was hilft im Alltag zusätzlich?

- Abends Haare waschen (Pollen entfernen)
- Kleidung nicht im Schlafzimmer wechseln
- Regelmässig lüften – angepasst an Wohnort und Tageszeit
- Aktivitäten bei hoher Belastung eher nach innen verlegen

Behandlungsmöglichkeiten

1. Symptomatische Behandlung

- Antihistaminika (Sirup, Tabletten, Augentropfen oder Nasensprays)
- Alternativmedizinische Produkte
- Bei Bedarf kortisonhaltige Nasensprays

Diese Therapien wirken rasch und verbessern die Lebensqualität kurzfristig meist deutlich.

2. Ursächliche Therapie (Hyposensibilisierung)

- Dauer meist 3 Jahre
- Als Tropfen/Tablette oder Spritzen
- Kann Allergien langfristig verbessern

Besonders wichtig: Sie kann helfen, die Entwicklung von Asthma zu verhindern.

Wann sollten Sie zu uns kommen?

Bitte melden Sie sich bei uns, wenn:

- Beschwerden über mehrere Wochen bestehen
- Ihr Kind im Alltag eingeschränkt ist
- Atemprobleme auftreten
- Medikamente nicht ausreichend helfen