BA Danny Arielli
Interview mit Stephan

Unter welcher Allergie leidest du?

Heuschnupfen. Ich reagiere allergisch gegen Pollen von Hasel und Birke – Sachen die eher Anfang Jahr blühen. Keine Gräser. Allenfalls sind mittlerweile auch neue Sachen dazu gekommen, das weiss ich nicht.

Seit wann macht sich die Allergie bemerkbar und wie?

Meine Nase lief immer und irgendwann hatte ich den Verdacht, dass das keine Erkältung sein kann. Das war vor ca. 7-8 Jahren. Ich liess dann einen Allergietest machen. Dabei werden kleine Löcher in den Arm gestochen und mit verschiedenen Flüssigkeiten beträufelt damit man sieht, worauf man reagiert. So erhält man ein Profil welches anzeigt, worauf man allergisch ist. Bei mir sind das zum Beispiel auch Äpfel die ein brennendes Gefühl im Mund auslösen oder Haselnüsse. Das hatte ich früher nie. Es ist aber nicht so dass ich deswegen auf diese Lebensmittel verzichten würde. Seit ca. 3 Jahren werden die Symptome allerdings immer stärker: die Nase läuft extrem und die Augen fangen an zu brennen.

Hast du dich selber über deine Allergie informiert oder hast du einen Arzt konsultiert?

Es war mir durch Gespräche mit betroffenen Personen relativ rasch klar, dass ich an einer Allergie leiden könnte. Um herauszufinden worauf genau ich allergisch reagiere und wie man die Allergie am besten behandelt habe ich einen Arzt aufgesucht.

Hast du dich auch im Internet informiert?

Ja. Ich habe mit einem Freund der selber ziemlich starker Allergiker ist gesprochen und mich daneben hauptsächlich im Internet informiert.

Meteo Schweiz macht z.B. relativ umfangreiche Erhebungen auf die man gegen Bezahlung zurückgreifen kann – das ist allerdings vor allem während der Saison eher teuer....

Um an diese Daten zu kommen? Es gibt aber auch eine Website mit Pollenbulletin das relativ offiziell ist und, glaube ich, sogar vom Bund kommt. Ich habe das aber nie gebraucht. Meistens bekommt man als Allergiker eine Art Kalender aus welchem ersichtlich ist welche Allergiestoffe von welcher Pflanze kommen und wann die jeweilige Hochsaison ist. Irgendwann fängt die Blütenzeit an und ist dann irgendwann wieder vorbei. Es gibt ja Leute die auf etwas reagieren das eher Anfang Jahr Saison hat und die im Sommer dann nicht mehr unter Allergien leiden. Andere haben das ganze Jahr über mit Symptomen zu kämpfen. Solche Leaflets kann man kostenlos beim Arzt bestellen und es gibt auch viele Websites die solche Dienste anbieten. Die Leaflets vom Arzt arbeiten in erster Linie mit Erfahrungswerten und zeigen auf, wann welche Blütezeiten sind. Das Internet kann natürlich genauer und aktueller sein. Mit der Zeit weiss man auch wann man besonders reagiert und wann weniger - dass die Allergie z.B. bessert wenn es geregnet hat und die Pollen nicht mehr so fliegen. Ich selber schaue mir eigentlich nie Pollenbulletins oder ähnliche Informationen an. Aber ich leide auch nicht so stark unter Heuschnupfen dass ich darauf angewiesen wäre. Ich habe zwar Tabletten die ich gegen die Allergie einnehmen kann, wenn ich das nicht mache ist das aber auch nicht so schlimm.

Dann läuft einfach die Nase etwas mehr oder die Augen brennen stärker. An den schlimmsten Tagen ist der Heuschnupfen wirklich unangenehm aber meistens habe ich Ruhe wenn ich abends eine Tablette schlucke.

Angenommen du gehst auf eine Berg- oder Velotour: Informierst du dich dann vorab?

Ich denke das machen wahrscheinlich nur Leute die stark unter Allergien leiden. Wie gross dieser Anteil ist weiss ich nicht, es gibt ja immer mehr Leute die Allergiker sind. Aber wie viele so akut betroffen sind dass sie nachts nicht mehr richtig schlafen können und sogar die Haut brennt kann ich nicht abschätzen. Für mich ist der Heuschnupfen etwas mit dem ich gut leben kann – vorausgesetzt es wird nicht schlimmer. Wobei ich schon merke dass ich in den letzten drei Jahren immer stärker reagiere.

Ich habe gehört dass man sich impfen lassen kann?

Man kann eine Kur machen. Ich weiss nicht genau wie die funktioniert, aber ich glaube dabei werden einem die Allergiestoffe immer wieder verabreicht. Das geht mehrere Jahre und es kann auch sein dass das nicht anschlägt. Eine Allheilmethode gibt es meines Wissens für Heuschnupfen nicht – es kann auch sein dass die Symptome plötzlich wieder weggehen.

Dienste wie Meteo Schweiz bieten Abos an damit man per Telefon, E-Mail oder SMS informiert wird. Das kostet und für ca. ..... Franken erhält man ein paar png-Bilder und eine Schweizer Karte. Für so etwas würdest du kein Geld ausgeben?

Zum jetzigen Zeitpunkt würde ich einen solchen Dienst allenfalls nutzen wenn er nicht so teuer wäre und extrem gut gemacht ist. Dann könnte ich mir allenfalls die eine oder andere pro Forma eingenommene Tablette sparen wenn ich dank diesen Diensten sehe dass die Pollenbelastung an bestimmten Tagen nicht sehr hoch ist. Ich weiss nicht wie stark mein Medikament ist, aber ich habe nicht das Gefühl dass es wahnsinnig viele Nebenwirkungen verursacht. Darum nehme ich im Moment im Zweifelsfall einfach sicherheitshalber eine Tablette. Wenn ein solcher Dienst extrem gut gemacht ist und man abends einfach rasch die Prognosen für den nächsten Tag anschauen kann – dann wieso nicht. Das dürfte allerdings nicht allzuviel kosten.

Angenommen es wäre eine Mobile App, was wäre kostentechnisch die Schmerzgrenze damit du sie nutzen würdest?

Eine iPhone oder Android App sehe ich am ehesten. Vielleicht dass man wenn man stationär ist allenfalls noch lokal auf einer Website nachschauen könnte. Mehr als 10 bis maximal 20 Franken dürfte das nicht kosten. Bestenfalls wäre es logischerweise gratis.

Die genannten Kosten wären für eine Saison?

Ja eigentlich schon pro Saison. Aber bei Apps sind wiederkehrende Kosten ja eher schwierig. Ich denke bei einmaligen Kosten um die 5 bis 10 Franken würde ich eine solche App schon nutzen. Sie müsste aber wirklich gut gemacht sein weil doch relativ viele Websites im Internet bereits ähnliche Dienste bieten.

Diese Websites schaust du dir an?

Es gibt nicht die eine extrem gut gemachte Site die ich dir auf Anhieb nennen könnte und die ich regelmässig nutze. Vermutlich bin ich eher immer mal wieder auf einer anderen Website, auch auf der erwähnten Pollenbulletin-Homepage des Bundes. Ich kann das aber nicht genau sagen.

Wenn du zurück schaust: gibt es etwas, das dir das Leben mit deiner Allergie erleichtert hätte und dir gefehlt hat?

Es wäre relativ einfach wenn man angeben könnte worauf man allergisch ist und wo man zu Hause ist und dann angezeigt würde, wie problematisch der nächste Tag in deinem geographischen Umfeld wird. Dass man Zürich anschauen könnte und für die Pollenarten auf die man allergisch reagiert genau sehen würde wie hoch die Pollenkonzentration und somit das Risiko einer allergischen Reaktion ist. Das gibt es halt noch nicht.

Gibt es etwas das dir aufklärungstechnisch geholfen hätte?

Spätestens als ich den Arzt aufgesucht habe wurde mir erklärt worauf man als Allergiker achten muss. Dass man z.B. abends noch duschen und Haare waschen sollte um die Pollen weg zu bringen und in der Nacht die Fenster zulassen sollte – solche allgemeinen Tips erhält man vom Arzt und auch in der Apotheke. Man findet sie natürlich auch im Internet. Solche Informationen liessen sich aber bestimmt auch in eine App integrieren. Beispielsweise die Top 5 Tips die man beachten sollte, um möglichst wenig Probleme mit seiner Allergie zu haben.

Ein personalisiertes Pollenbulletin sozusagen: Man kann gewisse persönliche Parameter eingeben und erhält ein Feedback.