

Pollenallergie

Eine Allergie ist eine übersteigerte, krankmachende Abwehrreaktion des Körpers, ausgelöst durch Allergene. Bei der Pollenallergie sind diese Allergene Pollen unterschiedlichster Pflanzen wie Bäume, Sträucher, Gräser, Getreide, Kräuter, seltener auch Blume. Sie können folgende Krankheitserscheinungen auslösen:

- **Nase:** Niesreiz, Schnupfen, Schleimhautschwellung (verstopfte Nase, Atembeklemmung) = Rhinitis
- **Augen:** Juckreiz, Rötung, Tränen, Schwellungen = Konjunktivitis (seltener)
- **Atemwege:** Husten, Verschleimung = Bronchitis, akute Atemnot, Asthma (häufig)
- **Haut:** Juckreiz, Ausschlag (Ekzem, Nesselfieber, Neurodermitis)
- **Magen-Darm:** Blähungen, Übelkeit, Durchfall, Erbrechen und Bauchschmerzen (selten)
- **Kopf:** Migräne

Pollenallergene sind sog. Inhalationsallergene, da sie überwiegend mit der Atmung aufgenommen werden. Je nach Pollenflugsaison spricht man von:

- Frühblühern (z.B. Erle, Hasel)
- Mittelblühern (z.B. Birke, Rotbuche, Gräser)
- Sommerblühern (z.B. Gräser, Getreide)
- Spätblühern (z.B. Beifuß, Brennessel)

Der Pollenflug

Die Blühperioden liegen im allgemeinen zwischen Dezember und Oktober, sie werden ebenso wie der jeweilige Pollenflug und die Aggressivität der Pollen von klimatischen und regionalen Faktoren beeinflusst. Anhand des Blühkalenders können Sie sich ein Bild über „Ihre Pollenallergie“ machen, die bei Ihnen aufgrund der durchgeführten Untersuchungen festgestellt wurde.

| | Jan | Feb | Mrz | Apr | Mai | Jun | Jul | Aug | Sep | Okt | Nov | Dez |
|---------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Hasel | gelb | rot | rot | grün | grün | grün | grün | grün | grün | grün | grün | gelb |
| Erle | gelb | gelb | rot | rot | grün | grün | grün | grün | grün | grün | grün | grün |
| Pappel/Ulme | grün | grün | rot | rot | grün | grün | grün | grün | grün | grün | grün | grün |
| Birke/Eiche | grün | grün | grün | rot | rot | grün | grün | grün | grün | grün | grün | grün |
| Esche/Flieder | grün | grün | grün | rot | rot | grün | grün | grün | grün | grün | grün | grün |
| Rotbuche | grün | grün | grün | rot | rot | grün | grün | grün | grün | grün | grün | grün |
| Raps | grün | grün | grün | rot | rot | gelb | gelb | gelb | grün | grün | grün | grün |
| Löwenzahn | grün | grün | grün | rot | rot | gelb | gelb | grün | grün | grün | grün | grün |
| Weide | grün | grün | grün | rot | rot | gelb | grün | grün | grün | grün | grün | grün |
| Hainbuche | grün | grün | grün | gelb | rot | rot | grün | grün | grün | grün | grün | grün |
| Platane | grün | grün | grün | grün | rot | grün | grün | grün | grün | grün | grün | grün |
| Gräser | grün | grün | grün | grün | rot | rot | rot | rot | gelb | grün | grün | grün |
| Roggen | grün | grün | grün | grün | rot | rot | gelb | grün | grün | grün | grün | grün |
| Wegerich | grün | grün | grün | grün | rot | rot | rot | rot | gelb | grün | grün | grün |
| Holunder | grün | grün | grün | grün | rot | rot | grün | grün | grün | grün | grün | grün |
| Brennessel | grün | grün | grün | grün | grün | rot | rot | rot | gelb | gelb | grün | grün |
| Gänsefuß | grün | grün | grün | grün | grün | gelb | rot | rot | gelb | gelb | gelb | grün |
| Gerste/Hafer | grün | grün | grün | grün | grün | rot | rot | grün | grün | grün | grün | grün |
| Linde | grün | grün | grün | grün | grün | rot | rot | grün | grün | grün | grün | grün |
| Beifuß | grün | grün | grün | grün | grün | grün | rot | rot | gelb | grün | grün | grün |
| Ragweed | grün | grün | grün | grün | grün | grün | grün | rot | rot | rot | grün | grün |

keine Belastung
 mässige Belastung
 Starke Belastung



Maßnahme zur Verringerung der Pollenbelastung

Die Pollen kommen während der Blühperiode der jeweiligen Pflanzen in sehr hohen Konzentrationen in der Außenluft vor. Die Pollenbelastung auf dem Lande ist tagsüber am höchsten, über Großstädten in den Abendstunden, Regen mindert den Pollenflug. Im Hochgebirge und am Meer ist die Pollenbelastung äußerst niedrig.

Folgende Regeln sollten beachtet werden:

- Schlafen Sie bei geschlossenen Fenstern.
- Dosieren Sie ihren Aufenthalt im Freien - man kann nicht pollenfrei leben - passen Sie Spaziergänge, Sport etc. den gegebenen Verhältnissen an.
- Waschen bzw. spülen Sie Ihre Haare vor dem Schlafengehen, um Pollen zu beseitigen, die sich sonst im Bett ablagern und eingeatmet werden.
- Wechseln und lagern Sie pollenbelastete Kleidung außerhalb des Schlafzimmers.
- Trocknen Sie Wäsche nicht im Freien.
- Meiden Sie Gartenarbeit bzw. passen Sie sie witterungsbedingt an.
- Halten Sie die Fenster im Auto geschlossen. Lassen Sie einen Pollenfilter nachrüsten.
- Vermeiden Sie zusätzliche Reize auf Schleimhäute, z.B. Augenkosmetika, Reinigungsmittel, Rauchen, Bratdünste etc.
- Bevorzugen Sie Hochgebirge, See und Meer bei Ihrer Urlaubsplanung.
- Bitte beachten Sie, dass aufgrund der Kreuzreaktivität beim Verzehr bestimmter Nahrungsmittel allergische Reaktionen ausgelöst werden können.

Die folgende Übersicht zeigt Ihnen, welche Nahrungsmittel von Pollenallergikern aufgrund von Kreuzreaktivität ggf. nicht vertragen werden:

| Nahrungsmittel | Birke | Gräser | Beifuß |
|--------------------------|---------|---------|---------|
| Äpfel, Pfirsich, Kirsche | häufig | möglich | möglich |
| Karotte, roh | häufig | möglich | häufig |
| Soja | möglich | möglich | möglich |
| Erdnuß | möglich | möglich | möglich |
| Sellerie | häufig | möglich | häufig |
| Tomate, roh | häufig | häufig | möglich |
| Kiwi | häufig | häufig | möglich |
| Gewürze | möglich | möglich | häufig |
| Zwiebel | möglich | möglich | möglich |
| Nüsse | möglich | möglich | möglich |
| Pollen | Birke | Gräser | Beifuß |
| Erle, Hasel, Esche, | häufig | möglich | möglich |
| Eiche, Kastanie | möglich | möglich | möglich |
| Hainbuche, Rotbuche | häufig | möglich | möglich |
| Roggen | möglich | häufig | möglich |
| Kamille | möglich | möglich | häufig |
| Margerite, Sonnenblume | möglich | möglich | häufig |

| | |
|---------|---------|
| häufig | häufig |
| möglich | möglich |

Maßnahmen zur Behandlung der Pollenallergie

1. Behandlung der Beschwerden (Symptomatische Therapie)

Je nach Lokalisation, Form und Ausmaß der Beschwerden Anwendung entsprechender antiallergischer Medikamente (z.B. Antihistaminika, Kortikoide) als akute Sofortmaßnahme. Hierdurch wird eine Beseitigung, Linderung, Unterdrückung der allergiebedingten Beschwerden aber nur für die Dauer der Anwendung erreicht.



2. Behandlung durch spezifische Immuntherapie

Ziel der spezifischen Immuntherapie ist es, durch regelmäßige Verabreichung der allergieauslösenden Stoffe

- eine körpereigene Toleranz gegenüber den Allergenen aufzubauen
- Diese Behandlung nimmt als einzige Methode Einfluss auf Ihr verändertes Immunsystem und setzt somit an der Ursache der Erkrankung an. Sie bewirkt. Eine Rückbildung/Minderung der Krankheitserscheinungen.
- Die Behandlung wird mit speziell auf die krankmachenden Allergene abgestimmten Präparaten (in Form von Spritzen oder Tropfen) durchgeführt. Behandlungsdauer: Fortlaufend mind. 3 Jahre. Sie kann vor der entsprechenden Pollensaison (Blühperiode) oder ganzjährig erfolgen.

Die Pollenallergie ist eine ernst zu nehmende Erkrankung. Je früher deshalb die spezifische Immuntherapie im Krankheitsverlauf eingesetzt wird, desto größer ist die Chance, Ihre Allergie ganz zu heilen.