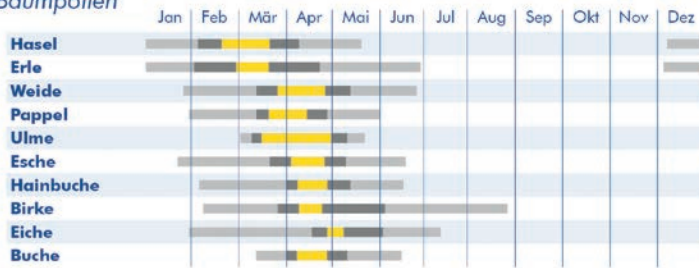
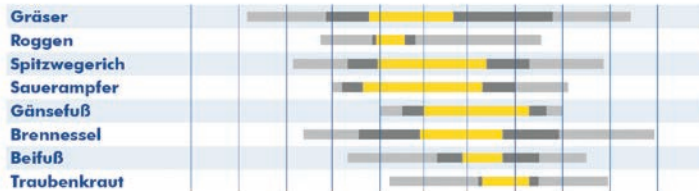


Allergienkalender

Baumpollen



Gräser- und Kräuter



Weitere Allergenträger



■ mögliches Vorkommen ■ geringe Exposition ■ starke Exposition

Erfahren Sie mehr über Allergien auf
www.hal-allergy.de/einblicke und
 unserem HAL Allergy YouTube Channel



my
 allergy – Die neue Informationsplattform
www.allergy.de



Folgen Sie uns auf [LinkedIn](#) [Twitter](#) [YouTube](#)

HAL Allergy Handels GmbH, Johnstr. 4, A-1150 Wien
 Tel.: + 43 (0)1-985 98 80 | Fax: + 43 (0)1-985 98 82
 info@hal-allergy.at | www.hal-allergy.at

HAL Allergie GmbH, Poststraße 5–6, D-40213 Düsseldorf
 Tel.: + 49 (0) 2 11-9 77 65 0
 Fax: + 49 (0) 2 11-9 77 65-49 oder -78 38 71
 info@hal-allergy.de | www.hal-allergy.de

5.6.1b1176

hal
 allergy

Wissenswertes

zu saisonalen Allergien



**Baumpollen, Gräserpollen, Getreidepollen,
 Kräuterpollen, Schimmelpilzsporen**

Allergische Erkrankungen – Ursache und Behandlung

hal
 allergy

Was sind saisonale Allergien?

Papiertaschentücher, Kopfschmerzen und Atemnot sind für immer mehr Bundesbürger der Einstieg in den Frühling.

Die Ursache sind staubförmige Teilchen, die von Pflanzen und Pilzen in der freien Natur an die Luft abgegeben werden und sich darin schwebend verteilen. Sie können zu krankmachenden Überempfindlichkeiten führen, indem sie von uns eingeatmet werden oder auf die Augenbindehaut gelangen. Dies trifft z.B. für Pollen oder Blütenstaub vieler Pflanzen und Sporen von Schimmelpilzen zu.

Ihr Auftreten ist allerdings jahreszeitlich begrenzt. Große Mengen von Hasel- oder Erlenpollen finden sich z.B. von Februar bis März in der Luft. Diese Zeitspanne bezeichnet man als Pollenflugsaison. Allergene, die nur zeitlich befristet allergische Beschwerden auslösen, nennt man deshalb saisonale Allergene, die dadurch ausgelösten Krankheiten saisonale Allergien.

In Abhängigkeit von der Blütezeit allergieauslösender Pflanzen und der Sporenbildung von Pilzen kann es in verschiedenen Jahreszeiten zu Beschwerden kommen.

Die Jahreszeiten mit der größten Belastung für Pollenallergiker sind Frühjahr und Sommer. Für Schimmelpilzallergiker mit saisonalen Beschwerden (es gibt auch ganzjährige Schimmelpilzallergien!) liegt die Hauptbeschwerdezeit im Spätsommer.

Obwohl die Blütezeiten der meisten Pflanzen schon seit Jahrtausenden bekannt sind, haben erst die genauen Messungen des Pollen- und Sporenaufkommens in der Luft an verschiedenen Standorten in Deutschland und in anderen Ländern Europas zur Erstel-

lung genauer Pollenflugkalender geführt. Aus diesen Kalendern kann der Patient, wenn er das ihn krankmachende Allergen kennt, in etwa ablesen, wann er mit Beschwerden rechnen muss.

Was weiß man eigentlich über saisonale Allergene?

Beginnen wir mit den Pollen. Wie die Samen bei Mensch und Tier sind sie die Befruchtungszellen der Pflanzen. Irgendwie müssen Sie zu den weiblichen Blüten gelangen. Bei vielen Pflanzen sind dabei Insekten wie Bienen und Schmetterlinge behilflich.



Pollen von insektenbestäubten Pflanzen sind ziemlich schwer und außerdem klebrig. Sie sind für eine Verbreitung durch den Wind nicht geeignet. Da sie sehr gut an den Beinen von Biene und Schmetterlingen haften, übertragen diese Insekten Blütenstaub, indem sie von Blüte zu Blüte fliegen. Alles, was üppige Blüten treibt wie z.B. Tulpen, Vergissmeinnicht, Flieder und Jasmin, gibt deshalb – außer bei Gärtnern – selten Anlass zu Allergien. Wer seine Nase da nicht hineinsteckt, dem bleiben unerfreuliche Beschwerden erspart!

Ganz anders ist dies bei den windbestäubten Pflanzen wie vielen Bäumen, Kräutern und Gräsern. Weil ihre Pollen sehr leicht und trocken sind, fliegen sie ausgezeichnet im Wind. Da die Verbreitung durch den Wind



Die Jahreszeiten mit der größten Belastung für Pollenallergiker sind Frühjahr und Sommer.



weniger gezielt und deshalb nicht so sicher ist, erzeugen die windbestäubten Pflanzen riesige Pollenmengen. Der Wind kann sie Tausende von Metern hoch und Hunderte von Kilometern weit tragen. Aus diesem Grund können z.B. Pollen von Getreidefeldern mitten in der Großstadt auftauchen.

Die größte Belastung für Allergiker geht also von den ‚fliegenden‘ Allergenen aus. Das beginnt im Frühjahr mit Hasel und Erle. Im April und Mai sind es vor allem Birke, Eiche, Buche und Esche, die die Atemwege mit Pollen füllen. Pollen von Roggen und anderen Getreiden sowie der meisten Süßgräser auf Wiesen und Weiden beginnen im Juni zu fliegen. Im Juli und August werden die Pollen von Kräutern wie Beifuß und Wegerich vom Winde verweht. In manchen Regionen kommen im Herbst auch die Pollen von Ambrosia/Ragweed vor. Die Pflanze hat starke Ähnlichkeit mit Beifuß:



Eine einzige Roggenähre setzt über vier Millionen Pollenkörner frei, ein Birkenkätzchen fast sechs Millionen.



Etwa zur gleichen Zeit finden sich auch die Sporen der Schimmelpilze *Alternaria* und *Cladosporium* in der Luft, die bis in den Herbst vorkommen. Diese Schimmelpilze leben auf und ernähren sich von anderen Pflanzen oder bauen das nach der Ernte auf den Feldern und in den Gärten zurückbleibende Pflanzenmaterial ab. Sie benötigen eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit, um ihre Sporen zu bilden. Große Sporenmengen werden Sie daher an feuchten Spätsommerabenden in die Luft abgeben.



Hasel



Erle



Birke



Buche



Beifuß



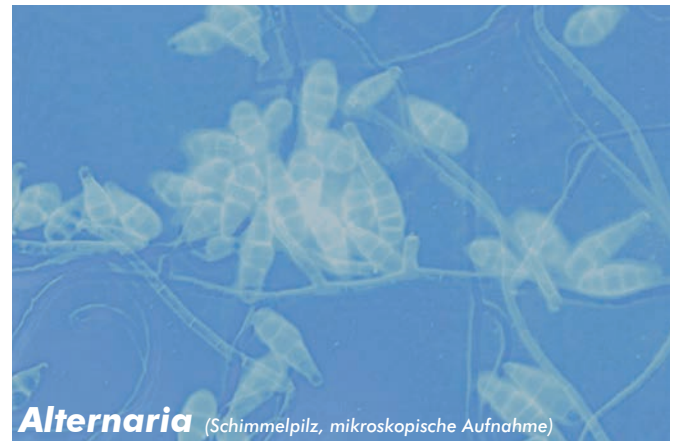
Roggen



Wegerich

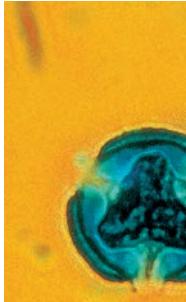


Gräser



Alternaria (Schimmelpilz, mikroskopische Aufnahme)

Wieso haben **Pollenallergiker** manchmal **Nahrungsmittelallergien**?



Die eigentlichen Allergene sind nicht die Pollen oder Sporen selbst, sondern die darin enthaltenen Eiweißstoffe, die Proteine. Diese Proteine können jedoch erst dann mit den Zellen des menschlichen Immunsystems Verbindung aufnehmen, wenn sie aus den Allergenträgern (Pollen, Sporen) herausgewaschen werden.

Dieser Vorgang findet statt, kurz nachdem die Allergenträger auf die feuchten Schleimhäute z.B. der Nase oder Bronchien gelangt sind. Mikroskopisch ähneln die Pollen und Sporen einem Teesieb, aus dem die allergenen Proteine durch den feuchten Schleim herausgelöst werden. Haben sie die Schleimhaut als Hindernis erst einmal überwunden, beginnt der Prozess, an dessen Ende der Schnupfen, die Bindehautentzündung, der Husten oder die Atemnot steht.

Haselpollenallergiker reagieren häufig auch auf Birkenpollen, weil Hasel- und Birkenpollen zum großen Teil ähnliche Eiweißstoffe beinhalten. Sie sind aber auch der Grund dafür, dass ein Baumpollenallergiker eventuell auch Beschwerden beim Verzehr von Nüssen und Äpfeln bekommt (z.B. geschwollene Lippen).

Die Kenntnis über solche Kreuzreaktionen hat zugenommen, seitdem es Möglichkeiten gibt, die verschiedenen allergenen Proteine aus den Allergenträgern zu isolieren und im Labor miteinander zu vergleichen. So war es möglich, Pollen verschiedener Pflanzen und bestimmter Nahrungsmittel zu sogenannten Allergen-Gemeinschaften zusammenzufassen.

Birkenpollen und Äpfel enthalten ähnliche allergieauslösende Eiweißstoffe.

Allergeneigenschaften



Birke

Erle, Hasel, Haselnuss
Stein- und Kernobst: Apfel, Aprikose, Kirsche, Pfirsich, Erdbeere, Mandel, Soja, Erdnuss

Gräser

Getreide, Getreidemehle, Erbse, Erdnuss, Soja

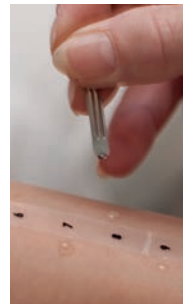
Beifuß

Gewürze, Sellerie, Sonnenblumenkerne
Wermut, Arnika, Artischocke
Kamille, Löwenzahn, Sonnenblume, u.a.

Was ist zu tun, wenn Verdacht auf eine **Pollenallergie** besteht?

Glücklicherweise reagieren Pollenallergiker nicht auf jede Pollenart mit Beschwerden. Um herauszufinden, welche Pollenart die Beschwerden auslöst, sollten Sie als Betroffener einen erfahrenen Allergologen aufsuchen. Dieser Arzt wird Sie eingehend untersuchen und einen vorbereiteten Fragebogen zur Krankheitsvorgeschichte ausfüllen lassen. Danach müssen einige Tests durchgeführt werden, um die krankmachenden Allergene zu identifizieren.

Ihr Arzt führt eine umfangreiche Diagnostik durch.



Beim gebräuchlichsten Hauttest, dem sogenannten Pricktest, wird eine geringe Menge des in Frage kommenden Allergens auf die Haut der Unterarminnenseiten getropft und durch kleine Stiche mit einer speziellen Nadel in die Haut gebracht (Pricktest). Wenn gegen das verwendete Allergen eine Sensibilisierung besteht, erscheint nach kurzer Zeit an der Teststelle eine Quaddel, die von einer Rötung umgeben ist. Sie ist meist mit Juckreiz verbunden.

■ Kann keine Testung an der Haut vorgenommen werden, ist ein Labortest alternativ möglich. Dazu wird dem Patienten Blut abgenommen. Im Labor wird untersucht, ob das Blut Antikörper enthält, die das Immunsystem gegen die krankmachenden Allergene gebildet hat.

■ Beim Provokationstest wird eine kleine Menge des verdächtigen Allergens unmittelbar an die Stelle gebracht, wo sich die Krankheit zeigt. Bei Patienten mit einem Fließschnupfen z.B. wird es auf die Nasenschleimhaut geträufelt oder gesprüht. Wenn danach die erwartete Reaktion eintritt, kann der Arzt sicher sein, dass er das krankmachende Allergen gefunden hat.

Anhand dieser Tests und Ihrer Krankheitsgeschichte bespricht Ihr Arzt mit Ihnen, ob eine spezifische Immuntherapie (früher = Hyposensibilisierung) eingeleitet wird. Dies bedeutet, dass Ihr Arzt Ihnen in regelmäßigen Abständen eine Allergenlösung injiziert, so dass Sie gegen die Stoffe, die bei Ihnen die Allergie auslösen, möglichst unempfindlich werden. Alternativ gibt es Tropfenlösungen oder Tabletten, die der Patient täglich zu Hause einnimmt.

Was können Sie als Pollenallergiker tun, um die Therapie zu unterstützen

■ In den Mittags- und Nachmittagsstunden befinden sich die meisten Pollen und Sporen in der Luft. Zu diesem Zeitpunkt sollten Sie daher die Fenster geschlossen halten; verzichten Sie besser auf Spaziergänge. Dasselbe gilt für Tage, an denen es sehr windig ist.

■ Häufiges Säubern aller Möbel und des Fußbodens kann dazu beitragen, die Pollenkonzentration in der Wohnung möglichst

gering zu halten. Dabei ist es empfehlenswert, eine Atemmaske zu tragen.

■ Tägliches Haarewaschen und das Ablegen der Kleidung ausserhalb des Schlafzimmers reduziert die Pollenbelastung im Schlafbereich.

■ Während des Regens und unmittelbar danach ist die Luft relativ frei von Pollen. Dies ist die ideale Zeit für Spaziergänge.

■ Gartenarbeiten, insbesondere das Rasenmähen sowie alle anstrengenden Tätigkeiten im Freien (Sport) sollten Sie während der Pollenflugsaison oder des Sporenfluges vermeiden oder auf die frühen Morgenstunden verlegen.

■ Bei der Urlaubsplanung sollten Sie nach Möglichkeit versuchen, Gebiete mit geringem Pollen- oder Sporenflug auszuwählen (Meer, Gebirge über 1.500 m). Allergiker mit einer Eschenpollen-Allergie sollten Mittelmeerlande meiden. Hier fliegen nämlich häufig Olivenpollen, die ähnliche Allergene enthalten wie Eschenpollen.

Tagesaktuelle Pollenflugkarten finden Sie unter www.hal-allergy.de/allergie/pollenflug

Infos zum Pollenflug in Europa: www.polleninfo.org

