



Infoblatt zur Pollenallergie /Heuschnupfen

Was ist eine Pollenallergie?

Mit Pollenallergie, Heuschnupfen oder Heufieber bezeichnet man eine Allergie gegen Blütenstaub (Pollen). Pollen dienen der Befruchtung von Pflanzen. Sie werden von Insekten oder vom Wind von einer Pflanze auf eine andere übertragen. Insektenbestäubte Pflanzen (z.B. Blumen und Sträucher mit großen oder bunten Blüten) bilden meist größere stachelige oder klebrige Pollenkörner, die gut an den Insekten hängen bleiben. Windbestäubte Pflanzen dagegen (viele Unkräuter, Bäume, hauptsächlich aber Gräser und Getreide) produzieren sehr viele kleine, glatte Körnchen, die leicht vom Wind weggetragen werden. Diese Pollen sind hauptsächlich als Auslöser einer Pollenallergie anzusehen, da sie fast überall anzutreffen sind und leicht in die Atemwege gelangen. In bestimmten Monaten kommen sie in großer Menge in der Luft vor und können Hunderte von Kilometern weit verbreitet werden. Besonders stark ausgeprägt ist der Pollenflug in den frühen Morgenstunden. Bei Kontakt mit den menschlichen Schleimhäuten entleeren sich die Pollenkörper und geben verschiedene Substanzen frei, die für die allergischen Reaktionen verantwortlich sind.

Wahrscheinlich basierend auf genetischer Veranlagung, sensibilisiert sich der Organismus gegen Pollenbestandteile und reagiert auf diese mit Entzündungen der Schleimhäute, der Augen und der Luftwege.

Was vermeintlich mit als harmlos eingestuftem Heuschnupfen oder Bindehautentzündungen beginnt, entwickelt sich bei etwa einem Drittel der Pollenallergie-Patienten innerhalb weniger Jahre zu einem Asthma bronchiale. Untersuchungen haben ergeben, dass der Mensch während der Blühzeit von pollentragenden Pflanzen ungefähr 3.000 bis 10.000 Pollen einatmet. Bei einem Patienten mit Pollenallergie genügt bereits der Kontakt mit ca. 50 Pollen, um Symptome auszulösen. Eine rechtzeitige Behandlung der Pollenallergie lindert nicht nur akute Beschwerden, sondern kann auch einer weiteren Verschlechterung entgegenwirken.

Die allergologisch wichtigsten Gräserpollen stammen von Wiesenlieschgras, Knäuelgras, Wiesenrispengras, Glatthafer, Wiesenschwingel und Wiesenfuchsschwanz. Da diese Gräser sehr nah miteinander verwandt sind, ist der Patient fast immer gegen mehrere verschiedene Gräser allergisch.

Unter den Getreidepollen lösen Roggenpollen am häufigsten eine Pollenallergie aus. Roggenpollen sind in unseren Breiten die aggressivsten überhaupt. Bei den Kräuterpollen sind Beifußpollen am häufigsten für die Auslösung einer Pollenallergie verantwortlich. Von den Baum- (Sträucher-) pollen können Birke-, Erle- und Haselpollen am ehesten eine Pollenallergie auslösen.

Was ist noch zu beachten bei einer Pollenallergie?

- Manche Nahrungsmittel enthalten Substanzen, die mit den Allergieauslösern von Pollen nahe verwandt sind.
- Bei Gräser-/ Getreidepollen: Soja (Sojabohne, -mehl, -milch), Getreidemehle, Erdnuss.

- Bei Kräuterpollen: Sellerie (roh), Karotte, Kamille, Petersilie, Paprika, Sonnenblumenkerne, Gurke, Gewürze (z.B. Anis, Knoblauch, Fenchel, Pfeffer, Kümmel, Koriander, Curry, Muskat, Zimt, Ingwer).
- Bei Baum- (Sträucher-) pollen: Kernobst (Apfel, Birne), Steinobst (Pflaume, Pfirsich, Aprikose, Kirsche), Hasel-, Para-, Walnuss, Mandeln (Erdnuss), Sellerie, Karotte, Kiwi, Gewürze (Curry, Anis)

Wie äußert sich eine Pollenallergie

Beschwerden machen sich vor allem an den Atemwegsorganen, der Nase und den Augen bemerkbar, wie z.B. Asthma bronchiale, Atemnot, Schnupfen, Niesanfalle, Augentränen und -jucken. Es ist charakteristisch für eine Pollenallergie, dass die Beschwerden saisonal, d.h. nur in ganz bestimmten Monaten, auftreten und zwar zur Blütezeit der verantwortlichen Pflanzen, die regional je nach örtlichen und klimatischen Verhältnissen (Hochgebirge, Flachland usw.) variiert. Große Mengen von Gräser- und Getreide- bzw. Kräuterpollen in der Luft findet man in den Monaten Mai, Juni und Juli bzw. August, große Mengen von Baum- und Sträucherpollen in den Monaten Februar bis Mai.

Wie kann man selbst die Behandlung der Pollenallergie sinnvoll unterstützen?

- Informieren Sie sich anhand des Pollenflugkalenders, in welchen Monaten die Belastung mit Pollen ehestens zur Auslösung einer Pollenallergie führen kann!
- Pollenkörner haften gut an Ihrer Kleidung, entkleiden Sie sich nicht im Schlafzimmer, trocknen Sie aus diesem Grunde Ihre Wäsche nicht im Freien!
- Waschen Sie abends Ihr Haar oder bürsten Sie es gründlich im Badezimmer aus - so vermeiden Sie das Einatmen der Allergene während der Nacht!
- Saugen Sie täglich Staub, um Pollen auf Teppichen und Möbeln zu entfernen. Verwenden Sie dazu möglichst einen Staubsauger mit Pollenfilter!
- Halten Sie sich in den Monaten Februar - August (abhängig von der nachgewiesenen Pollenallergie) möglichst wenig im Freien auf. Unterlassen Sie z. B. Ausflüge durch Wiesen und Getreidefelder, besonders in den Vormittagsstunden an sonnigen, windigen Tagen!
- Schlafen Sie bei geschlossenen Fenstern oder schließen Sie diese vor 4 Uhr morgens, da der Pollenflug bereits um diese Zeit einsetzt!
- Unterlassen Sie Rad fahren, Laufen oder andere sportliche Betätigungen in freier Natur; betreiben Sie Sport nur im Stadtgebiet oder in Turnhallen!
- Halten Sie beim Autofahren die Fenster geschlossen und schalten Sie die Lüftung aus!
- Viele Automobilhersteller bieten Pollenfilter für die Lüftung an. Wechseln Sie Pollenfilter regelmäßig!
- Entgehen Sie den Pollen während der Blütezeit durch geschickte Urlaubsplanung. Geeignete Ziele sind Hochgebirge oder Küstengebiete!
- Sofern Sie noch kein Haustier besitzen, sollten Sie auch zukünftig darauf verzichten, denn es besteht die Gefahr, dass Sie auch gegen Tierhaare (insbesondere Katzenhaare) eine Allergie entwickeln!
- Geben Sie das Rauchen auf - die ständige Reizung Ihrer Atemwege erleichtert den Allergenen den Angriff an den Schleimhäuten!