



## Pollenallergie: Fakten, Tipps und Links

Über die ersten frühblühenden Sträucher freuen sich manche Menschen weniger als sie es gerne täten. Tränende Augen oder heftiges Niesen sind die unangenehmen Anzeichen für den «Heuschnupfen». Gut 15 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden darunter und die Tendenz ist steigend.

Wer auf bestimmte Pollen allergisch reagiert, muss aber nicht auf schöne, blühende Gärten verzichten. Die meisten insektenbestäubten Pflanzen – und dazu gehören Stauden, ein- und zweijährige Pflanzen, aber auch Gehölze und Kletterpflanzen – können problemlos gepflanzt werden. Von den 3 500 heimischen Pflanzenarten in der Schweiz lösen nur gerade 20 Arten allergische Reaktionen aus. Ähnlich sieht das Verhältnis bei den eingeführten und fremdländischen Arten aus. Zu den häufigsten Allergie auslösenden Pflanzen gehören Birken (95%) und Gräser (70%).

### Fakten zur Pollenallergie

**Symptome:** Eine Pollenallergie äussert sich häufig zuerst in Form von juckenden und tränenden Augen, gefolgt von heftigem Niesen und einer triefenden Nase. Die Augen reagieren mitunter sehr lichtempfindlich, auch plötzlicher nächtlicher Husten ist möglich.

**Alter:** Die meisten Pollenallergien treten bereits im Kindesalter auf. Die stärksten Beschwerden werden bei 15- bis 25-Jährigen festgestellt. Zunehmend leiden aber auch ältere Menschen an Pollenallergien und es ist durchaus möglich, dass 70-Jährige erstmals entsprechende Symptome wahrnehmen.

**Kreuzreaktion:** Nahrungsmittel-Allergien sind häufig mit Pollenallergien direkt verknüpft. Diese sogenannten Kreuzreaktionen können Juckreiz oder Schwellungen von Schleimhäuten hervorrufen.

Bei Birkenpollen sind Reaktionen beim Genuss von Äpfeln oder Sellerie, bei Gräsern auf Tomaten, Melonen oder Erdnüsse bekannt.



**Windbestäuber:** Auslöser für Pollenallergien sind die Pollen windbestäubter Pflanzen, die in grosser Menge und vom Wind über grosse Distanzen – bei guten Windverhältnissen mehrere hundert Kilometer weit – transportiert werden. Eine einzelne Roggenähre setzt mehr als 4 Millionen Pollenkörner frei, dabei genügt bereits eine Menge von 50 Pollen pro Kubikmeter Luft, um allergische Beschwerden auszulösen.

Zu den Windbestäubern gehören beispielsweise die Birke (*Betula*), Erle (*Alnus*), Hasel (*Corylus*), verschiedene Gräser, Getreide (Roggen) und Beifuss (*Artemisia*).

**Leitpollen:** Zu den Hauptverursachern von Pollenallergien werden die sogenannten Leitpollen gezählt. Pollen von Hasel, Erlen, Eschen, Birken, Gräsern und Beifuss wirbeln, je nach Art, zwischen Januar und August durch die Luft und sind die Ursache von 95 Prozent der pollenallergischen Reaktionen. In den vergangenen Jahren wurde eine Zunahme der Sensibilisierung auf Birkenpollen und Graspollen festgestellt.

**Insektenbestäuber:** Die Pollen insektenbestäubter Pflanzen sind vergleichsweise schwerer und klebriger als jene von Windbestäubern und werden auch nicht in gleicher Menge produziert. Soweit heute bekannt ist, sind sie selten die Ursache für allergische Reaktionen.

Zu den Insektenbestäubern gehören Stauden wie Mohn (*Papaver*), Primeln (*Primula*), Salbei (*Salvia*), Pfingstrosen (*Paeonia*); Kletterpflanzen:



Waldreben (Clematis), Jungfernebe (Parthenocissus); Gehölze: Buchs (Buxus), Rosen (alle Arten), Magnolien (Magnolia) und viele mehr. Unsere Gärtnerinnen beraten Sie gerne bei der Pflanzenauswahl.

## Tipps für den Alltag

Die banalste und beste Methode, um Heuschnupfen zu vermeiden, ist es, den Kontakt mit Pollen möglichst zu vermeiden. Da Pollen weit fliegen, ist es schwierig, ihnen aus dem Weg zu gehen. Die Ratschläge für den Alltag zielen darauf hin, den Kontakt mit Pollen zu vermindern.

- Während der Pollenflugzeit die Wohnung nur kurzzeitig lüften;
- Wäsche nicht im Freien trocknen;
- Sport oder längere Aufenthalte im Freien während starkem Pollenflug einschränken. Statt Jogging oder Velofahren mehr Wassersport treiben;
- vor Planung von Freizeitaktivitäten Pollenbulletins beachten ([www.pollenundallergie.ch](http://www.pollenundallergie.ch));
- Fenster geschlossen halten während Auto- oder Zugfahrten;
- abends Haare waschen und getragene Kleider ausserhalb des Schlafzimmers aufbewahren;
- Rasen im Garten durch regelmässiges Mähen kurz halten;
- im Freien Sonnenbrille mit Seitenschutz tragen;
- Ferien möglichst im Gebirge oder am Meer verbringen;
- in Lüftungsanlagen (Auto usw.) ev. einen Pollenfilter einsetzen.

Neueste Webadresse für Informationen im Zusammenhang mit Allergie:  
[www.pollenundallergie.ch](http://www.pollenundallergie.ch)

*(Quelle: Hauenstein AG, Rafz)*

## Therapien bei Pollenallergie

Jede Pollenallergie kann mit verschiedenen Maßnahmen beseitigt werden. Zum Einen gibt es medikamentöse Therapien, zum Anderen helfen einigen die vorbeugenden Maßnahmen.



### **Allergenkarenz als sicherste Therapieform**

Viele Ärzte halten die Allergenkarenz, also das Vermeiden der allergieverursachenden Pollen, für die beste Lösung und die sicherste Therapieform für Allergiker. Jedoch erweist sich dieses Vorhaben in der Realität als recht schwierig, da die allergieauslösenden Pollen eine Strecke von bis zu 300 Kilometer zurück legen können. Hier bleibt als Lösung nur das kurzfristige Verreisen in eine andere Gegend, wo die Pollen zeitversetzt ausgeschüttet werden oder die Pollen, auf welche man allergisch reagiert, gar nicht erst vorkommen. Am geeignetsten sind hier die Berge, Inseln oder die Küstengegend.

### **Medikamentöse Behandlung zur Linderung und Vermeidung**

Als kurzfristige Lösungsmöglichkeit bieten Ärzte eine medikamentöse Behandlung an, welche die Beschwerden bei Pollenallergikern lindern und gegebenenfalls deren Auftreten verhindern soll. Bewährt haben sich bei der medikamentösen Therapie vor allem Antihistaminika, DNCG, Ketotifen und Cortison. Jedoch sollte man bedenken, dass damit lediglich die Symptome bekämpft werden und man nicht gegen ein erneutes Auftreten der Pollenallergie gewappnet ist.

### **Hyposensibilisierung als dauerhafte Lösung**

Die Hyposensibilisierung, auch Desensibilisierung genannt, gilt mittlerweile als einzig wirkungsvolles Verfahren, welches die Ursache einer Pollenallergie behebt und nicht nur die Symptome bekämpft.

Die Vorgehensweise bei der Hyposensibilisierung ist so, dass der Betroffene über mehrere Jahre hinweg eine bestimmte Menge der Pollen, auf die er empfindlich reagiert, unter die Haut gespritzt bekommt. Diese Menge wird immer weiter gesteigert, wodurch eine Immunität gegen die Pollen hervorgerufen werden soll.

*Freundlicher Gruss*

*Dr. med. C. Lorenzet ([lorenzet@swissonline.ch](mailto:lorenzet@swissonline.ch))*