

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Bei Ihnen wurde eine Allergie gegen Pollen festgestellt.

Pollen oder Blütenstaub sind die bekanntesten Allergenträger. Ca. - 10% der Bevölkerung in Deutschland leiden unter einer Pollenallergie.

Die Pollenkörner, vor allem die der windbestäubten Pflanzen, sind zur Blütezeit oft in hohen Konzentrationen in der Luft vorhanden und werden mit dem Wind bei trockenem Wetter bis zu mehreren hundert Kilometern weit getragen. Sie gelangen als feinsten Staub in die Schleimhäute der Augen und über die Atmung in die Atemwege und führen innerhalb kürzester Zeit zu den bekannten Symptomen wie tränenden Augen, Niesen, Fließschnupfen, Husten oder auch Atemnot.

Die wichtigsten allergieauslösenden Pollen stammen von Birke, Erle, Hasel, verschiedenen Gräsern, Roggen und den Kräutern Beifuß und Wegerich. In Abhängigkeit von der Blütezeit kommt es zu verschiedenen Jahreszeiten zu Beschwerden. Besonders gefährdet sind Pollenallergiker jedoch im Frühling und Sommer.

Zwei Serviceangebote ermöglichen es den Betroffenen, sich, soweit möglich, durch Vorsichts- bzw. Vorbeugemaßnahmen auf ihr Allergen einzustellen: der Pollenflugkalender und der Pollenwarndienst. Der Pollenflugkalender informiert allgemein über die Blütezeit der einzelnen Bäume, Gräser und Kräuter. Der Pollenwarndienst dagegen informiert täglich über den tatsächlichen aktuellen Pollenflug im Wohngebiet des Allergikers (Tel.: 0190 / 115480). Auf finden Sie im Internet (heuschnupfen.de, wetteronline.de) Informationen zum aktuellen Pollenflug.

Der Pollenallergiker sollte nach Möglichkeit versuchen, in der Hauptblütezeit seines Allergens Urlaub in einem pollenarmen Gebiet zu machen (Mittelmeer, Nordsee, Gebirge über 2.000 m).

Hingewiesen sei auch auf Kreuzreaktionen zwischen Blütenpollen und einigen Nahrungsmitteln. Baumpollen-Allergiker reagieren z. B. häufig nach dem Verzehr von Kern- und Steinobst (Apfel!) und von Nüssen mit Symptomen, wie Juckreiz im Rachen und im Hals, einer Schwellung der Lippen und Bläschen auf der Mundschleimhaut. Hier hilft nur die Meidung der rohen Nahrungsmittel. In gekochter Form werden diese oft vertragen. Unkräuterpollen-Allergiker können beim Verzehr verschiedener Gewürze und Gemüsearten ebenfalls Beschwerden verspüren (z. B. Beifußpollen/Sellerie). Bei Gräserpollen-Allergikern wird gelegentlich eine Unverträglichkeit z. B. von Honig beobachtet.

Tipps für Pollenallergiker:

Nach Möglichkeit nicht tagsüber lüften, sondern erst am späten Abend bzw. nachts. Doch Vorsicht! Ab 5 Uhr morgens fliegen die Pollen wieder!

Durch regelmäßiges und häufiges Säubern von Schränken, Regalen, Polstermöbeln, Fußboden die Pollenkonzentration in der Wohnung möglichst gering halten.

Das Auto mit einem speziellen Pollenfilter ausstatten, damit auch die Lüftung benutzt werden kann.

Tätigkeiten im Freien, wie Rasen mähen, Sport treiben, Spaziergehen usw. zumindest während der Blütezeit der "reizenden" Pflanzen vermeiden.

Übrigens: Die meisten Zierblumen produzieren Blütenstaub (Pollen), der von Insekten übertragen wird, also nicht durch die Luft fliegt und in die Schleimhäute gelangt!

Ein Hinweis: Honig kann Verunreinigungen durch Pollen enthalten und dadurch eine allergische Reaktion auslösen, die nichts mit dem Lebensmittel an sich zu tun hat.