

Tatort Natur

Pollen – fiese kleine Plagegeister!



Tipps für die Heuschnupfen-Zeit

- Nehmen Sie mal ein Entspannungs- oder Erkältungsbad... das wirkt Wunder.
- Auf Pollenvorhersagen achten (Tageszeitung, Radio, Internet) und den Pollenkalender (rechte Seite) beachten. Bei Pollenflügen der entsprechenden Pflanzen möglichst im Haus bleiben oder sich in anderen geschlossenen Räumen aufhalten wie zum Beispiel ein Hallenbad.
- Brillenträger sollten regelmäßig Gläser und Gestell reinigen.
- Wäsche zum Trocknen nur in geschlossenen Räumen aufhängen.
- Lassen Sie Fenster geschlossen und öffnen Sie die Fenster zum Lüften nur bei geringer Pollenbelastung; diese ist in den Städten zwischen ca. 6 und 8 Uhr morgens, in ländlichen Gebieten zwischen 19 und 24 Uhr. Nach langen Regenzeiten ist die Pollenbelastung in der Luft auch gering, dies ist auch eine optimale Zeit zum Lüften.
- Kaufen Sie sich eine Allergiker-Matratze, Allergiker-Kissen und Decken.
- Gehen Sie vor dem Schlafen duschen und waschen Sie Ihre Haare gründlich, denn dort befinden sich die meisten Pollen an Ihrem Körper und Sie tragen diese dann mit ins Bett.

Pollenflug-Kalender	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Hasel												
Erle												
Pappel												
Weide												
Esche												
Hainbuche												
Birke												
Eiche												
Buche												
Kiefer												
Gräser												
Spitzwegerich												
Roggen												
Brennnessel												
Beifuß												
Ambrosia												
		= schwach			= mäßig					= stark		

Mit einem Pollenflug-Kalender können Sie sich frühzeitig auf die schlimmsten Monate mit laufender Nase und juckenden Augen einstellen – und auf die beschwerdefreie Zeit danach freuen!

Endlich lugen nach dem Winter die ersten Frühlingsblumen hervor. Doch sie kommen nicht allein: Auch die ersten Pollen beginnen zu fliegen. Mit den Frühblühern Erle, Birke und Hasel fangen die Probleme für Allergiker an: Niesattacken, anschwellende Nasenschleimhaut mit wässrigem Schnupfen, dabei gleichzeitig Luftnot sowie gerötete und juckende Augen. Hier gilt es nun schnell zu handeln, um wieder normal am Alltag teilnehmen zu können, weiß Erika Fink, Präsidentin der Landesapothekerkammer Hessen.

„Es gibt mittlerweile viele rezeptfreie Arzneimittel, die die Symptome des Heuschnupfens unterdrücken. Wenn Heuschnupfen zum ersten Mal auftritt oder Reizhusten als Symptom hinzukommt, sollten Patienten jedoch dringend einen Arzt aufzusuchen, damit aus einer Allergie kein Asthma wird.“ Ohne Behandlung entwickelt sich bei 40 Prozent der Betroffenen innerhalb von acht Jahren ein allergisches Asthma.

Bei einer Pollenallergie reagiert das Immunsystem überempfindlich auf bestimmte, im Grunde harmlose Eiweiße aus den Pollen. Der Körper schüttet daraufhin Stoffe aus, die Entzündungen bewirken – sogenannte Histamine. „Allergiker, die schon zwei bis drei Wochen vor dem Pollenflug Medikamente einnehmen, die das Freisetzen von Histaminen verhindern, haben gute Chancen, beschwerdefrei durch die kritische Zeit zu kommen“, sagt Dr. Johannes Müller-Steinmann, Allergologe und ärztlicher Direktor des Hautarztzentrums Kiel. Doch diese sogenannten Mastzellenstabilisatoren helfen nicht mehr, wenn der Heuschnupfen schon da ist. „In dem Fall können Antihistaminika die Histamine blockieren und lindern wirken“, so der Allergologe. Diese gibt es als Augentropfen, Nasensprays oder Tabletten.

Für jeden Pollenallergiker ist es wichtig zu wissen, auf welche Pollen er überempfindlich reagiert. Der Pollenallergiker sollte daher einen Allergologen aufsuchen, um sich dort testen zu lassen. Diese Testung umfasst neben einer Haut- auch eine Bluttestung (RAST), bei denen Antikörper gegen die Allergene im Blut nachgewiesen werden. Bei der Hauttestung wird dem Patienten eine geringe Menge des Pollenallergenextraktes in die Haut injiziert; liegt eine Allergie gegen die verabreichten Pollen vor, so wird 20 Minuten nach der Injektion eine Quaddel mit Rötung entwickelt.

Erika Fink weist auf eine Schwierigkeit für Heuschnupfengeplagte hin: „Viele Pollenallergiker entwickeln sogenannte Kreuzallergien mit bestimmten Nahrungsmitteln, deren Allergene den Pollenallergenen ähneln.“

So reagieren Erle-, Birke- oder Haselallergiker oft auch auf Kern- oder Steinobst wie Äpfel oder Pfirsiche, nicht aber auf deren Pollen.“ Gräser-Allergiker haben oft Probleme mit Erdnüssen, Tomaten, Sojabohnen und Pfefferminze. Wer auf bestimmte Lebensmittel nicht verzichten möchte, kann eine Desensibilisierung in Erwägung ziehen. Hier wird der Patient mit stark verdünnten Pollenextrakten über Spritzen, Tropfen oder Tabletten behandelt. Die Konzentration der Pollen wird dann nach und nach gesteigert. Im Idealfall „gewöhnt“ sich der Patient innerhalb von drei Jahren an die Pollen, sodass die allergische Reaktion wegfällt oder sich nur noch ganz schwach zeigt. Ob sich diese Therapie für den jeweiligen Patienten eignet, muss der Arzt entscheiden.

Beim Allergietest werden Tropfen auf den Unterarm aufgebracht, anschließend wird die Haut mit einer speziellen Nadel angeritzt.

