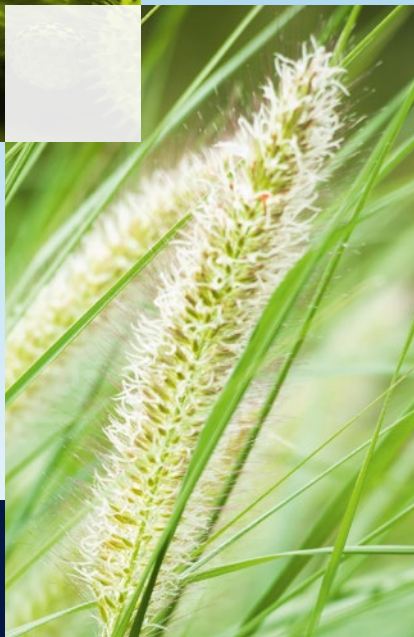
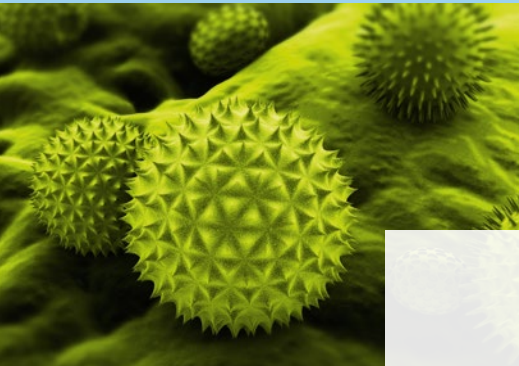


► Allergie-Ratgeber

# Pollen



## Kleine Pollen – große Probleme

**V**iele Menschen freuen sich auf die ersten Sonnenstrahlen im Frühjahr. Aber für Pollenallergiker beginnt nun die schlimmste Zeit. Ihr Immunsystem reagiert auf die an sich harmlosen pflanzlichen Sporen mit einer überschießenden Abwehrreaktion.

Insbesondere die in großen Massen vorkommenden Pollen von Pflanzenarten, die ihre Sporen mit dem Wind verbreiten, werden vielen Allergikern zum Verhängnis.



Die Allergene gelangen über die Atemluft bis an die Schleimhäute in Nase, Auge, Mund und Bronchien. Hier können sie innerhalb weniger Minuten leichte bis lebensbedrohliche Beschwerden auslösen.

## Häufige Zeichen einer Pollenallergie

- ▶ Juckreiz in den Augen und in der Nase
- ▶ Niesreiz, tränende Augen und Bindehautentzündung
- ▶ Fließschnupfen
- ▶ Husten und Atemnot
- ▶ Allergisches Asthma



### Birke oder Beifuß?

So vielfältig wie die Artenwelt der Blütenpflanzen sind auch die verschiedenen Pollen. Allerdings reagiert nicht jeder Allergiker gleichermaßen auf Pollen von Laubbäumen, Gräsern und Kräutern. Für eine gezielte Therapie ist es wichtig, genau einzugrenzen, welche Pollen eine Allergie auslösen.

## Die Diagnose: Wegweiser für die Therapie

Schnupfen, tränende Augen und Hustenreiz sind Beschwerden, die nicht nur infolge einer allergischen Reaktion auftreten können. Sie können auch durch eine Infektion oder chronische Entzündung ausgelöst werden. Daher ist es wichtig, dass Sie genau festhalten, welche Symptome zu welchem Zeitpunkt auftreten. Ihre Angaben liefern Ihrem Allergologen wertvolle Hinweise auf das mögliche Vorliegen einer Pollenallergie.

Die gezielte Allergensuche findet dann mit Hilfe von Allergietests statt, z. B. **Pricktest**:



Eine Allergielösung wird auf den Unterarm getropft und anschließend wird die Haut durch den Tropfen hindurch mit einer kleinen Nadel leicht angepiekst. Nach etwa 20 Minuten kann Ihr Allergologe ablesen, auf welche Allergene Sie reagieren. Mit diesen Ergebnissen können Sie später einem Pollenflugkalender entnehmen, in welchen Monaten die Pollen auftreten, auf die Sie allergisch reagieren und wann Sie besonders allergiegefährdet sind. Halten Sie sich in dieser Zeit möglichst wenig im Freien auf.

**Pollen haben fast  
immer Saison**

Beinahe zu jeder Jahreszeit finden sich Pollen in der Luft. Aber nicht alle Pflanzenarten lassen zur gleichen Zeit ihre Sporen frei.

## Gefährliche Wechselwirkungen

Wenn bei Heuschnupfen-Patienten nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel plötzlich Beschwerden auftreten, ist das meist keine neue Allergie. In den meisten Fällen handelt es sich um die Immunantwort auf ein Eiweiß, das einem Pollenallergen zum „Verwechseln“ ähnlich ist. Man spricht hier von Kreuzreaktionen.

Kreuzreaktionen			
Baumpollen			
<b>Nahrungsmittel:</b> Mandeln, Karotten, Nüsse (v.a. Haselnüsse, Walnüsse)	<b>Frischobst:</b> Kern- und Steinobst: Äpfel, Birnen, Pfirsich, Aprikosen, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Zwetschgen, Kirschen	<b>Sonstiges:</b> Tomaten (roh), Kartoffel (roh), Kräuter/Gewürze, Kiwis, Litschis, Avocados	
Gräser			
<b>Getreide:</b> Roggen, Hafer, Weizen, Gerste	<b>Nahrungsmittel:</b> Kartoffel (roh), Soja, Erdnüsse, Hülsenfrüchte, Erbsen, Kiwis, Tomaten, Melonen	<b>Sonstiges:</b> Pfefferminz, Kräuter/Gewürze	
Beifuß			
<b>Gewürze:</b> Anis, Koriander, Curry, Chili, Estragon, Zimt, Ingwer, Kümmel, Muskatnuss, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Wermut, Dill, Fenchel, Liebstöckel	<b>Nahrungsmittel:</b> Sellerie, Karotte, Kartoffel, Kiwi, Gurken, Melonen, Artischocken, Tomaten, Sonnenblumenkerne, Erdnüsse	<b>Pollen:</b> Korbblütler wie Chrysanthemen/Margerite, Birke, Löwenzahn, Kamille, Sonnenblume, Traubenkraut (Ragweed)	<b>Kräuter:</b> Basilikum, Majoran, Oregano, Thymian

## Was tun bei einer Pollenallergie?

### Den Allergenkontakt vermeiden

Da Pollen in großen Mengen und sehr weit durch die Luft fliegen, ist es kaum möglich, ihnen aus dem Weg zu gehen. Aber Sie können sich das Leben ein wenig leichter machen. Wie? – Das finden Sie bei den Tipps für Pollenallergiker.

### Die Beschwerden lindern

Mit Augen- bzw. Nasentropfen oder Atemsprays können Sie vorübergehend Ihre Beschwerden lindern. Symptomlindernde und entzündungshemmende Medikamente sind allerdings nur eine kurzfristige Lösung. Langfristige Hilfe bietet die spezifische Immuntherapie.



### Die Toleranz gegenüber Allergieauslösern erhöhen

Die spezifische Immuntherapie ist die einzige Möglichkeit, eine allergische Erkrankung zu heilen. Im Behandlungsverlauf wird Schritt für Schritt die Überreaktion auf ein Normalmaß zurückgeschraubt.

### In jedem Fall ist Ihre Geduld gefragt.

Eine spezifische Immuntherapie ist eine langfristige Maßnahme über mindestens 3 Jahre. Ihr Allergologe informiert Sie über den genauen Behandlungsverlauf.

Nehmen Sie auch bei einem Rückgang der Beschwerden auf jeden Fall die weiteren Termine wahr, denn erst nach Abschluss der Behandlung ist ein dauerhafter Erfolg zu erwarten.

## Tipps für Pollenallergiker

- ▶ Verbringen Sie während der stärksten Pollenbelastung möglichst wenig Zeit im Freien. Verlegen Sie sportliche Aktivitäten in den Innenbereich.
- ▶ Halten Sie Autofenster und Fenster in Ihrer Wohnung weitgehend geschlossen. Für viele Automodelle gibt es Pollenfilter zum nachträglichen Einbau.
- ▶ Wenn Sie auf dem Land wohnen, lüften Sie am besten in der Zeit zwischen 19.00 und 24.00 Uhr. Stadtbewohner sollten die Morgenstunden zwischen 6.00 und 8.00 Uhr nutzen, um die Räume zu lüften.
- ▶ Nutzen Sie einen Staubsauger mit Pollenfilter für die tägliche Reinigung von Teppichen und Möbeln.
- ▶ Planen Sie in der für Sie allergiegefährdeten Zeit Ihren Urlaub im Hochgebirge, am Meer oder auf einer Insel. Da ist die Pollenbelastung in der Regel gering.
- ▶ An Ihrer Kleidung und Ihren Haaren können Pollen haften. Waschen Sie daher vor dem Schlafen Ihre Haare und legen Sie Ihre Kleidung vor dem Schlafrum ab.
- ▶ Vermeiden Sie Tabakrauch. Der Rauch schädigt Ihre Abwehrkräfte, reizt Ihre Schleimhäute und macht Sie für Allergene empfindlicher.



# Pollenflugkalender

Baumpollen	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.
Birke				
Erle				
Esche				
Hasel				
Ulme				



Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.

Gräser	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.
Hundszahn-/Bermudagrass				
Knäuelgras				
Lolch				
Wiesenfuchsschwanz				
Wiesenlieschgras				


Getreide	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.
Hafer (Flughäfer)				
Glatthafer				
Roggen				
Weizen				


Kräuter	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.
Beifuß				
Traubenkraut/Ragweed				
Sauerampfer				
Spitzwegerich				


Quelle: Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. med. Ludger Klimek, Allergiezentrum Wiesbaden, Zentrum für Rhinologie und Allergologie

 geringe/mäßige Allergenbelastung  hohe Allergenbelastung





**LETI**

## Weitere Informationen für Patienten

### **LETI Pharma**

Hausadresse:

LETI Pharma GmbH

Gutenbergstraße 10

85737 Ismaning

Tel.: (0 89) 121 400-0

Fax: (0 89) 121 400-299

Customer Service:

Tel.: (0 2302) 202 86-0

Fax: (0 2302) 202 86-20

[info-allergie@leti.de](mailto:info-allergie@leti.de)

**[www.allergie.leti.de](http://www.allergie.leti.de)**