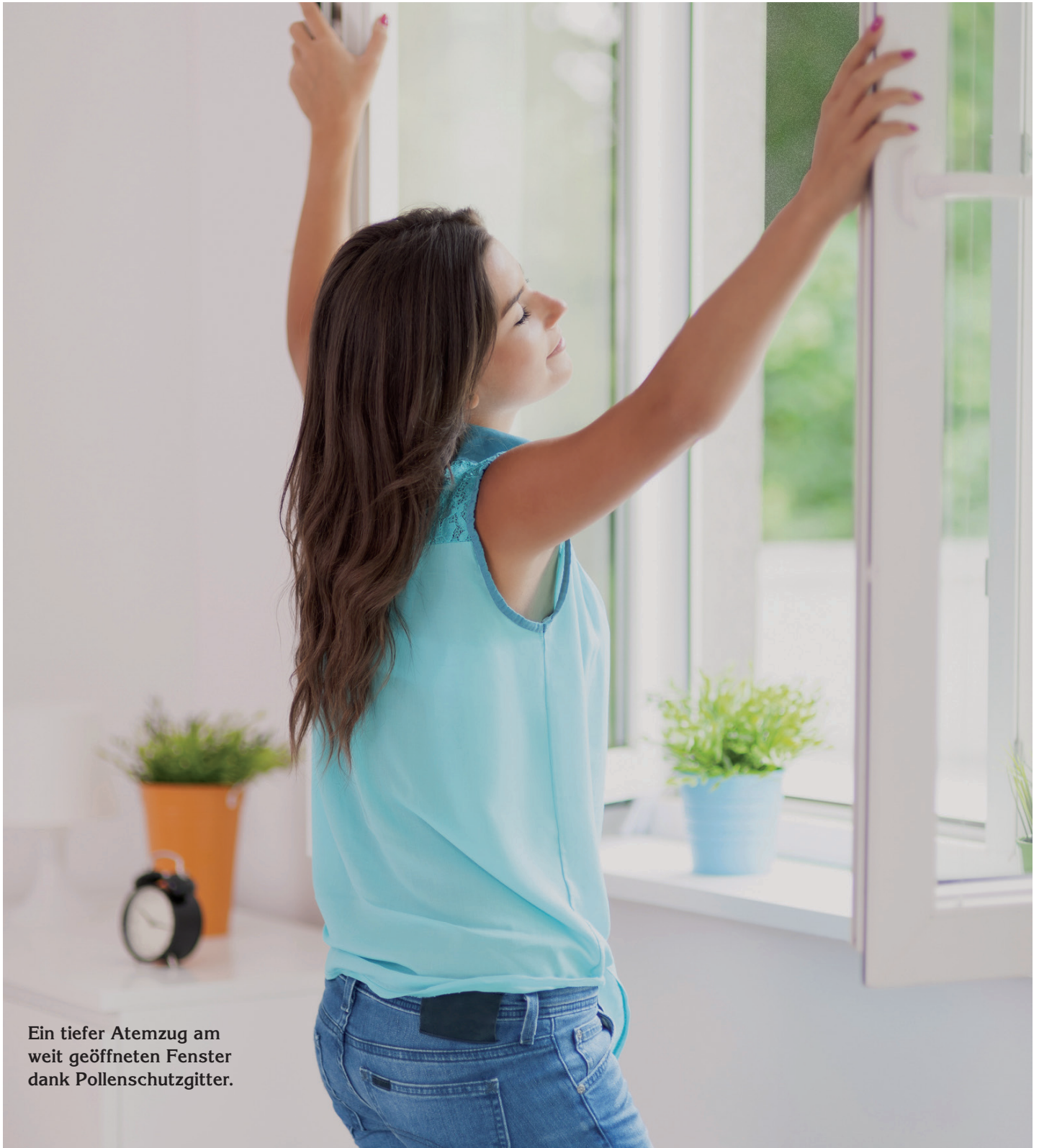


Und täglich grüßt die Pollenallergie



Ein tiefer Atemzug am
weit geöffneten Fenster
dank Pollenschutzgitter.

Pollenallergien sind in Deutschland weit verbreitet. Zu den bislang wichtigsten Auslösern gehören Frühblüher (Hasel, Erle, Birke), Eschen, Gräser, Beifuß und inzwischen auch die beifußblättrige Ambrosie (Ambrosia artemisiifolia, genannt Traubenkraut). Im Alltag kann den Pollen nur schwer ausgewichen werden. Es gibt dennoch Möglichkeiten, um den Pollenkontakt besser zu vermeiden.

Lüften: Steigt die Pollenkonzentration in der Außenluft an, können beim Lüften mehr Pollen in den Innenraum gelangen. Auf regelmäßiges Lüften darf nicht verzichtet werden, da sonst mit erhöhter Luftfeuchtigkeit im Innenraum und dadurch im schlimmsten Fall mit Schimmelpilzschäden gerechnet werden muss. Besonders der Schlafbereich sollte möglichst pollenarm bleiben, da man sich hier lange aufhält. Dabei helfen Pollenschutzgitter an den Fenstern, da sie durch ihre sehr engmaschigen Materialien einen Großteil der Pollen zurückhalten können. Fest eingebaute Systeme sind in der Regel haltbarer, aber um einiges teurer. Weißes Gewebe kann optisch sehr dicht wirken, so dass man fast nicht rausschauen kann. Durch schwarzes Gewebe kann man etwas besser hindurchschauen. Wichtig ist, die Lüftungsgewohnheiten an die Allergie anzupassen, da durch das enge Gewebe ein geringerer Luftaustausch erfolgt und somit die Luftfeuchtigkeit nicht so schnell herausgelüftet wird wie bei einem offenen Fenster ohne Pollenschutz.

Kleidung: Pollen können über die Kleidung in den Wohnraum getragen werden. Es ist daher sinnvoll, diese nicht im Schlafzimmer auszuziehen. So bleiben die „eingesammelten“ Pollen diesem Wohnbereich fern und belasten nicht zusätzlich den Schlaf. Auch ein abendliches Abduschen – vor allem der Haare – hilft, damit keine Pollen darin hängenbleiben und in der anschließenden Nacht für allergische Reaktionen sorgen.

Die Pollen können von den Haaren auf das Kopfkissen gelangen und dadurch in Augen oder Nase. Kurzwaschprogramme ermöglichen es, die Pollen aus der Kleidung zu spülen. Anschließend sollte man die Kleidung nicht im Freien trocknen, da Pollen an den Wäschestücken hängenbleiben können.

Innenraum: Teppiche und Polstermöbel müssen regelmäßig gesaugt werden. Während des Pollenflugs gilt dies umso mehr. Ein Staubsauger mit Hepa-Filter (ab Klasse 13, besser 14) sorgt dafür, dass Feinstaub und Allergieauslöser wie Pollen nicht wieder mit der Abluft des Saugers in die Innenraumluft gelangen.

Glatte Bodenbeläge und Oberflächen sollten ebenfalls regelmäßig gesaugt und zusätzlich am besten feucht gewischt werden. Auf glatten Oberflächen wird Staub mitsamt Pollen nicht festgehalten und kann durch normale Aktivitäten immer wieder aufgewirbelt werden.

Sonnenbrillen: Sie können sehr empfindliche Bindehäute vor übermäßigem Lichteinfall und Pollenkontakt schützen. Dabei sind Modelle geeignet, die um die Augen herum dicht abschließen.

Pollenschutzmasken: Sie sollten den Mund- und Nasenbereich abschließen und können bei hochgradigen Pollenallergikern einen verminderten Pollenkontakt ermöglichen. Es gibt auch Atemschutzmasken mit Filterfunktion (z.B. im Baumarkt oder in Sanitätshäusern, Apotheken oder im Internet).

Nasatmung: Wenn man durch die Nase einatmet, wird die Luft besser von Schmutz und Staub gereinigt. Dies erledigen Millionen von Flimmerhärchen, die auch Pollen herausfiltern können. Die Nasatmung erwärmt zudem die Atemluft und die Luft wird sehr gut befeuchtet. Durch eine verstopfte Nase geht ein Allergiker automatisch zur Mundatmung über. Die Atemwege werden gereizt und können austrocknen, eine Entzündung der Rachenschleimhäute kann entstehen.

Produkte für die Nase: Die tägliche Anwendung einer Nasendusche kann Pollen aus der Nase spülen, zur Symptomlinderung und zu einem geringeren Medikamentenverbrauch beitragen. Am besten ist es, morgens und vor allem abends die Nasendusche durchzuführen.

Die Anwendung von Nasensalben, -gelen und -pudern ist bei Pollenallergien nicht zu empfehlen, da diese Produkte die Nasenhaare verkleben und damit die natürliche Filterfunktion der Nasenhaare beeinträchtigen.

Urlaub: Für die „schönste Zeit des Jahres“ empfiehlt es sich, in die Regionen zu verreisen, in denen Ihre entsprechenden Pollen nicht vorkommen.

Rauchverzicht: Wegen der ständigen Reizung der Atemwege durch Rauchen oder Passivrauchen, können Allergene die Schleimhäute der Atemwege noch viel besser angreifen.

Regelmäßiger Husten: Tritt während der Pollensaison regelmäßiges Räuspern und auch Husten auf, sollte in dieser Zeit eine Lungenfunktionsprüfung erfolgen. Denn aus einer Allergie kann ein allergisches Asthma entstehen. Für eine erste Einschätzung ist in der Regel ein Lungenfunktionstest mit einem sogenannten Spirometer ausreichend. Eventuell ist so eine Untersuchung beim Hausarzt möglich. Ein allergologisch tätiger Lungenfacharzt kann weiterführend untersuchen und bei Verdacht auf Asthma einen großen Lungenfunktionstest durchführen.

Wetter und Sport: Ist der Pollenflug mäßig bis stark, sollten längere Aufenthalte und sportliche Aktivitäten im Freien eingeschränkt oder besser vermieden werden. Besonders bei schönem, windigen Wetter können die Pollen weit verbreitet werden. Beim Sport kann der vermehrte Sauerstoffbedarf ab einer bestimmten Belastung nur durch die Mundatmung bereitgestellt werden. Dies kann die Atemwege reizen und zu stärkeren Reaktionen führen. Nach ausgedehnten Regenschauern kann der Sport für Pollenallergiker angenehmer sein, da dann die Pollen aus der Luft gewaschen wurden.

Nach starken Gewittern können Pollen hingegen verstärkt in Bodennähe gedrückt und allergene Partikel sogar aus den Pollen herausgeschlagen werden und somit die Beschwerden verstärken. Auch hohe Ozonwerte können die Atemwege reizen. Außerdem entdeckten Forscher, dass hohe Ozongehalte in der Luft den Allergengehalt und auch die Allergenität von Pflanzen erhöhen. Pollen in hohen Luftschichten sollen so über größere Entfernungen verbreitet werden können.

Kreuzreaktionen beachten

Bei Birkenpollenallergikern können nicht nur Kreuzreaktionen zu Hasel und

Erle, sondern beispielsweise auch zu Buche, Eiche, Hainbuche und Kastanie vorkommen. Diese Bäume sind zwar weniger allergen, besitzen aber ein gemeinsames Allergen, das dem Hauptallergen der Birke sehr ähnlich ist. Die Esche blüht fast zeitgleich mit der Birke (Hauptblütezeit April), so dass sich hinter einer Birkenpollenallergie auch eine Eschenpollenallergie verstecken kann.



Während der Pollenflugsaison sollten abends die Haare gewaschen werden.

Die Anbauflächen von Raps haben in den letzten Jahren zugenommen. Die Pollen werden zwar durch Insekten verbreitet, dennoch kann die Pollenbelastung in der Nähe von Rapsfeldern hoch sein. Von Rapspollenallergien sollen größtenteils Allergiker mit multiplen Pollensensibilisierungen betroffen sein, die dann auf die Panallergene des Raps reagieren, die eine starke Kreuzreaktivität zu anderen Pollenallergenen haben sollen.

Kreuzreaktionen auf Lebensmittel

Wenn frisches Obst plötzlich ein unangenehmes Kribbeln und Jucken im

Rachen und Hals auslöst, ist das häufig keine neue Allergie, sondern eine Kreuzreaktion aufgrund vorhandener Pollenallergien. Mehr als die Hälfte aller Menschen mit einer Allergie auf Frühblüher (wie Birke, Hasel, Erle) reagieren während der Pollensaison auf Kern- und Steinobst sowie oftmals auch auf Nüsse. Da die Allergene in Kern- und Steinobst hitzelabel sind, werden die Früchte gekocht oder gebacken meist. Alte Apfelsorten wie „Berlepsch“ oder der „Klarapfel“ sollen für Menschen mit leichter Kreuzreaktion auf Äpfel auch roh besser genießbar sein. Die Bio-Apfelsorte „Santana“ wird damit beworben, besonders für Allergiker gut verträglich zu sein. Sie wurde Ende der siebziger Jahre aus Kreuzungen der Apfelsorte Elstar und Priscilla gezüchtet. 2004 fand man heraus, dass die Sorte hypoallergen ist, weil ihr das Allergen Mal d 1 fehlt.

Neue Auslöser auf dem Vormarsch

Seit einigen Jahren kommt es in einigen Regionen Deutschlands vermehrt zur Ansiedlung der hochallergenen Beifuß-Ambrosie (Traubenkraut). Ihre Hauptblütezeit besteht meist im August und September.

Aber auch weitere neue Pflanzen mit möglichem Allergiepotezial könnten durch den Klimawandel und die Globalisierung nach Mitteleuropa geschlagen oder wegen des Klimawandels vermehrt auf dem alten Kontinent angepflanzt werden. Beispiele sind: Türkische Baumhasel, Purpur-Erle, Koniferen wie die Sichelanne (eine Zypressenart, die in Japan als starker Allergieauslöser bekannt ist), Olivenbaum, Götterbaum, Palmen oder viele Ziergräser. Dabei besteht bei einigen Arten die Gefahr der Verbreitung und der Verdrängung einheimischer Arten (Invasivität).

Bei Patienten mit verstärkten Beschwerden von Mai bis September kann auch eine Allergie auf Schimmelpilze vorliegen. Hohe Sporenkonzentrationen treten von Ende Juni bis Ende September bei Alternaria- und von Mai bis Oktober bei Cladosporium-Arten auf.

Wann helfen Medikamente?

Stehen akute Beschwerden im Vordergrund sollten antiallergische beziehungsweise antientzündliche Medikamente eingesetzt werden, die direkt am Ort der Beschwerden wirken und Augentropfen, Nasen- und Asthasprays, Salben oder Cremes bei Hautreaktionen umfassen.

Antiallergische Medikamente (Antihistaminika) lindern die typischen Heuschnupfenbeschwerden wie Juckreiz oder tränende Augen. Die Langzeiteinnahme von Antihistaminika-Tabletten ist bei stärkeren Beschwerden wirksamer als eine ausschließliche Einnahme nur bei akuten Symptomen. Bei Bedarf können Antihistaminika als Nasenspray oder Augentropfen zusätzlich eingesetzt werden.

Cortisonhaltige Nasensprays kommen zur Anwendung, wenn die Linderung der Beschwerden durch Antihistaminika nicht ausreicht, beispielsweise bei entzündeten Nasenschleimhäuten und dauerhaft verstopfter Nase. Inzwischen gibt es auch ein Nasenspray, in dem ein Cortisonwirkstoff und ein Antihistaminikum kombiniert enthalten sind.

Sogenannte Leukotrien-Rezeptor-Antagonisten werden bei Bedarf ergänzend zur Therapie eingesetzt.

Abschwellend wirkende Nasentropfen sollten maximal sieben Tage am Stück angewendet werden, da die enthaltenen

Wirkstoffe auf Dauer die Nasenschleimhaut schädigen können.

Eine Spezifische Immuntherapie (SIT), auch als Hyposensibilisierung bezeichnet, ist bei gängigen Pollenallergien zur guten Linderung der Symptome sehr zu empfehlen. Durch diese Therapieform, die in der Regel drei Jahre dauert, kann eine bessere Beschwerdelinderung, eine Senkung des Medikamentenverbrauchs und eine positive Entwicklung des Krankheitsbilds erreicht werden. Man hofft zudem, damit das Risiko für die Entwicklung eines allergischen Asthma bronchiales zu senken. Der Patient wird dabei mit seinem Allergen regelmäßig konfrontiert, um ihn daran zu gewöhnen. Voraussetzung ist eine genaue Allergiediagnostik, damit der Patient wirklich einen Erfolg erzielen kann. Der Patient sollte auf sogenannte Hauptallergene des Auslösers reagieren, damit sichergestellt ist, dass der Auslöser auch wirklich im Therapiepräparat enthalten ist. Die SIT gibt es je nach Auslöser in Spritzen-, Tropfen- oder Tablettenform.

Cortisondepotspritzen sind auf keinen Fall als gängiges Mittel der Wahl zur Linderung allergischer Beschwerden zu empfehlen, da bei längerfristigem Gebrauch mit einer erhöhten Nebenwirkungsrate zu rechnen ist. Es handelt sich bei der Anwendung von Cortisondepotspritzen auch nicht um eine Form der Hyposensibilisierung.

Pollenfilter im Auto

Autofahrer, die viel Zeit im PKW verbringen, sollten diesen auf jeden Fall mit einem Pollenfilter ausstatten. Die Lebensdauer der Filter ist durch ihre Funktion begrenzt. Sie setzen sich nach und nach zu und sollten mindestens einmal pro Jahr – am besten im Herbst/Winter nach der Pollensaison – ausgetauscht werden. Da sich beim Wechsel des Pollenfilters der Filterbesatz meist absetzt, muss der gesamte Filterbereich sorgfältig gesäubert werden. Bei einer zusätzlich zu empfehlenden Klimaanlagecleaning sollte auch immer eine Reinigung der Filterbox und des Verdampfers durch eine geschulte Fachwerkstatt vorgenommen werden. Das verwendete Reinigungssystem muss starke Kontaminationen des Verdampfers durch Schimmelpilze und Bakterien beseitigen und Belastungen in Lüftungskanälen gut reduzieren können.



Durch die Liebe zum Mediterranen erfreuen sich Olivenbäume einer zunehmenden Beliebtheit – zum Leidwesen der Allergiker.

Vielfach wird nur oberflächlich gesäubert oder sogar nur ein Duftspray eingesetzt, das eine Reinigung vortäuschen soll. Nach der Reinigung sollten nur geringe Emissionen von Alkoholen, Aldehyden, Ketonen oder leichtflüchtigen organischen Stoffen (VOC's) auftreten. Zur Sicherheit sollte das Fahrzeug nach der Behandlung bei offenen Fahrzeurtüren auslüften. Erkundigen Sie sich am besten vorher bei Ihrer Autowerkstatt, welches Produkt verwendet wird.

Pollentrend

Der DAAB möchte mit seinem Projekt „Pollentrend“ die Beschwerdelage der Patienten bundesweit sichtbar machen. Pollenallergiker können ihre Pollenauslöser und ihre Beschwerdestärke mitteilen. Diese Informationen werden dann anonym auf einer Deutschlandkarte abgebildet. So können Heuschnupfen-Patienten mit ihrer Meldung zu einer aktuellen bundesweiten „Heuschnupfenkarte“ beitragen, über die sich jeder Interessierte über die aktuelle Beschwerdelage zu den gängigsten Pollenallergien in Deutschland informieren kann. Dieses Projekt lebt von der Vielzahl von Meldungen. Daher bittet der DAAB um eine starke Beteiligung, die dann eine gute Darstellung der allgemeinen Beschwerdelage durch Pollenallergien ermöglicht.

Machen Sie also mit und melden Sie unter: www.pollentrend.de

Einen Garten ohne unnötige Allergieauslöser zu planen, der dennoch bunt, blühend und insektenfreundlich ist, ist Ziel der DAAB-Seite www.allergien-im-garten.de. Hier erhalten Interessierte zu diesem Thema wertvolle Tipps und Hinweise.

Anja Schwalfenberg, Dipl. Biologin, DAAB-Wissenschaftsteam