



Die Birke blüht von März bis Mai.

Bild: Shutterstock

Es ist Pollensaison

# Es liegt was in der Luft

Über eine Million Menschen in der Schweiz leiden unter einer Pollenallergie, bekannt auch als Heuschnupfen. Die Pollenallergie ist die häufigste Erkrankung in unseren Breitengraden. Einige Tipps helfen, damit ein Ausflug ins Grüne nicht zur Qual wird.

Die Augen tränen. Die Nase juckt. Draussen grünt und blüht es. Für viele ist der Frühling die schönste Jahreszeit, wo sie neue Lebensenergie tanken. Andere hingegen kommen nicht zur Ruhe, denn der herumfliegende Blütenstaub löst bei manchen Menschen allergische Reaktionen hervor. Davon betroffen sind in der Schweiz rund 15 bis 20 Prozent.

Aufgrund der kalten Tage im Winter nimmt die Pollensaison erst ihren Anfang, wenn die Temperaturen wieder über fünf Grad Celsius klettern. Scheint neben den wärmeren Temperaturen auch die Sonne, dann kommt die Pollensaison so richtig in die Gänge. Dabei beginnt der Kalender der neuen Pollensaison bereits im Januar, jeweils mit dem Blütenstaub der Erle und von Hasel, und kann je nach Pollenallergie bis zum September dauern. In der Schweiz sind sechs Pollenarten für fast 95 Prozent der Pollenallergien, auch Heuschnupfen, verantwortlich: Gräser-, Birken-, Eschen-, Hasel-, Erlen- und Beifusspollen. Rund vier Millionen Blütenpollen sind in der Blüte von einem einzigen Grashalm enthalten. Die Blütenpollen von Nadelhölzern lösen hingegen keine Allergie aus.

### Ursachen und Symptome einer Pollenallergie

Oft ist eine Pollenallergie vererbt und zeigt eine Reaktion auf eine oder mehrere Pollenarten. Das Immunsystem reagiert dabei auf die an sich harmlosen Eiweisse der Pollen. Hat man direkten Kontakt mit den Pollen, die in der Luft schweben, oder atmet man diese ein, so schwellen Bindehaut und Nasenschleimhaut an.

Die Symptome einer Pollenallergie ähneln einer Erkältung. Typisch für die Pollenallergie sind gerötete Augen, eine geschwollene Nasenschleimhaut, das ewige Niesen, das Beissen und Jucken in den Augen und rund um die Nase sowie auch Beschwerden bei den Bronchien. Auch Hustenanfälle sind keine Seltenheit und können durch die Pollenallergie ausgelöst werden. Wird eine Allergie über eine längere Zeit nicht behandelt, kann sich diese zu einem allergischen Asthma entwickeln.

Behandelt werden die Symptome mit antiallergischen Medikamenten (Antihistaminika) in Form von Nasensprays oder Augentropfen, eventuell in Kombination mit lokal eingesetztem Kortison. Um die Symptome zu lindern, gibt es auch Therapien aus der Komplementärmedizin, welche jedoch mit den entsprechenden Therapeuten besprochen werden sollten.

Nicht bei allen Betroffenen hilft dies, sondern es bleibt nur der Gang zum Facharzt. Bei einer spezifischen Immuntherapie spritzt ein Arzt Pollenallergene ins Fettgewebe des Oberarms. Bevor jedoch gespritzt werden kann, ist eine allergologische Abklärung durch den Facharzt nötig: Mit Haut- und Bluttests wird ermittelt, was genau die Allergien auslöst.

Rund zwei Drittel aller Heuschnupfenpatienten neigt zur sogenannten Kreuzallergie und reagiert auch auf bestimmte Nahrungsmittel empfindlich. Beispiele von Kombinationen: Gräserpollen mit Tomaten, Birkenpollen mit Apfel, Rüebli oder Sellerie. Auch Honig kann zu Beschwerden führen, da er Pollen enthält. Viele Nahrungsmittel rufen nur roh Symptome hervor, gekocht oder erhitzt nicht. Ob eine Kreuzallergie besteht, kann ein Arzt abklären.

### Gut informiert in die Pollensaison

Das aha! Allergiezentrum Schweiz sowie MeteoSchweiz betreiben gemeinsam für Betroffene eine umfassende Informationsplattform. Die Internetseite [www.pollenundallergie.ch](http://www.pollenundallergie.ch) verbindet biometeorologisches Wissen mit fachspezifischen Informationen über Allergien.

Das Bundesamt für Meteorologie und Klimatologie MeteoSchweiz betreibt ein Messnetz mit 14 Pollenfallen in der ganzen Schweiz und generiert daraus Daten und Prognosen zum Pollenflug, zur Vegetationsentwicklung und zu allergenen Pflanzen. Die Nutzer erhalten überdies Angaben zu Blühbeginn und Charakteristik der wichtigsten allergenen Pflanzen, zu Wettersituation und Luftschadstoffbelastung.

Mit der Smartphone-Applikation «Pollen-News» sind die wichtigen News auch mobil verfügbar. Die Pollenbelastungsanzeige erfolgt per GPS-Ortung. Die kostenlose App kann ebenfalls über [www.pollenundallergie.ch](http://www.pollenundallergie.ch) abgerufen werden.

Quellen: aha! Allergiezentrum Schweiz und MeteoSchweiz

### Tipps zur Prävention

Wer weiss, auf welche Pollen er allergisch ist, hat durchaus Chancen, den Kontakt mit den jeweiligen Pollen auf ein Minimum zu reduzieren und somit seine Leidenszeit erträglicher zu machen. Es gibt einige allgemeingültige Ratschläge, die helfen können, Heuschnupfenbeschwerden erträglicher zu machen.

- Die aktuellen Polleninformationen für die Region beachten.
- Wäsche nicht im Freien trocknen. Es besteht die Gefahr, dass Pollen an der feuchten Wäsche haften bleiben.
- Allergiker duschen am besten abends. Dadurch werden die Pollen von der Haut und aus den Haaren gespült, die sonst auf dem Kopfkissen landen.
- Im Freien eine Sonnenbrille tragen. Diese hält einen Teil der Pollen von den Augen fern und schützt die bereits irritierte Augenschleimhaut, die während der allergischen Reaktion lichtempfindlicher ist als sonst.
- Achtung bei Sport im Freien bei starkem Pollenflug. Je mehr Luft eingeatmet wird, desto mehr Pollen werden eingeatmet. Deshalb ist Sport draussen am ehesten am frühen Morgen oder besser bei Regen angesagt.
- Damit Ferien erholsam sind, sollten Allergiker den Zeitpunkt gezielt auswählen und sich über die Pollensaison am Reiseziel informieren ([www.polleninfo.org](http://www.polleninfo.org)). Auf Inseln, am Meer oder in den Bergen ist das Pollenrisiko geringer. Allerdings spielen auch Topographie und Vegetation eine wichtige Rolle.
- Den Rasen in Gärten regelmässig mähen und kurz halten. Allergiker sollten nicht selber mähen, da winzige Aerosole aus den Halmen freigesetzt werden, die ebenso wie die Pollen Allergene enthalten.
- In geschlossenen Räumen geht die Pollenkonzentration bereits nach 10 Minuten auf etwa 1 % des Ausenwertes zurück, wenn die Fenster zu sind.
- Hygienestaubsauger mit Filter verwenden.
- In der Pollensaison sollte man in den frühen Morgenstunden oder bei Regen lüften. Pollenschutzgitter am Fenster können Linderung verschaffen. Ein Ventilator wirbelt am Boden liegende Pollen immer wieder neu auf.