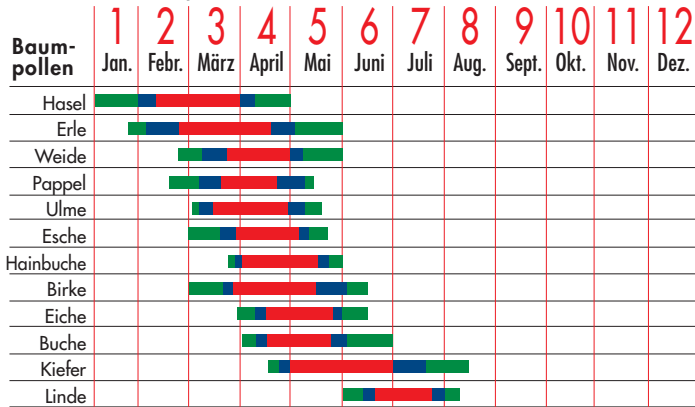
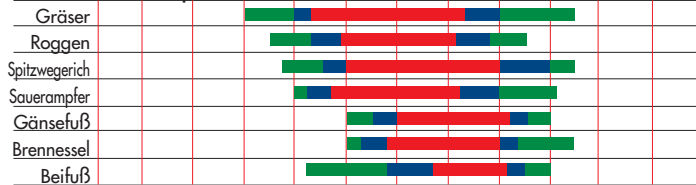




Allergienkalender



Gräser- und Kräuterpollen



Weitere Allergenträger



Zeichenerklärung

- starke Exposition
- geringe Exposition
- mögliches Vorkommen

HAL ALLERGIE GMBH
 Postfach 13 04 50, 40554 Düsseldorf
 Kölner Landstraße 34a, 40591 Düsseldorf
 Tel.: (02 11) 9 77 65-0
 Fax: (02 11) 9 77 65-49 oder 78 38 71
 E-Mail: info@hal-allergie.de
 Internet: www.hal-allergie.de

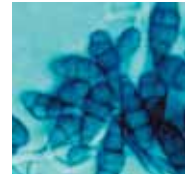
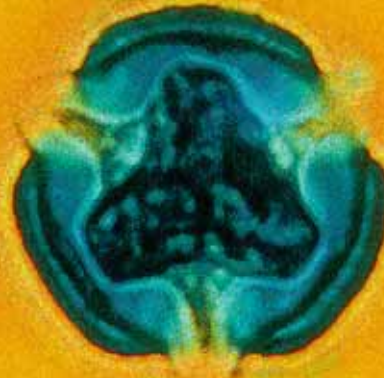
HAL ALLERGY Handels-GmbH
 Johnstrasse 4-6
 A-1150 Wien
 Tel.: + 43 (0) 1 - 489 31 00
 Fax: + 43 (0) 1 - 489 31 10
 E-Mail: info@hal-allergy.at
 Internet: www.hal-allergy.com

hal
allergy
 therapeutic vaccines

5.6.1b 08/07

Wissenswertes

zu saisonalen Allergien



Baumpollen, Kräuterpollen,
 Gräserpollen, Getreidepollen,
 Schimmelpilzsporen

Allergische Erkrankungen –
 Ursache und Behandlung

hal
allergy
 therapeutic vaccines



Was sind saisonale Allergien?



Papiertaschentücher, Kopfschmerzen und Atemnot sind für immer mehr Bundesbürger der Einstieg in den Frühling. Die Ursache sind staubförmige Teilchen, die von Pflanzen und Pilzen in der freien Natur an die Luft abgegeben werden und sich darin schwebend verteilen. Sie führen zu krankmachenden Überempfindlichkeitsreaktionen, indem sie von uns eingeatmet werden oder auf die Augenbindehaut gelangen. Dies trifft z. B. für Pollen oder Blütenstaub vieler Pflanzen und einige Sporen von Schimmelpilzen zu.

Ihr Auftreten ist allerdings jahreszeitlich begrenzt. Große Mengen von Hasel- oder Erlenpollen finden sich z. B. von Februar bis März in der Luft. Diese Zeitspanne bezeichnet man als Pollenflugsaison. Allergene, die nur zeitlich befristet allergische Beschwerden auslösen, nennt man deshalb saisonale Allergene, die dadurch ausgelösten Krankheiten saisonale Allergien.

In Abhängigkeit von der Blütezeit allergieauslösender Pflanzen und der Sporenbildung von Pilzen kann es zu verschiedenen Jahreszeiten zu Beschwerden kommen. Die Jahreszeiten mit der größten Belastung für Pollenallergiker sind Frühjahr und Sommer. Für Schimmelpilzallergiker mit saisonalen Beschwerden (es gibt auch ganzjährige Schimmelpilzallergien!) liegt die Hauptbeschwerdenzeit im Spätsommer.

Obwohl die Blütezeiten der meisten Pflanzen schon seit Jahrtausenden bekannt sind, haben erst die genauen Messungen des Pollen- und Sporenaufkommens in der Luft an verschiedenen Standorten in Deutschland und in anderen Ländern Europas zur Erstellung genauer Pollenflugkalender geführt. Aus diesen Kalendern kann der Patient, wenn er das ihn krankmachende Allergen kennt, in etwa ablesen, wann er mit Beschwerden rechnen muss.

Wer es noch genauer wissen möchte, kann die Servicenummer 01 90 - 11 54 93 in Anspruch nehmen, unter der täglich über den aktuellen Pollenflug im Wohngebiet des Patienten informiert wird.

Was weiß man eigentlich über saisonale Allergene?

Beginnen wir mit den Pollen. Wie die Samen bei Mensch und Tier sind sie die Befruchtungszellen der Pflanzen. Irgendwie müssen sie zu den weiblichen Blüten gelangen. Bei vielen Pflanzen sind dabei Insekten wie Bienen und Schmetterlinge behilflich.

Pollen von insektenbestäubten Pflanzen sind ziemlich schwer und außerdem klebrig. Sie sind für eine Verbreitung durch den Wind nicht geeignet. Da sie sehr gut an den Beinen von Bienen und Schmetterlingen haften, übertragen diese Insekten Blütenstaub, indem sie von Blüte zu Blüte fliegen. Alles, was üppige Blüten treibt wie z. B. Tulpen, Vergissmeinnicht, Flieder und Jasmin, gibt deshalb – außer bei Gärtnern – selten Anlass zu Allergien. Wer seine Nase da nicht hineinsteckt, dem bleiben unerfreuliche Beschwerden erspart!

Ganz anders ist dies bei den windbestäubten Pflanzen wie vielen Bäumen, Kräutern und Gräsern. Weil ihre Pollen sehr leicht und trocken sind, fliegen sie ausgezeichnet im Wind. Da die Verbreitung durch den Wind weniger gezielt und deshalb nicht so sicher ist, erzeugen die windbestäubten Pflanzen riesige Pollenmengen.

Der Wind kann sie Tausende von Metern hoch und Hunderte von Kilometern weit tragen. Aus diesem Grund können z. B. Pollen von Getreidefeldern mitten in der Großstadt auftauchen.

Die Jahreszeiten mit der größten Belastung für Pollenallergiker sind Frühjahr und Sommer.

Eine einzige Roggenähre setzt über vier Millionen Pollenkörner frei, ein Birkenkätzchen fast 6 Millionen!

Die größte Belastung für Allergiker geht also von den 'fliegenden' Allergenen aus. Das beginnt im Frühjahr mit Hasel und Erle. Im April und Mai sind es vor allem Birke, Eiche und Buche, die die Atemluft mit Pollen füllen. Pollen von Roggen und anderen Getreiden sowie der meisten Süßgräser auf Wiesen und Weiden beginnen im Juni zu fliegen. Im Juli und August werden die Pollen von Kräutern wie Beifuß und Wegerich vom Winde verweht. Etwa zur gleichen Zeit finden sich auch die Sporen der Schimmelpilze *Alternaria* und *Cladosporium* in der Luft.

Diese Schimmelpilze leben auf und ernähren sich von anderen Pflanzen oder bauen das nach der Ernte auf den Feldern und in den Gärten zurückbleibende Pflanzenmaterial ab. Sie benötigen eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit, um ihre Sporen zu bilden. Große Sporenmengen werden sie daher an feuchten Spätsommerabenden in die Luft abgeben.

Hasel



Erle



Birke



Buche



Beifuß



Roggen



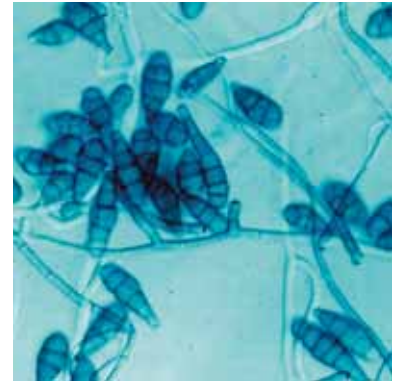
Wegerich



Süßgräser



Alternaria
(Schimmelpilz,
mikroskopische
Aufnahme)





Wieso haben Pollenallergiker manchmal

Nahrungsmittelallergien?

Die eigentlichen Allergene sind nicht die Pollen oder Sporen selbst, sondern die darin enthaltenen Eiweißstoffe, die Proteine. Diese Proteine können jedoch erst dann mit den Zellen des menschlichen Immunsystems Verbindung aufnehmen, wenn sie aus den Allergenträgern (Pollen, Sporen) herausgewaschen werden. Dieser Vorgang findet statt, kurz nachdem die Allergenträger auf die feuchten Schleimhäute z. B. der Nase oder Bronchien gelangt sind. Mikroskopisch ähneln die Pollen und Sporen einem Teesieb, aus dem die allergenen Proteine durch den feuchten Schleim herausgelöst werden. Haben sie die Schleimhaut als Hindernis erst einmal überwunden, beginnt der Prozess, an dessen Ende der Schnupfen, die Bindehautentzündung, der Husten oder die Atemnot steht.

Birkenpollen und Äpfel enthalten ähnliche allergieauslösende Eiweißstoffe.

Haselpollenallergiker reagieren häufig auch auf Birkenpollen, weil Hasel- und Birkenpollen zum Teil ähnliche Eiweißstoffe beinhalten. Sie sind auch der Grund dafür, dass ein Haselpollenallergiker eventuell auch Beschwerden beim Verzehr von Nüssen und Äpfeln bekommt (z.B. geschwollene Lippen). Die Kenntnis über solche Kreuzreaktionen hat zugenommen, seitdem es Möglichkeiten gibt, die verschiedenen allergenen Proteine aus den Allergenträgern zu isolieren und im Labor miteinander zu vergleichen. So war es möglich, Pollen verschiedener Pflanzen und bestimmter Nahrungsmittel zu sogenannten Allergen-Gemeinschaften zusammenzufassen.



Allergengemeinschaften

Birke	Erle, Hasel, Haselnuss Apfel, Aprikose, Kirsche, Pfirsich, Erdbeere u.a. Mandel, Stein- und Kernobst (roh)
Gräser	Getreide, Getreidemehle Erbse, Erdnuss, Soja
Beifuß	Gewürze Sellerie, Sonnenblumenkerne Wermut, Arnika, Artischocke, Kamille, Löwenzahn, Sonnenblume u.a.

Was ist zu tun, wenn Verdacht auf eine Pollenallergie besteht?

Glücklicherweise reagieren Pollenallergiker nicht auf jede Pollenart mit Beschwerden. Um herauszufinden, welche Pollenart die Beschwerden auslöst, sollten Sie als Betroffener einen erfahrenen Allergologen aufsuchen. Dieser Arzt wird Sie eingehend untersuchen und einen vorbereiteten Fragebogen zur Krankheitsvorgeschichte ausfüllen lassen. Danach müssen einige Tests durchgeführt werden, um die krankmachenden Allergene nachzuweisen.

Ihr Arzt führt eine umfangreiche Diagnostik durch.

- Beim gebräuchlichsten Hauttest wird eine geringe Menge des in Frage kommenden Allergens auf die Haut der Unterarminnenseiten getropft und durch kleine Stiche mit einer speziellen Nadel in die Haut gebracht (Pricktest). Wenn gegen das verwendete Allergen eine Allergie besteht, erscheint nach kurzer Zeit an der Teststelle eine Quaddel, die von einer Rötung umgeben ist. Sie ist meist mit Juckreiz verbunden.
- Kann keine Testung an der Haut vorgenommen werden, ist ein Labortest alternativ möglich. Dazu wird dem Patienten Blut abgenommen. Im Labor wird untersucht, ob das Blut Antikörper enthält,



die das Immunsystem gegen die krankmachenden Allergene gebildet hat.

- Beim Provokationstest wird eine kleine Menge des verdächtigten Allergens unmittelbar an die Stelle gebracht, wo sich die Krankheit zeigt. Bei Patienten mit einem Fließschnupfen z. B. wird es auf die Nasenschleimhaut geträufelt oder gesprüht. Wenn danach die erwartete Reaktion eintritt, kann der Arzt sicher sein, dass er das krankmachende Allergen gefunden hat.

Anhand dieser Tests und Ihrer Krankheitsgeschichte bespricht Ihr Arzt mit Ihnen, ob eine spezifische Immuntherapie (früher = Hyposensibilisierung) eingeleitet wird. Dies bedeutet, dass Ihr Arzt Ihnen in regelmäßigen Abständen eine Allergenlösung injiziert, so dass Sie gegen die Stoffe, die bei Ihnen die Allergie auslösen, möglichst unempfindlich werden. Für Kinder oder sehr empfindliche Patienten gibt es eine Tropfenlösung zum Einnehmen.

Was können Sie als Pollenallergiker tun, um die Therapie zu unterstützen?

- In den Mittags- und Nachmittagsstunden befinden sich die meisten Pollen und Sporen in der Luft. Zu diesem Zeitpunkt sollten Sie daher die Fenster geschlossen halten; verzichten Sie besser auf Spaziergänge. Dasselbe gilt für Tage, an denen es sehr windig ist.
- Häufiges feuchtes Säubern aller Möbel und des Fußbodens kann dazu beitragen, die Pollenkonzentration in der Wohnung möglichst gering zu halten. Dabei ist es empfehlenswert, eine Atemmaske zu tragen.
- Tägliches Haarewaschen und das Ablegen der Kleidung ausserhalb des Schlafzimmers vermindert starke Pollenbelastung im Schlafbereich.

- Autofahrer sollten in der Zeit erhöhten Pollen- und Sporenfluges die Lüftung abstellen und die Fahrzeugfenster geschlossen halten. Wenn möglich, sollten Pollenallergiker ihr Auto mit einem speziellen Pollenfilter ausstatten lassen, den viele Hersteller anbieten.
- Während des Regens und unmittelbar danach ist die Luft relativ frei von Pollen. Dies ist die ideale Zeit für Spaziergänge.
- Gartenarbeiten, insbesondere das Rasenmähen sowie alle anstrengenden Tätigkeiten im Freien (Sport) sollten Sie während der Pollenflugsaison oder des Sporenfluges vermeiden.
- Vorsicht ist beim Genuss von Honig und Kräutertees angesagt. Sie können Pollenrückstände enthalten, die beim Verzehr allergische Reaktionen auslösen.
- Bei der Urlaubsplanung sollten Sie nach Möglichkeit versuchen, Gebiete mit geringem Pollen- oder Sporenflug auszuwählen (Meer, Gebirge über 2.000 m). Allergiker mit einer Eschenpollen-Allergie sollten Mittelmeerländer meiden. Hier fliegen nämlich häufig Olivenpollen, die ähnliche Allergene enthalten wie Eschenpollen.

Infos zum Pollenflug in Europa: www.polleninfo.org

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

