

# DA BLÜHT UNS WAS

# MÄRZ

## DIE NASE VOLL VON POLLENFLUG?



© bigstock | wayhome studio

Bei der Pollinosis, Rhinitis allergica oder im Volksmund Heuschnupfen, handelt es sich um eine Überempfindlichkeitsreaktion der den Gezeiten ausgesetzten Schleimhäute, also in aller Regel von Augen, Nase und oberen oder unteren Atemwegen, ausgelöst durch Pollen.

Pollen sind die geschlechtlichen Keimzellen von Samenpflanzen. Diese bewegen sich vom eigenen Blütenstand hin zu einem anderen, um dort zum sogenannten Fruchtknoten vorzudringen und diesen zu befruchten. Die Verteilung erfolgt über den Wind, übers Wasser oder über kleine Tiere. Die Pollen enthalten Allergene, also kleine Eiweiße, die sich in Wasser auflösen und so freigesetzt werden, um die benetzten Zellen zum Zwecke der Fortpflanzung zu penetrieren. Auf der menschlichen Schleimhaut freigesetzt werden sie als Angreifer gewertet. Von bestimmten Abwehrzellen wird dann eine Immunreaktion ausgelöst, um diese zu zerstören – die sogenannte IgE-vermittelte Immunreaktion oder allergische Reaktion.

### SYMPTOME:

- ➔ Juckreiz, Tränen, Rötung der Augen
- ➔ häufiges Niesen
- ➔ Schwellung der Schleimhäute, insbesondere der Nebenhöhlen
- ➔ Hautausschläge
- ➔ Halskratzen/Husten
- ➔ saisonales Asthma

Die Hauptflugzeit der reizenden Störenfriede ist tagsüber zwischen Februar und Oktober. Die Verbreitung ist je nach Pflanzenursprung erheblich. Eine Roggenähre etwa kann alleine schon bis zu vier Millionen Pollen aussähen, die sich bis zu einer Reichweite von mehreren hundert Kilometern verteilen kann. Die durch den Klimawandel ausgelösten Temperaturveränderungen sorgen zudem zunehmend zu einer Verkürzung der vegetationsfreien Zeit, also der Zeit, in der nichts blüht. Zudem kommt es wohl durch steigende CO<sub>2</sub>-Konzentrationen und gehäufte Hitzewellen zu einer vermehrten Produktion der kleinen Störenfriede. Neueste Studien deuten darauf hin, dass erhöhte Ozon- und Feinstaubbelastung die Pollen dahingehend verändern, dass die durch sie ausgelösten Immunreaktionen noch heftiger ausfallen können. Nur für den Fall, dass Sie sich wundern, weshalb Ihre Augen in den letzten Jahren noch stärker jucken als üblich.

### ÜBERBLICK ÜBER HAUPTBLÜTENZEIT:

**Februar | März:** Hasel, Erle, Pappel

**März | April:** Pappel, Weide, Esche, Hainbuche, Birke, Buche, Eiche

**Mai:** Kiefer, Gräser, Spitzwegerich, Roggen

**Juni:** Gräser, Spitzwegerich, Roggen, Brennnessel

**Juli:** Gräser, Spitzwegerich, Brennnessel, Beifuß

**August:** Spitzwegerich, Brennnessel, Beifuß, Traubenkraut, Ragweed

**September:** Traubenkraut, Ragweed

Sollten sich obige Symptome in genannten Zeiträumen häufen, ist es sinnvoll, beim niedergelassenen Dermatologen, HNO-Arzt, Pulmologen oder bei besonders ausgestatteten Hausärzten nach einem Allergietest zu fragen. Im Internet finden sich zur Vorlesung geeignete Fragebögen im Sinne eines Selbsttestes, um herauszufinden, in welche Richtung sich die eigene allergische Diathese – also die überschießende Sensibilität für bestimmte Allergieauslöser – bewegen könnte. Zudem gibt es im Netz auch zahlreiche Kits zum Selbsttest per Blutanalyse zu bestellen. Diese erscheinen aber auf den ersten und zweiten Blick übersteuert, wenig seriös und ersetzen auf keinen Fall die Durchführung sowie Auswertung eines etablierten Tests durch einen Experten. Lieber Finger weg davon!

### TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT ALLERGENEN:

➔ Bei einer nachgewiesenen Allergie gilt es auch, assoziierte Kreuzallergien zu beachten. So lassen sich auch sicher zu erwartende allergische Reaktionen durch bestimmte Nahrungsmittel (z.B. Hasel, Erdnuss) und Allergene (z.B. Honig) bei nachgewiesener Pollenallergie erfolgreich umschiffen.

➔ Die Pollenflugvorhersage gibt täglich Prognosen über den zu erwartenden Cocktail an Blütenstaub und daher auch über die Sinnhaftigkeit der Tätigkeit an der frischen Luft.

➔ Die Aktivität sollte sich nach dem Pollenflug richten. Dieser ist in ländlichen Regionen morgens, in der Stadt abends am ausgeprägtesten.

➔ Im Garten gilt es ebenso wie am Balkon, keine, die Allergie auslösenden Pflanzen gedeihen zu lassen und den Rasen möglichst kurz zu halten, damit auch dieser nicht zu blühen und Pollen zu produzieren beginnt.

➔ Die Urlaubsplanung sollte sich nach dem Pollenflugkalender richten. In nördlich gelegenen Ländern sind die Pollen meist später unterwegs als in unseren Breitengraden. Am wenigsten fliegen sie in Küstenregionen und im Hochgebirge.

➔ Zu Pollenhochzeiten lohnt es sich, zu Hause oft zu saugen – am besten mit eingebautem Pollenfilter. Einen solchen gibt es ebenso für die Lüftungen im Eigenheim sowie im Auto.

➔ Pollenschutzgitter verhindern zusätzlich die Kontamination der eigenen vier Wände mit Pollen.

➔ Lüften ist erlaubt, am besten bei Regen. Die feuchte Luft ist zumeist in hohem Grade von Pollen bereinigt.

➔ Die möglicherweise kontaminierte Kleidung sollte nicht im Schlafzimmer abgelegt werden und auch die Haare sollten vor dem zu Bett gehen noch einmal gewaschen werden, da sich auch darin tausende Pollen verfangen und nach dem Einschlafen für ein böses Erwachen sorgen können. Dass das Aufhängen von Bettwäsche und Klamotten im Freien bei Pollenflug nicht zum Cleversten gehört, was man als Allergiker anstellen kann, bedarf vermutlich keiner weiteren Erklärung.

Für die medikamentöse Behandlung der zum Teil recht lästigen Symptome stehen viele, größtenteils rezeptfreie Produkte frei zugänglich in der Apotheke zur Verfügung. Nasensprays mit abschwellender Wirkung, Augentropfen gegen Juckreiz und Schwellung sowie Präparate, die allgemein die allergische Reaktion im Körper bremsen und so Symptome lindern, gibt es zuhauf und helfen dem einen mal mehr, dem anderen mal weniger. Aus der Zahlung für Antiallergika haben sich die Krankenkassen übrigens in den letzten Jahren zusehends verabschiedet. Also seien Sie nicht überrascht, wenn das bisher auf dem roten Rezept verordnete Notfallmedikament nun nur noch als grünes oder Privat-Rezept verordnet werden kann und somit vollends am Geldbeutel zu Buche schlägt. Ihr Hausarzt würde Ihnen eine Linderung der Allergiesymptome sicher jederzeit gönnen, Ihre Medikamente bezahlt er aber wahrscheinlich eher ungern. Die Gründe, warum ein bestimmtes Allergiemedikament nicht mehr auf ein Kassenrezept verordnet werden kann, sind zwar oft nur schwer nachvollziehbar, aber sicher nicht beim Verordner, sondern eher bei der Befugnis erteilenden Instanz zu erfragen.

Falls sich durch die herkömmlichen Vorsichtsmaßnahmen und eine Medikation für den Notfall keine Besserung herbeiführen lässt, gibt es in einigen Fällen die Möglichkeit einer Hyposensibilisierung. Bei einer Hyposensibilisierung werden dem Patienten die Allergene regelmäßig in niedrigen Dosen verabreicht. Hierbei wird die Dosis schrittweise gesteigert und auf diese Weise das Immunsystem an die Allergene gewöhnt. Mit der Zeit lässt die Reaktion des Immunsystems auf die Substanzen nach, es kommt zu einer Toleranzentwicklung. Diese Behandlung ist recht zeitaufwändig und erfordert eine Behandlung von mehreren Monaten bis einigen Jahren, ist aber bei bestimmten Allergien wie Insektengiften bis zu 90 Prozent effektiv. Informationen darüber erhalten Sie auch bei den weiter oben im Text genannten Spezialisten.

Sollten Sie jetzt noch nicht die Nase voll haben von den Pollen, seien Sie trotzdem nicht erschreckt, wenn der ein oder andere jetzt im Frühjahr sie mit roten Augen grüßt und einmal mehr in den Ellenbogen nießt. Es ist kein leichtes Los mit den Allergenen und ein bisschen Rücksicht und Mitgefühl sind auch bei einem banalen Heuschnupfen nie verkehrt.

In diesem Sinne, bleiben Sie gesund,

**Ihr Praxisteam Dres. Lehmann & Kollegen**



**DRES. LEHMANN & KOLLEGEN**



**DRES. LEHMANN & KOLLEGEN**

Regensburger Str. 29 | D-93138 Lappersdorf

Tel.: +49 (0)941 81765 | Fax.: +49 (0)941 81774

[www.hausarzt-lappersdorf.de](http://www.hausarzt-lappersdorf.de)

**SPRECHZEITEN UND TERMINE** | Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

MO | 07:00 - 20:00 Uhr      DI | 07:00 - 18:00 Uhr

MI | 07:00 - 18:00 Uhr      DO | 07:00 - 18:00 Uhr

FR | 07:00 - 13:00 Uhr      SA | 09:00 - 11:00 Uhr

(Notfallsprechstunde)

**WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG: MFA m/w/d**

