

# Mein Kind ist Pollen-Allergiker

**Liebe Eltern, bei Ihrem Kind wurde eine Pollenallergie festgestellt. Wir möchten Sie darüber informieren, wie der Kontakt mit dem Allergie-Auslöser eingeschränkt werden kann und welche weiteren Behandlungsmöglichkeiten bestehen.**

## Allgemeines

Pollen (=Blütenstaub) werden von windbestäubten Pflanzen zur Blütezeit in enormen Mengen produziert und kilometerweit durch die Luft getragen. Sie können jahreszeitlich wechselnde Beschwerden wie Heuschnupfen, allergische Bindehautentzündung, Pollen-Asthma sowie Schübe einer Neurodermitis auslösen.

## Welches sind die wichtigsten allergieauslösenden Pollen?

Die wichtigsten allergieauslösenden Pollen stammen von

- Bäumen: Hasel, Erle und Birke (Blütezeit Februar bis Mai)
- Gräsern und Roggen (Blütezeit Mai bis August)
- Kräutern: Spitzwegerich und Beifuß (Blütezeit Mai bis August).

Die Blütezeiten können von Region zu Region und von Jahr zu Jahr etwas variieren.

## Wann ist der Pollenflug am stärksten?

- Starker Pollenflug ist bei warmem, trockenem Wetter mit leichten bis mäßigen Winden sowie kurz vor einem Regen zu erwarten.
- Pollenarm ist die Luft bei Windstille, kaltem und regnerischem Wetter.
- Tageszeitliche Schwankungen: In Großstadtgebieten bestehen meist hohe Pollenkonzentrationen tagsüber mit Spitzen am Abend und in der ersten Nachthälfte sowie einem Tiefpunkt in den frühen Morgenstunden. Auf dem Land sind vor allem in Wiesengebieten

die höchsten Pollenkonzentrationen tagsüber und nachts mit einem Abfall am Abend zu erwarten.

## Was tun bei Pollenflug?

Pollen können wegen ihrer allgemeinen Verbreitung natürlich nicht absolut gemieden, der Pollenkontakt kann jedoch zumindest reduziert werden.

- Informieren Sie sich über den zu erwartenden Pollenflug durch Pollenflugkalender, Pollenflug-Vorhersagen per Telefon (Generalansage Tel. 0190/115480), Zeitung, Rundfunk, Fernsehen oder Internet (z.B. www.wetter.com, Seite „Gesundheit“).<sup>1</sup>
- Wohnung bei starkem Pollenflug nur kurz lüften. Schlafzimmerfenster nachts geschlossen halten. In der Regel empfiehlt es sich, ausgedehntes Lüften in der Stadt in die frühen Morgenstunden, auf dem Land in die Abendstunden zu verlegen (siehe oben).
- Je nach individuellem Auslöser z.B. blühende Wiesen oder Birkenwälder meiden.
- Nach Aufenthalt im Freien am Abend Haare waschen. Pollen, die sich in den Haaren festgesetzt haben, werden sonst an das Kopfkissen abgegeben und

während des Schlafens eingeatmet. Bei allergischer Bindehautentzündung Augen mit klarem Wasser ausspülen.

- Kleidung, die im Freien getragen wurde, nicht im Schlafbereich lagern.
- Andere Reizfaktoren wie Rauchen (auch Passivrauchen!) ausschalten.
- Beim Autofahren Autofenster geschlossen halten. Gute Pollenfilter sind effektiv, müssen aber regelmäßig gewartet werden.
- Im Urlaub kann der Pollenkontakt durch einen Aufenthalt in einem Gebiet mit anderer Vegetation, im Hochgebirge ab 1500 bis 2000 m oder am Meer reduziert werden. Informationen hierzu liefern spezielle Urlaubs-Pollenflugkalender.
- Bestehen Kreuzallergien zu Nahrungsmitteln wie Obst, Nüssen oder Gewürzen sollte der Verzehr dieser Nahrungsmittel während der Pollenzeit eingeschränkt werden.

## Weitere Behandlungsmaßnahmen

- Die medikamentöse Behandlung des Heuschnupfens erfolgt zunächst über die örtliche Verabreichung von antiallergischen Augentropfen und Nasenspray bzw. -tropfen. Bei stärkeren Beschwerden kommen innerlich eingenommene Antihistaminika zur Anwendung. Bei Pollen-Asthma muß die Inhalations-Behandlung in der Pollenzeit meist intensiviert werden.
- Bei ausgeprägten und anhaltenden Symptomen sollte eine Hyposensibilisierung durchgeführt werden. Sie ist die derzeit längerfristig wirksamste Therapieform.



Zu den wichtigsten allergieauslösenden Pollen zählen die der Birke. Bild oben: Die Molekulare Struktur des Birken-Major-Allergens (Bet V1).

Bild rechts: Die Pollenfalle auf dem Gelände der Fachklinik Gaißach ermöglicht es, Menge und Art der Pollen zu erfassen.



*Dr. med. Peter J. Fischer,  
Facharzt für Kinderheilkunde – Allergologie –  
Umweltmedizin,  
Mühlbergle 11,  
73525 Schwäbisch Gmünd*

<sup>1</sup> aktualisiert im Mai 2003