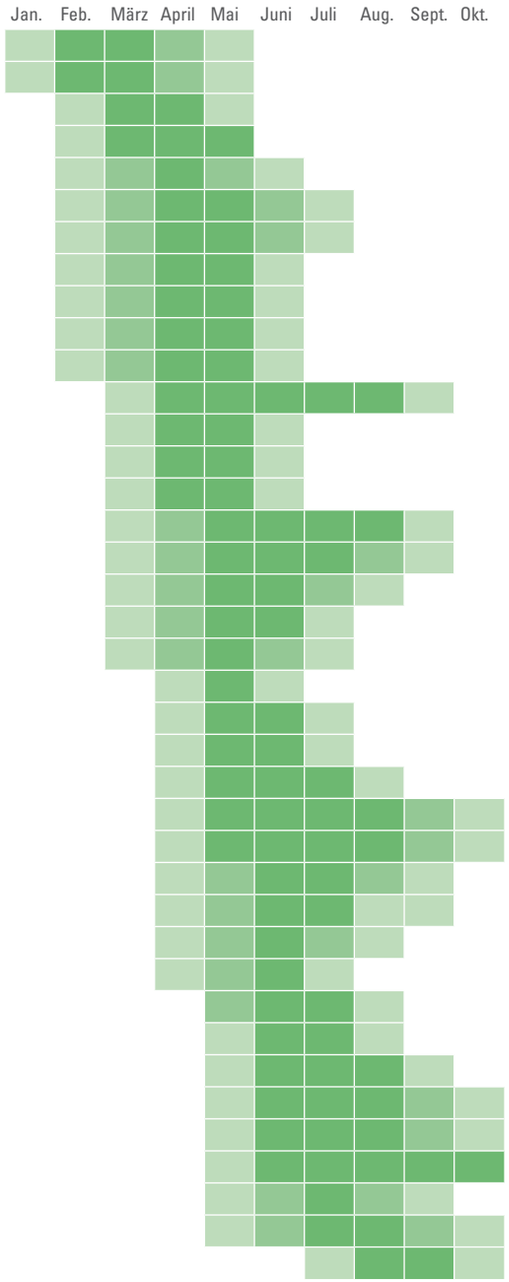
Pollenflugkalender



Vorkommen möglich | Vor-/Nachblütezeit | Hauptblütezeit

Quelle: http://www.pollenflug.de/ Stand: 01/2019

Nützliche Links zum Thema Allergie

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.
An der Eickesmühle 15-19
41238 Mönchengladbach
Tel. +49 2166 64 78 820
Fax +49 2166 64 78 880
E-Mail: info@daab.de
www.daab.de

Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.
Heilsbachstr. 32
53123 Bonn
Tel. +49 228 / 3 67 91-0
Fax +49 228 / 3 67 91-90
E-Mail: info@dha-allergien.de
www.dha-allergien.de

Pollenflug aktuell:
www.wetteronline.de/pollenflug-vorhersage
www.dwd.de - Stichwort „Pollenflug-Gefahrenindex“
www.pollenflug.de

Wir beraten Sie gerne:

Stempel Praxis/Institut/Apotheke

OmniVision® Freude am Sehen

OmniVision GmbH
Lindberghstraße 9
82178 Puchheim

service@omnivision.de
www.omnivision.de

Art. Nr. 96701 Stand 12/2021

Wenn Pollen fliegen ...

OmniVision® Freude am Sehen

Extra-Tipps für unterwegs

Ihr Ratgeber bei Heuschnupfen

- Tipps für Pollenallergiker
- Allergie-Selbsttest
- Pollenflugkalender

Inhalt

Volkskrankheit Allergie 3

Heuschnupfen – oft ein Familien-Thema 3

Was ist eine Allergie? 4

Allergie-Selbsttest 5

Heuschnupfen – die saisonale Allergie 6

Heuschnupfen – was passiert im Körper? 7

Symptome frühzeitig behandeln! 8

Hilfe zur akuten Behandlung aus der Apotheke 9

Mit strahlenden Augen durch die Allergiezeit 10

Pollenallergie bei Kindern 12

Mit Pollenallergie unterwegs 13

Achtung: Kreuzallergie 14

Gut zu wissen 15

Tipps für Pollenallergiker 16

Pollenflugkalender 17

Nützliche Links zum Thema Allergie 18

Volkskrankheit: Allergie

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die Zahl der Allergiker in den letzten Jahrzehnten erheblich zugenommen.

Besonders im Frühjahr klagen viele Menschen über Heuschnupfen mit tränenden Augen und anderen Symptomen. Häufig tränen nicht nur die Augen, auch die Bindehaut ist gereizt, nicht selten kommt es zu einer Bindehautentzündung. Die Nase läuft und bei einigen Patienten treten auch asthmatische Beschwerden auf.

Die Ursache eines Heuschnupfens ist eine allergische Reaktion des körpereigenen Abwehrsystems auf Pollen und andere Allergene.

Heuschnupfen – oft ein Familien-Thema

Eine Ursache für Heuschnupfen ist die erbliche Veranlagung. Kinder aus „Allergikerfamilien“ sind überdurchschnittlich häufig ebenfalls von allergischen Erkrankungen betroffen. Kleinkinder mit Heuschnupfen haben ein deutlich erhöhtes Risiko, an Asthma zu erkranken. Etwa 40 % der Allergiker, die das ganze Jahr über Beschwerden haben, entwickeln später Asthma.

Was ist eine Allergie?

Eine Allergie ist eine Überreaktion des Immunsystems auf bestimmte, eigentlich harmlose Allergene. Häufige Ursachen für eine Allergie sind z. B. Blütenpollen, Nahrungsmittel, Tierhaare und andere Auslöser.

Als Folge kommt es zu einer Entzündungsreaktion, die sich vor allem an den Eintrittspforten der Allergene, wie der Schleimhaut von Augen, Nase und Rachen, zeigt.

Der bekannteste Vermittler der Entzündungsreaktion bei Allergien ist **Histamin**, eine Substanz, die im Körper gebildet wird.

Ähnlich verlaufen die Folgen eines Kontakts mit Brennnesseln, die Histamin enthalten, mit der Haut. Die dabei entstehende Schwellung, Überwärmung, Reizung und der so unangenehme **Juckreiz** sind die Auswirkungen des Histamins.

Auch für die **typischen Beschwerden** bei Heuschnupfen ist hauptsächlich Histamin verantwortlich. Am Auge kommt es durch die Wirkung des Histamins z. B. zu **Reizung und Bindehautentzündung** mit vermehrtem Tränenfluss und stark tränenden Augen.

Allergie-Selbsttest

Sind Verwandte ersten Grades von einer Pollenallergie betroffen?	ja ☐ nein ☐
Leiden Sie häufiger unter juckenden, tränenden Augen?	ja ☐ nein ☐
Haben Sie häufiger eine laufende oder verstopfte Nase?	ja ☐ nein ☐
Verspüren Sie häufiger einen verstärkten Niesreiz?	ja ☐ nein ☐
Verspüren Sie häufiger ein Jucken am Gaumen und im Rachen?	ja ☐ nein ☐
Treten die Beschwerden besonders häufig zu einer bestimmten Jahreszeit oder in bestimmten Umgebungen auf (z. B. im Freien, bei offenem Fenster)?	ja ☐ nein ☐

Wenn Sie mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, können die Beschwerden auf einen Heuschnupfen hinweisen.
Ein Allergie-Test bei einem Facharzt ist empfehlenswert.

Heuschnupfen – die saisonale Allergie

Der Heuschnupfen (auch allergische Rhinitis oder saisonaler allergischer Schnupfen genannt) ist die häufigste Allergieform in Deutschland und wird durch Pollen, z. B. von Bäumen, Gräsern, Blumen oder Kräutern ausgelöst. Der feine, an sich harmlose Pollenstaub gelangt mit der Atemluft in den menschlichen Körper oder landet auf der Bindehaut im Auge. Bei Menschen mit Heuschnupfen sieht der Körper den Eindringling als gefährlichen Fremdstoff an und leitet eine Abwehrreaktion ein.

Tipp Auf der letzten Seite finden Sie den Pollenflugkalender in der Jahresübersicht zum Heraustrennen.

Symptome

Typische allergische Symptome am Auge

- Juckende und/oder tränende Augen
- Rötungen und Schwellungen der Bindehaut
- Schwellungen und Reizungen der Augenlider

Typische allergische Beschwerden an den Atemwegen

- Wässriger Fließschnupfen und häufiges Niesen
- Verstopfte, juckende Nase
- Bronchitis oder Asthma

Wie stark Augentränen, Niesattacken und Co. bei Heuschnupfen ausgeprägt sind, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Es hängt auch davon ab, wie viele Pollen gerade in der Luft unterwegs sind.

Allergien können sich nicht nur durch juckende und tränende Augen bemerkbar machen, sondern auch an der Haut auftreten. Meist reagiert der Körper mit Rötungen, Schwellung und Juckreiz sowie Pusteln oder Flecken auf der Haut.

Eine besonders heftige Reaktion ist der sogenannte allergische Schock. Dieser lebensbedrohliche Zustand tritt bei gefährdeten Personen auf, z. B. als Reaktion auf Insektenstiche oder Medikamente. Im Prinzip kann ein Schock aber bei jeder Form einer Allergie auftreten.

Heuschnupfen – was passiert im Körper?

In der **Sensibilisierungsphase** reagiert das Immunsystem auf in den Körper gelangte Allergene mit der Produktion von Antikörpern, auch IgE (Immunglobulin E) genannt. Diese Antikörper koppeln sich anschließend an die Rezeptoren der Mastzellen und bilden einen Antikörper-Mastzellen-Komplex. In diesem Stadium sind die Mastzellen sensibilisiert, jedoch sind noch keine Symptome spürbar.

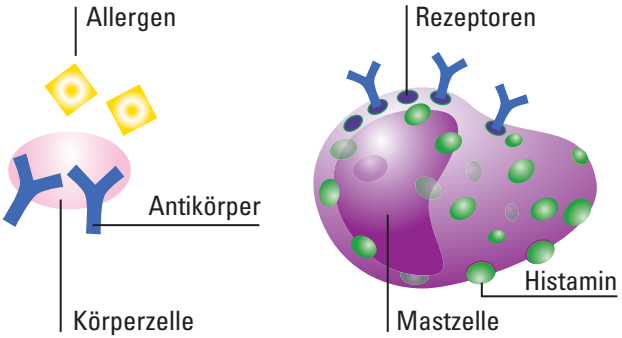


Abb. 1: Sensibilisierungsphase

Findet nun ein erneuter Kontakt des Allergens mit dem Antikörper-Mastzellen-Komplex statt, kommt es in dieser **Reaktionsphase** zu einer allergischen Reaktion durch Ausschüttung von Histamin aus den Mastzellen. Das Histamin löst dabei die typischen Symptome der Allergie aus.

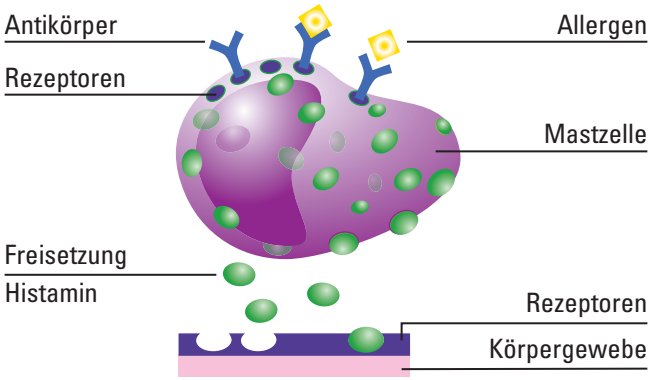


Abb. 2: Reaktionssphase

Symptome frühzeitig behandeln!

Juckende, tränende Augen und andere Symptome des Heuschnupfens sollten ernst genommen und angemessen behandelt werden. Die Vermeidung von allergieauslösenden Stoffen und Ursachen ist besonders bei Pollen nicht immer möglich. Daher ist die symptomatische, lokale Behandlung beispielsweise bei juckenden und tränenden Augen zu empfehlen. Ihr Arzt kann die Ursachen klären und entscheiden, wie Sie behandelt werden sollen und welche Präparate bzw. Augentropfen Ihnen helfen.
Auch Ihr Apotheker steht Ihnen mit weiterem Rat zur Seite.

Bei Heuschnupfen kann sich nach einigen Jahren ein allergisches Asthma entwickeln. Verlagern sich die Symptome von den oberen Atemwegen weiter nach unten auf Lunge und Bronchien, spricht man auch von einem Etagenwechsel. Hier ist eine gründliche Abklärung der Auslöser ebenso wichtig wie die konsequente Therapie, welche mit den behandelnden Ärzten abgesprochen und regelmäßig überprüft werden sollten.

Hilfe zur akuten Behandlung aus der Apotheke

Augentropfen mit speziellen **anti-allergischen Wirkstoffen** gegen juckende Augen, wie **Azelastin** (z. B. Azela-Vision® sine oder Azela-Vision® MD sine), **lindern schnell akute Beschwerden**, stoppen die übermäßige Produktion von Tränenflüssigkeit und sind bereits für Kinder ab 4 Jahren mit saisonaler allergischer Konjunktivitis geeignet.

Der Wirkstoff **Ketotifen** (z. B. Allergo-Vision® sine) ist gut verträglich, **wirkt minutenschnell** und ist bereits für Kinder ab 3 Jahren und in der Stillzeit geeignet.

Diese beiden Wirkstoffe gehören zur Gruppe der Antihistaminika und verhindern die durch Histamin ausgelösten Reaktionen. Außerdem blockieren sie die Freisetzung von Histamin und lindern so die typischen Symptome des Heuschnupfens am Auge.

Konservierungsmittelfreie Antihistaminika, wie z. B. Azela-Vision® sine, Azela-Vision® MD sine oder Allergo-Vision® sine haben den Vorteil, dass **keine zusätzliche allergische Reaktion** auf das Konservierungsmittel hervorgerufen werden kann.

Mit strahlenden Augen durch die Allergiezeit

OmniVision®
Freude am Sehen

Die schnelle Lösung

- Wirkt in wenigen Minuten
- Langanhaltend für bis zu 12 Stunden
- Gut verträglich
- Zum günstigen Preis

Ihr Arzt oder Apotheker berät sie gern!

optimale Anwendung
Mit praktischer Fingerauflage

Ohne Konservierungsmittel

Azela-Vision® MD sine | **Azela-Vision® sine** | **Allergo-Vision® sine**

- Auch kleine Packungen bereits ab 10 Einzeldosen - ideal zum Kennenlernen und für unterwegs

Azela-Vision® sine 0,5 mg/ml Augentropfen, Lösung im Einzeldosisbehältnis / Azela-Vision® MD sine 0,5 mg/ml Augentropfen. Wirkstoff: Azelastinhydrochlorid. **Anwendungsgebiete:** Behandlung u. Vorbeugung der Sympt. der saison. allerg. Konjunktivitis b. Erwachs. u. Kindern ab 4 Jahren. Behandlung u. Vorbeugung der Sympt. der nicht - saison. allerg. Konjunktivitis b. Erwachs. u. Kindern ab 12 Jahren. **Apothekenpflichtig. Stand:** März 2021.

Allergo-Vision® sine 0,25 mg/ml Augentropfen, Lösung im Einzeldosisbehältnis. Wirkstoff: Ketotifen. **Anwendungsgebiete:** Behandlung von Augenbeschwerden als Folge von Heuschnupfen. **Apothekenpflichtig. Stand:** Oktober 2017, OmniVision GmbH, Lindberghstr. 9, 82178 Puchheim.

Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Pollenallergie bei Kindern

Wenn Eltern unter einer Pollenallergie leiden, besteht auch ein erhöhtes Risiko für Kinder. Dann kann das Toben im Freien, die Schulpause oder das Training auf dem Sportplatz die Symptome noch verstärken. Wenn die bekannten Allergene in der Luft sind, wird es dem betroffenen Kind in Räumen mit geschlossenen Fenstern besser gehen. Ihr Kind ist tagsüber müde und schlecht konzentriert? Auch das kann mit der Pollenallergie zusammenhängen. Informieren Sie daher am besten den Kindergarten oder die Schule, wenn Ihr Kind unter einer Pollenallergie leidet.

Durch eine Allergie gerötete Augen mögen keine zusätzlichen Reizungen. In dem Zusammenhang ist gut zu wissen: Antiallergische Augentropfen gibt es mit und ohne Konservierungsstoffe. Beispielsweise sollte man Benzalkoniumchlorid meiden, da es die Augen zusätzlich reizen kann. Ohne Konservierungsmittel sind hingegen z. B. Azela-Vision® MD sine in der Multidosis-Flasche oder Azela-Vision® sine bzw. Allergo-Vision® sine in Einzeldosen.

Wenn mehrere Familienmitglieder antiallergische Augentropfen brauchen, eignen sich Packungen mit Einzeldosen besonders, die dann aufgeteilt werden können. Wichtig dabei ist, dass eine Einzeldosis immer nur von einer Person genutzt und dann entsorgt wird. Damit kann es zu keinen Übertragungen kommen, falls eine zusätzliche Augeninfektion vorliegt.

Mit Pollenallergie unterwegs

Der Pollenflug kann je nach Region unterschiedlich sein. Wer viel unterwegs ist, sollte sich daher bereits im Vorfeld über die Konzentration der Pollen auf dem Weg und am Zielort informieren. Generell fliegen Pollen in nördlichen Regionen etwas später als im Süden. Für die Urlaubsplanung bieten sich Reiseziele mit geringer Pollenkonzentration an – zum Beispiel in Küstenregionen und im Gebirge mit mittleren Höhen von 1.500 bis 2.000 Meter über dem Meeresspiegel.

Im Internet auf **wetteronline.de/pollenflug-vorhersage** können Sie sich die Pollenflug-Vorhersagen für zahlreiche Orte anzeigen lassen. Wer in europäischen Ländern unterwegs ist, wird auch auf **polleninfo.org** fündig. Die interaktive Weltkarte „Pollen Monitoring Map of the World“ auf **zaum-online.de** enthält Links zu internationalen Pollenmessstellen.

Unverhofft kommt oft: Auch bei der besten Vorbereitung kann eine unerwartet starke Pollenkonzentration auftreten. Mit ins Gepäck gehören daher Ihre Medikamente für den Akutfall. Für die Augen sind hier Azela-Vision® sine und Allergo-Vision® sine gute Begleiter. Die praktischen Einzeldosen passen gut in jede Reisetasche. Falls ein Arztbesuch im Ausland notwendig wird, kann ein internationaler Allergiepass sehr hilfreich sein.

Achtung: Kreuzallergie

Ein herzhafter Biss in den Apfel und schon kribbelt es am Gaumen oder im Rachen? Dann könnte die Ursache eine allergische Reaktion als Folge einer Pollenallergie sein – die sogenannte **Kreuzallergie**. Der ähnliche Aufbau von Eiweißstrukturen in Pollen-Allergenen und Nahrungsmittel-Allergenen kann dazu führen, dass das sensibilisierte Immunsystem in beiden Fällen eine allergische Reaktion auslöst. Etwa jeder zweite Pollenallergiker ist davon betroffen.

Beispiele für mögliche Kreuzreaktionen finden Sie in den folgenden Tabellen.

Kreuzallergien mit Pollen

	Ahorn	Beifuß	Birke	Buche	Eiche	Erle	Esche	Gräser	Hasel	Kräuter	Pappel	Ambrosia	Roggen
Ahorn		•	•	•	•			•	•				
Beifuß	•		•		•			•				•	
Birke	•	•		•	•	•	•		•		•		
Buche	•		•		•	•		•	•				
Eiche	•		•	•		•		•	•		•		
Erle			•	•	•			•	•				
Esche			•							•			
Gräser	•	•		•	•	•			•	•	•	•	•
Hasel	•		•	•	•	•		•			•		
Kräuter							•	•					
Pappel			•		•	•		•	•				
Ambrosia		•						•					
Roggen								•					

Gut zu wissen

- Kreuzallergien treten in der akuten Pollensaison meist besonders stark auf. Hingegen kann die Verträglichkeit von Nahrungsmitteln in der pollenfreien Zeit deutlich besser sein und somit auf eine Karenzkost (Vermeidung von Lebensmitteln bzw. Inhaltsstoffen, die eine Allergie auslösen) verzichtet werden.

- Einige Obst- und Gemüsesorten können durch Erhitzen oder Schälen verträglicher werden, da allergieauslösende Stoffe zerstört werden (z. B. Apfelkuchen).

Kreuzallergien mit Nahrungsmitteln

	Ahorn	Beifuß	Birke	Buche	Eiche	Erle	Esche	Gräser	Hasel	Kräuter	Pappel	Ambrosia	Roggen
Stein-/Kernobst	•	•		•	•		•						
Frischobst				•	•						•		
Karotten		•	•	•	•	•							
Sellerie	•		•	•		•							
Tomaten	•		•	•		•							
Haselnüsse		•	•	•	•	•							
Erdnüsse	•		•	•		•							
Hülsenfrüchte							•	•	•	•		•	
Getreideprodukte		•	•	•	•	•							
Sojaprodukte											•		•
Kräuter/Gewürze	•		•	•		•							
Kartoffeln		•											
Gemüse							•		•	•		•	

Tipps für Pollenallergiker

- Der **Pollenflugkalender** (auf der Rückseite) hilft Ihnen dabei, einen ersten Überblick über die saisonale Pollenflugsituation zu bekommen. Achten Sie auch auf die Pollenvorhersagen im TV, Radio oder in der Tageszeitung. Der DWD (Deutscher Wetterdienst) bietet unter www.dwd.de tagesaktuelle Pollenvorhersagen an.

- Auf dem Land ist der Pollenflug morgens hoch, in der Stadt abends. **Lüften** Sie Ihre Wohnung daher in ländlichen Gebieten zwischen 19 und 24 Uhr, in der Stadt morgens zwischen 6 und 8 Uhr.

- **Saugen** und wischen Sie Ihre Wohnung regelmäßig, um in der Wohnung vorhandene Pollen zu entfernen. Sinnvoll vor allem für Asthmatiker sind hier spezielle Staubsaugerfilter oder Staubsauger für Allergiker.

- **Waschen** Sie sich täglich vor dem Zubettgehen die Haare, um pollenfrei ins Bett gehen zu können. Lange Haare sollten Sie in der Pollenflugzeit zusammenbinden, um so wenig Pollen wie möglich aufzufangen.

- Lassen Sie Ihre **Wäsche** während der Pollensaison nicht draußen trocknen.

- Wechseln Sie Ihre **Kleidung** wenn möglich nicht im Schlafzimmer.

- Halten Sie beim **Autofahren** die Fenster geschlossen. Ideal ist der Einbau eines Pollenfilters, sofern dieser nicht serienmäßig vorhanden ist.

- Tragen Sie im Freien eine **Brille** oder **Sonnenbrille**, um Ihre Augen vor den Pollen zu schützen.

- Meiden Sie bei **Aktivitäten im Freien** während starkem Pollenflug wenn möglich hohe körperliche Belastung und führen Sie ein geeignetes Medikament für den Akutfall mit (z. B. Allergo-Vision®, Azela-Vision®).

- Bei der Planung des Urlaubs empfehlen sich **Urlaubsorte** in allergenärmeren Gebieten (z. B. auf Inseln, am Meer oder im Gebirge).