

Baum-, Gräser- und Kräuter- *pollenallergien*



Inhaltsverzeichnis

Allergie - einfach erklärt	3
Symptome und Verlauf von Allergien	4
Heuschnupfen	6
Baumpollen	8
Gräserpollen	10
Kräuterpollen	12
Ursachen von Allergien	15
Diagnose einer Allergie	15
Behandlung der Symptome	18
Allergen-Immuntherapie	19
Praktische Tipps bei Baum-, Gräser- und Kräuterpollenallergien	21
Mögliche pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien	22
Ernährungstipps bei Kreuzallergien	23
Pollen-Quiz	25
Websites rund um Allergien	26
Quizauflösung	27

Allergie - einfach erklärt

Unter einer Allergie versteht man eine übersteigerte Abwehrreaktion des Immunsystems gegen an sich harmlose Umweltstoffe. Das heißt, der Körper bekämpft diese, obwohl sie keine Gefahr für die Gesundheit darstellen.

Zu den allergieauslösenden Substanzen, den sogenannten Allergenen, gehören z.B. Baum-, Gräser- und Kräuterpollen, Hausstaubmilben, Schimmelpilze sowie Hautschuppen/ Haare von Tieren.

Eine Allergie entwickelt sich in mehreren Schritten:

- 1.** Zuerst wird das Allergen vom Immunsystem als Fremdkörper eingestuft. Dabei produziert das Immunsystem bestimmte IgE*-Antikörper, die auf das Allergen reagieren.
- 2.** Beim nächsten Kontakt mit dem Allergen erkennen diese IgE-Antikörper das Allergen sofort wieder und lösen die Ausschüttung des Botenstoffs Histamin aus.
- 3.** Histamin verursacht eine allergische Reaktion mit typischen Symptomen.



* IgE = Immunglobuline
der Gruppe E

Symptome und Verlauf von Allergien

Bei einer Pollenallergie (= Heuschnupfen) entstehen durch die Abwehrreaktion des körpereigenen Immunsystems typische Symptome, die zu Pollenflugzeiten auftreten, zum Beispiel:



Laufende Nase



Niesanfälle

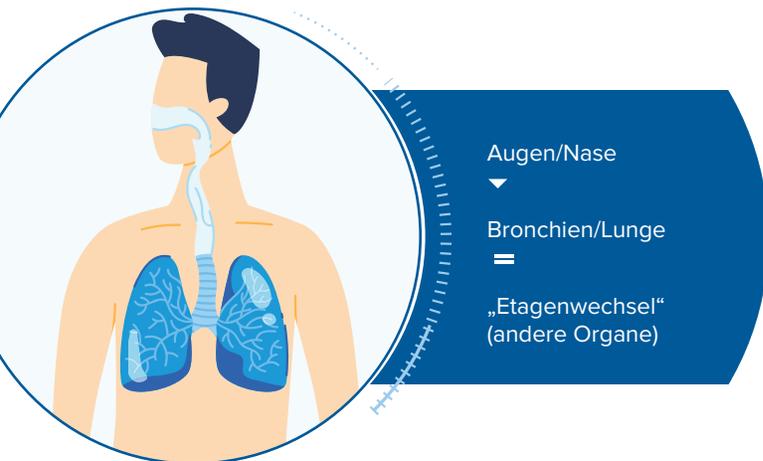


Verstopfte Nase



Bindehautentzündung, die sich durch Tränenfluss, Rötungen und Augenbrennen äußert

Möglicher Verlauf der Allergie*



Allergisches Asthma

Gerade beim allergischen Schnupfen kann bei einer **Nichtbehandlung** der sogenannte „**Etagenwechsel**“ eintreten. Das bedeutet, dass sich die allergische Reaktion von Augen und Nase auf die Bronchien ausbreitet und zum allergischen Asthma führen kann. Dabei kommt es z.B. zu Atembeschwerden mit Beklemmungsgefühl im Brustkorb, trockenem Husten oder pfeifender Atmung.



Neurodermitis

Eine Pollenallergie kann in manchen Fällen auch Auslöser einer atopischen Dermatitis (Neurodermitis) sein.

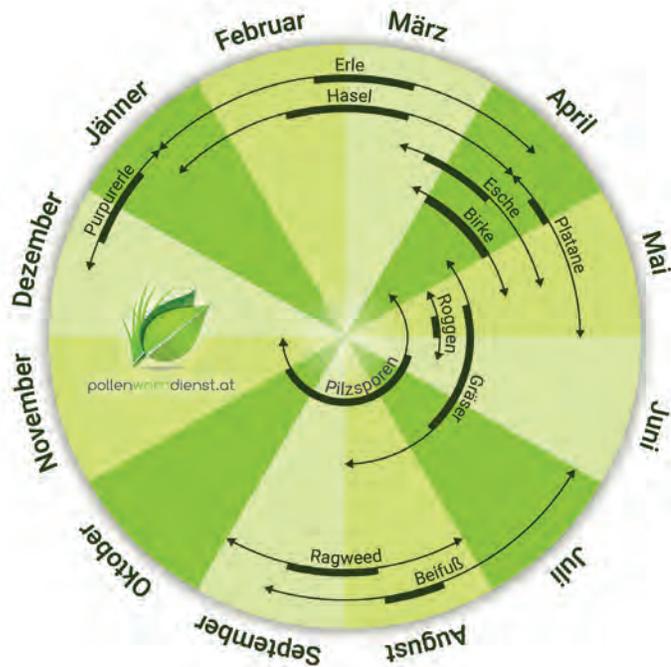


Kreuzallergien

Einige Patientinnen und Patienten mit einer Pollenallergie leiden gleichzeitig an Nahrungsmittelallergien. Grund dafür sind Kreuzreaktionen des Immunsystems. Die gegen Pollen gerichteten Antikörper können auch auf andere Allergenquellen reagieren, z.B. bestimmte Nüsse, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte (siehe S. 22). Zu den typischen Symptomen gehören Kribbeln und Juckreiz im Bereich der Mund- und Rachenschleimhäute. Es kann aber auch zu Magen-Darm-Beschwerden oder zu Reaktionen der Haut kommen.

Heuschnupfen

Tausende Menschen in Österreich – Erwachsene, Jugendliche und Kinder – sind von Heuschnupfen betroffen. Er gehört zu den häufigsten allergischen Reaktionen und wird durch Pflanzenpollen, kleinste Blütenstaubteilchen in der Luft, hervorgerufen.



Die Pollensaison der Gräser, zu denen auch viele Getreidepflanzen gehören, beginnt etwa im April und dauert bis Ende August – mit Spitzenwerten in den Monaten Mai, Juni und Juli, wenn die meisten Gräserarten blühen.

Unter den verschiedenen Bäumen gibt es einige Arten, die ein besonders hohes allergenes Potenzial haben (z.B. Birke). Die Pollensaison der Bäume erstreckt sich über einen längeren Zeitraum, von Dezember bis Ende Mai, und ist je nach Region unterschiedlich ausgeprägt.

Baumpollen

Das Jahr beginnt mit der Baumpollensaison. Baumpollen sind häufige Auslöser einer Pollenallergie. Die sich verändernden klimatischen Bedingungen führen dazu, dass früh blühende Sträucher und Bäume wie Hasel, Birke und Erle nach milden Wintern schon Wochen früher Pollen freisetzen. Bei manchen dieser Frühblüher verlängert sich auch insgesamt die Blütezeit.

Bei den Bäumen gibt es sechs Familien, deren Pollen für allergische Reaktionen verantwortlich sind:

-  **Betulaceae:** Birke, Erle, Hainbuche, Hasel
-  **Cupressaceae:** Zypresse, Wacholder, Thuje
-  **Fagaceae:** Buche, Edelkastanie, Eiche
-  **Oleaceae:** Olivenbaum, Esche, Liguster
-  **Pinaceae:** Kiefer, Fichte, Lärche, Tanne, Zeder
-  **Platanaceae:** Platane

Viele Bäume sind anemophil. Das heißt, ihre Pollen werden durch den Wind verbreitet. Bei manchen Arten reicht bereits eine geringe Konzentration von Pollen aus, um eine Allergie auszulösen.

Pollenflugkalender

Bäume

	JAN	FEB	MÄRZ	APR	MAI
Hasel					
Erle					
Esche					
Birke					

Über 16% der österreichischen Bevölkerung weisen eine Sensibilisierung gegen Baumpollen auf.*

* Quelle: Stemeseder T et al. Allergy 2017



Erle



Hasel



Esche



Birke

Gräserpollen

Gräserpollen sind weltweit die häufigsten Auslöser einer Pollenallergie. Es gibt auf der Welt ca. 9.500 Gräserarten. Dazu gehören auch die Getreidearten und viele Futterpflanzen. Allergologisch bedeutsam sind jedoch nur die Süßgräser (Poaceae) und nicht die ähnlich aussehenden Sauergräser (Cyperaceae).

Kein Wunder, denn die Rispengräser, die Schwingelarten, das Knäuelgras sowie das Liesch-, Honig- und Straußgras gehören zu den häufigsten Wiesenpflanzen. Gräserpollen werden durch den Wind verbreitet. Schon eine geringe Konzentration von Pollen reicht aus, um eine Allergie auszulösen.

Man kann zwei große Süßgräsergruppen unterscheiden:

Futtergräser

Rispengräser, Schwingel, Knäuelgras, Lieschgras, Ruchgras, Weidelgras etc.

Getreide

Roggen, Hafer, Weizen, Mais, Gerste

Über 26% der österreichischen Bevölkerung weisen eine Sensibilisierung gegen Gräserpollen auf.*

* Quelle: Stemeseder T et al. Allergy 2017

Pollenflugkalender

Gräser

WIEN	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST
Gewöhnliches Ruchgras					
Wiesenrispengras					
Wiesenknäuelgras					
Deutsches Weidelgras					
Wiesensieschgras					

Quelle: Kmenta M, et al. World Allergy Organ J 2017; 10: 31, Werte aus der Pollensaison 2015

Schon gewusst?

Die Süßgräser haben eine maßgebliche Rolle in der Evolution des Menschen gespielt. Der Übergang vom Sammeln und Ernten von Wildgräsern hin zum Getreideanbau hat vor rund 10.000 Jahren den Beginn der menschlichen Zivilisation eingeleitet. Noch heute gehören zur Familie der Süßgräser Arten, welche die Grundlage der menschlichen und tierischen Nahrung bilden. Dazu zählen Getreidesorten wie Weizen, Reis, Mais, Roggen und Hafer.



Gewöhnliches Ruchgras



Wiesenrispengras



Wiesenknäuelgras



Deutsches Weidelgras



Wiesensieschgras

Kräuterpollen

Kräuter sind mehrjährige Pflanzen, zu denen ungefähr 50.000 verschiedene Arten und mehrere botanische Familien (Asteraceae, Urticaceae etc.) gehören. Sie haben Stängel und ihre Blätter besitzen eine weiche und geschmeidige Textur. Man findet sie häufig im Stadtgebiet und an Straßen- oder Wegrändern.

Kräuter sind anemophil (das heißt ihre Pollen werden vom Wind verteilt). Je kleiner und leichter die Pollen sind, umso länger können sie in der Atmosphäre bleiben und darauf große Distanzen überbrücken.

Ragweed und Beifuß aus der Familie der Korbblütler sind die am stärksten allergenen Kräuter.

Pollenflugkalender

Kräuter

Die Pollensaison für Kräuter erstreckt sich über einen langen Zeitraum und dauert von Mai bis September.

	JUN	JULI	AUG	SEPT	OKT
Beifuß					
Ragweed					

7-10%
der österreichischen
Bevölkerung sind gegen
Kräuterpollen allergisch.*

* Quelle: Stemeseder T et al. Allergy 2017



Beifuß



Ragweed



Ursachen von *Allergien*

Warum sich bei manchen Menschen Pollenallergien bzw. Allergien im Allgemeinen entwickeln und bei anderen nicht, ist noch nicht vollständig geklärt. Die Wissenschaft diskutiert momentan mehrere Ursachen:

- Zum einen wurde ein **erblich bedingtes Risiko** bzw. eine genetische Veranlagung nachgewiesen. Das Risiko einer Allergie steigt, wenn ein Elternteil oder beide unter Allergien leiden.
- Zum anderen haben **die individuellen Lebensumstände** erheblichen Einfluss auf die Entwicklung einer Allergie. Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass Faktoren wie **Luftverschmutzung und übermäßige Hygiene in den ersten Lebensjahren** die Entstehung von Allergien begünstigen.

Diagnose einer *Allergie*

Für eine erfolgreiche Therapie ist es zunächst wichtig festzustellen, auf welche Substanzen Sie allergisch reagieren. Die Diagnose wird von einem Arzt/einer Ärztin, bestenfalls von einem Allergologen/einer Allergologin gestellt. In einem ersten Gespräch schafft Ihr Arzt/Ihre Ärztin die Grundlage für die weiteren Untersuchungen und kann unter Umständen schon Hinweise auf mögliche Allergieauslöser finden.

Wichtig dabei ist vor allem, dass Sie Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin genaue Angaben zu Ihrer persönlichen Leidensgeschichte machen können.



Nach dem Vorgespräch könnten folgende Tests weiterhelfen, um *die Ursachen herauszufinden:*



Prick-Test

Auf der Innenseite des Unterarms werden die möglichen Allergene in Form von speziell hergestellten Extrakten aufgetragen und die Haut wird an der entsprechenden Stelle minimal angeritzt. Bildet sich nach kurzer Zeit eine kleine Quaddel und Rötung an der oberflächlich eingestochenen Hautstelle, bedeutet dies ein positives Testergebnis auf ein bestimmtes Allergen.



IgE-Antikörper-Test

Auch mit Hilfe eines Bluttests, der sogenannten IgE-Titerbestimmung, kann man einer Allergie auf die Spur kommen.

Bei einem spezifischen Bluttest lässt sich im Blut nicht nur die Gesamtmenge der IgE-Antikörper bestimmen, sondern es kann auch auf spezifische Antikörper untersucht werden, die gegen bestimmte Allergene gebildet wurden.



Provokationstest

Bei einem Provokationstest wird der/die Betroffene an der Körperstelle mit dem möglicherweise allergieauslösenden Stoff konfrontiert, an der sich die meisten allergischen Symptome zeigen, z. B. Nasenschleimhaut oder Augen.



Fragen, die bei dem Vorgespräch (Anamnese) gestellt werden könnten:

- Unter welchen Umständen treten die Beschwerden auf und wie lange dauern sie an?
- Gibt es einen bestimmten Zeitpunkt, an dem sich Symptome zeigen, z.B. eher morgens oder abends?
- Zeigen sich die Symptome in der Wohnung oder in der Natur?
- Treten die Symptome das ganze Jahr über auf oder sind sie saisonal, also nur im Frühjahr, Sommer, Herbst oder Winter?

Behandlung der *Symptome*

Um die Symptome einer Allergie zu lindern, werden verschiedene Arzneimittel eingesetzt – Tabletten, Nasensprays oder Augentropfen.

Abschwellende Nasensprays zeigen eine schnelle Wirkung bei Schnupfen und fließender Nase, können aber zu einer Austrocknung der Schleimhäute führen und zu einem Gewöhnungseffekt. Aus diesem Grund sollte man solche Sprays nicht über einen längeren Zeitraum nutzen.

Andere Wirkstoffe, wie **Antihistaminika**, hemmen die Wirkung von Histamin im Körper. Nasensprays oder Augentropfen wirken lokal, während bei Tabletten die Wirkstoffe auch ins Blut gelangen. Durch das Blut gelangen manche Antihistaminika auch ins Gehirn und können so Müdigkeit auslösen.

Gegen die Schleimhautschwellung und Entzündung werden oft **Glukokortikoide (Kortison)** eingesetzt. Sie wirken entzündungshemmend, entwickeln ihre Wirksamkeit aber erst nach Tagen oder Wochen. Je nach Arzneiform können auch mit Kortison unterschiedliche Nebenwirkungen auftreten.



**Allergen-Immuntherapie –
im Video einfach erklärt**

Allergen- *Immuntherapie*

Die **Allergen-Immuntherapie**, auch **Hyposensibilisierung** genannt, ist die einzige Behandlungsmethode, die an der Ursache der Erkrankung ansetzt.

Der Körper lernt dabei, dass das Allergen keine Gefahr darstellt und deshalb nicht durch das Immunsystem bekämpft werden muss.

Das Immunsystem benötigt eine Weile, um sich an das Allergen zu gewöhnen. Daher ist es wichtig, dass die Behandlung über einen längeren Zeitraum durchgeführt wird. Allgemein wird empfohlen, die Behandlung mindestens 3 Jahre lang fortzuführen, um so das Immunsystem auch langfristig unempfindlich gegen das Allergen zu machen. Grundsätzlich gibt es bei der Allergen-Immuntherapie zwei Behandlungsmöglichkeiten:



Subkutane Immuntherapie („unter die Haut“)

Hierbei wird das Allergen in einer Lösung unter die Haut gespritzt. Um diese Behandlung durchführen zu lassen, müssen Sie regelmäßig in die Arztpraxis kommen. Nachdem Sie Ihre Spritze erhalten haben, ist es wichtig, dass Sie noch mindestens 30 Minuten in der Praxis verweilen, um sicherzustellen, dass keine stärkeren Nebenwirkungen auftreten. Außerdem sollten Sie sich am Tag der Injektion schonen, d.h. körperliche Anstrengung (z.B. Sport, schwere körperliche Arbeit, Saunagänge) vermeiden.



Sublinguale Immuntherapie („unter die Zunge“)

Bei der sublingualen Allergen-Immuntherapie wird das Allergen als Tablette oder Tropfen unter die Zunge gegeben und über die Mundschleimhaut aufgenommen. Diese Form der Therapie können Sie selbstständig zu Hause durchführen.

Ihre Schlüssel zum Erfolg:

1. Frühzeitige Behandlung
2. Regelmäßige Anwendung über 3 Jahre



Praktische Tipps bei *Baum-, Gräser- und Kräuterpollenallergien*

Pollen können mit dem Wind kilometerweit getragen werden. Besonders an trockenen, sonnigen Tagen werden viele Pollen freigesetzt. Bei Regen oder an feuchten Tagen ist die Konzentration der Pollen in der Luft weitaus geringer.

Jedes Jahr aufs Neue fühlen sich Betroffene von der Natur sehr eingeschränkt. Ein paar **Tipps**, wie man sich diese Zeit etwas erleichtern kann, haben wir hier zusammengefasst.

- ! Die **beste Zeit** zum **Lüften**
 - in **ländlichen** Gebieten: abends, 19:00-24:00 Uhr
 - in **städtischen** Gebieten: morgens, 6:00-8:00 Uhr
- ! Am besten planen Sie Ihren **Urlaub** in der **pollenarmen Zeit**. Inseln, Gebiete am Meer oder das Hochgebirge sind schöne Ziele und eher pollenarme Regionen.
- ! Vermeiden bzw. schränken Sie **längere Aufenthalte im Freien** während der Blühphase ein.
- ! Statten Sie Ihr Auto mit einem **Pollenfilter** aus und wechseln Sie diesen regelmäßig.
- ! Saugen und wischen Sie täglich Staub, um die Pollen zu entfernen. Am besten, wenn die Allergikerin/der Allergiker aus dem Haus ist.
- ! Waschen Sie sich möglichst jeden Abend die **Haare**, bevor Sie zu Bett gehen, und platzieren Sie Ihre **Straßenkleidung** nicht im Schlafzimmer. So vermeiden Sie, dass Pollen in Ihren Schlafbereich kommen.
- ! Da Sie als Pollenallergikerin/Pollenallergiker viele Monate im Jahr mit dem Auslöser belastet sind, sollte der Schwerpunkt Ihrer Behandlung, neben der Linderung der akuten Beschwerden, die Bekämpfung der Ursache durch eine **Allergen-Immuntherapie** sein.
- ! Als therapiebegleitende Maßnahme ist die **Nasenspülung** mit spezieller Salzlösung sinnvoll. Die Pollen werden damit sanft und gründlich aus der Nase gespült und Sie können wieder frei durchatmen. Mit Hilfe dieser natürlichen Methode kann nachweislich der Bedarf antiallergischer Medikamente reduziert werden.

Mögliche pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien

MÖGLICHE NAHRUNGSMITTELALLERGIEN BEI BAUMPOLLENALLERGIE

Gemüse

Karotte, Sellerie, Soja, Kartoffel, Paprika, Tomate,
Fenchel

Gewürze

Anis, Koriander, Kümmel, Petersilie

Nüsse

Haselnuss, Mandel

Obst

Apfel, Birne, Kirsche, Kiwi, Pfirsich, Pflaume, Nektarine,
Aprikose, Feige, Kaki, Mango, Litschi

MÖGLICHE NAHRUNGSMITTELALLERGIEN BEI GRÄSERPOLLENALLERGIE

Gemüse

Kartoffel, Tomate

Getreide

Roggenmehl, Weizenmehl

Hülsenfrüchte

Erbse, Erdnuss, Soja

Obst

Kiwi, Melone

MÖGLICHE NAHRUNGSMITTELALLERGIEN BEI KRÄUTERPOLLENALLERGIE

Gemüse

Karotte, Sellerie, Erbse, Fenchel

Gewürze

Anis, Dill, Kamille, Knoblauch, Koriander, Kümmel,
Liebstöckel, Petersilie, Pfeffer, Senf

Nüsse

Nüsse allgemein

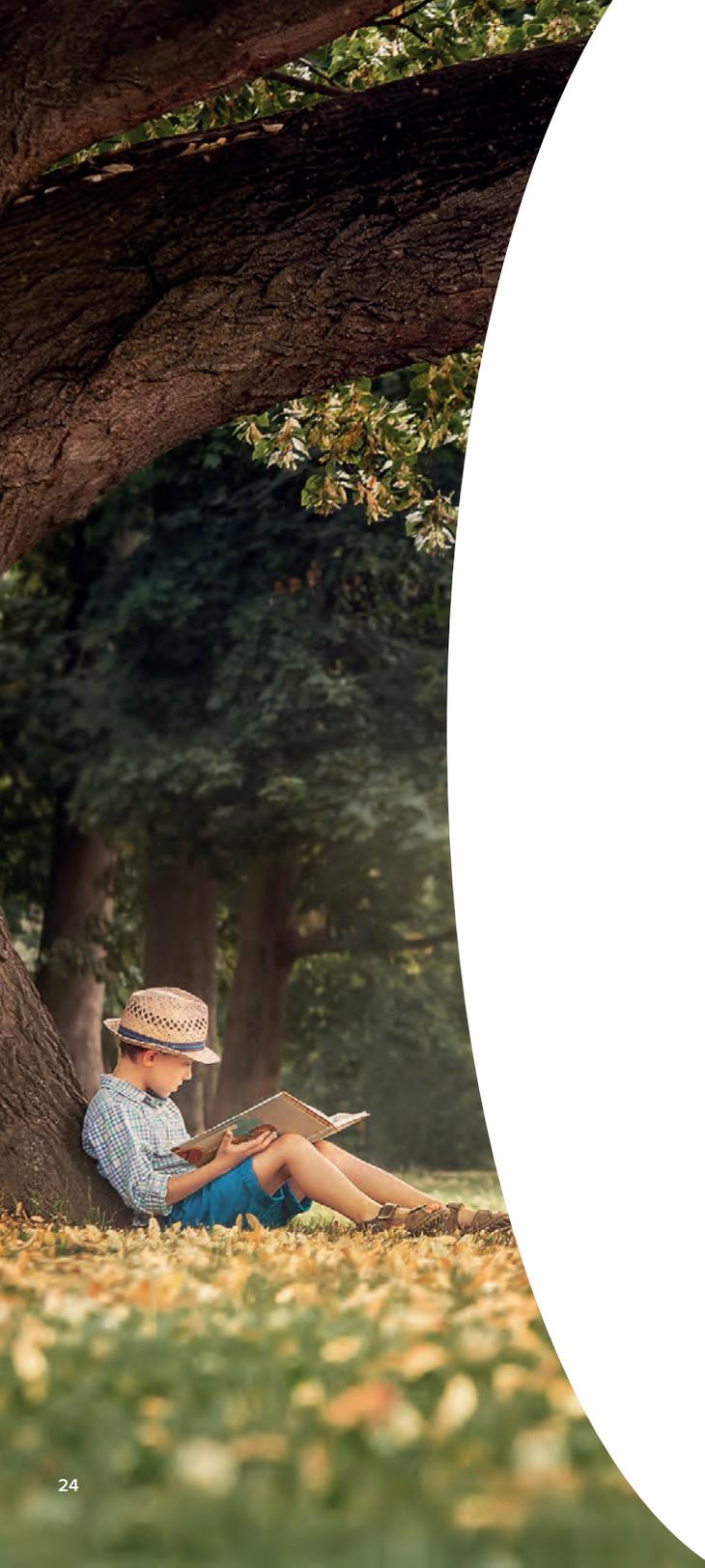
Obst

Kernobst, Litschi, Mango, Steinobst, Weintrauben

Ernährungstipps bei Kreuzallergien

- ❗ Verzichten Sie nicht zwangsläufig auf mögliche Allergieauslöser. Meiden Sie nur Lebensmittel, die tatsächlich Beschwerden auslösen.
- ❗ Kreuzreagierendes Obst und Gemüse kann außerhalb der Pollenflugphase besser verträglich sein.
- ❗ Nicht alle Apfelsorten sind in punkto Allergie gleich. Sorten wie Boskop, Gravensteiner, Altländer und Gloster sind meist verträglicher als Cox Orange, Granny Smith, Golden Delicious, Jonagold oder Braeburn.
- ❗ Schälen, Zerkleinern und Kochen kann Obst und Gemüse verträglicher machen. Schon nach ca. 3 Minuten Kochen verlieren Obst und Gemüse zumeist ihre allergene Wirkung. Obstkompott, Obstkuchen und Marmeladen sind in der Regel gut verträglich.
- ❗ Ernähren Sie sich nicht einseitig von Rohkost.
- ❗ Vermeiden Sie Fertigmischungen, speziell bei Gewürzallergien.





Pollen-Quiz

1. In welchen Monaten gibt es die meisten Haselpollen ?

- A Februar und März B März bis Mai

2. Wie viele Menschen in Österreich leiden an Heuschnupfen?

- A Tausende B Hunderte

3. Kann das Kochen von Obst und Gemüse die Kreuzallergie vermindern?

- A Ja B Nein

4. Welche Maßnahmen können die Symptome von Heuschnupfen mindern?

- A Pollenfilter im Auto B Tägliches Staubwischen C Nasenspülung

5. Wie lange dauert eine Allergen-Immuntherapie?

- A 2 Jahre B 3 Monate C Mind. 3 Jahre

Websites

rund um die Allergie

Auf den folgenden Websites finden Sie weitere Informationen rund um das Thema Allergien:

www.pollenwarndienst.at

Informationen über die aktuelle Pollenbelastung

www.gesund.bund.de/allergien

Weitere Informationen rund um das Thema Allergie

www.allergenvermeidung.org

Informationen rund um Allergien und Asthma

www.oegai.org

Österreichische Gesellschaft für Allergologie und Immunologie

www.allergologie.at

Arbeitsgruppe Allergologie der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie

Allergie-App MASK-air



Zur gezielten Beobachtung von Allergien. Entwickelt von international renommierten Allergologinnen und Allergologen.

Die App ist in gängigen App-Stores erhältlich.

Quizauflösung:

1. A
2. A
3. A
4. A, B, C
5. C

Bei weiteren Fragen zu
Allergien *wenden Sie sich an*
Ihre Ordination.

Wir nehmen Allergie *persönlich.*

Stallergenes Österreich GmbH
Mariahilfer Strasse 74A - Top 14
1070 Wien
Tel.: +43 (0) 1 533 74 74 0
www.stallergenesgreer.at

STA-2022010

STALLERGENES  GREER
Life beyond allergy