



► PRAXISANSCHRIFT

Dornheimer Weg 58
64293 Darmstadt

Tel.: 06151 893734

Fax: 06151 893480

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

jeder fünfte von uns leidet schon unter einer Allergie oder wird im Laufe seines Lebens darunter zu leiden haben. Es scheint so, dass Allergien sogar im Zunehmen begriffen sind.

Sie leiden an Heuschnupfen (allergischer Rhinitis). Heuschnupfen ist eigentlich ein irreführender Begriff, denn er wird nicht durch Heu sondern durch Pollen ausgelöst. Pollen - oder auch Blütenstaub genannt - sind männliche Keimzellen höherentwickelter Pflanzen. Die winzigen Pollenkörner haben je nach Pflanzenart unterschiedliche Formen und Oberflächen - mit Stachel, Löchern oder Schlitzen. Sie sind im Durchschnitt etwa nur 1/20 Millimeter groß und deshalb für das bloße Auge nicht sichtbar. Der Pollenstaub enthält viele Eiweißstoffe, die als Allergene wirken. Kleinere und damit leichtere Pollen werden vom Wind zerstreut, größere werden durch Insekten transportiert. Die windverstäubten Pollen (anemophile Pollen) sind stärker allergisch wirksam und können über weite Entfernungen getragen werden; das erklärt, warum mancher von uns unter einer Allergie durch Pflanzen leidet, die gar nicht in seiner Umgebung wachsen. Die Pollen, die schwerer sind und von Insekten transportiert werden (entomophile Pollen) kommen in der Luft nur selten vor und wirken entsprechen deutlich weniger allergisch.

Auslöser der Pollinosis (Heuschnupfen) können eine Vielzahl von Gräsern, Bäumen, Sträuchern oder Kräutern sein, deren Pollen zu unterschiedlichen Jahreszeiten fliegen:

POLLENKALENDER

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Gräser												
Weizen	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Knäuelgras	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Schwingelgras	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Honiggras	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Weidelgras	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Rispengras	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Lieschgras	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Schilf	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Mais	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Bäume/Str.												
Birke	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Weißbuche	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Roßkastanie	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Eiche	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Erle	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Ahorn	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Esche	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Rotbuche	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Eßkastanie	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Haselnuß	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Walnuß	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Zypressengew.	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Ulme	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Pappel	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Weide	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Platane	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Linde	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Wildkräuter												
Beifuß	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Raps	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Luzerne	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Scharfgarbe	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Wegerich	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Löwenzahn	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Klee	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Beim Allergiker kommt es zu einem Anfall von Pollinosis, wenn die Pollenkonzentration in der Luft einen bestimmten Wert übersteigt. Dabei reichen im Mittel schon 10 bis 20 Pollen pro Kubikmeter Luft. Während des Gräserpollenfluges (Anfang Juni bis Mitte Juli) können jedoch bis zu 500 Pollen pro Kubikmeter Luft auftreten.

Als Faustregel kann man sich merken, daß Baumpollen von Ende Januar bis Mitte Juli, Gräserpollen von Mitte April bis Ende August und Wildkräuterpollen von Mitte Mai bis Ende August fliegen. Jahreszeitliche Wettereinflüsse können diese Zeiträume um bis zu zwei Wochen verschieben.

Wie macht sich Heuschnupfen bemerkbar? Heuschnupfen kann in jedem Alter auftreten, am häufigsten aber zwischen dem 8. und 20., seltener nach dem 40. Lebensjahr. Meist beginnt der Heuschnupfen mit Jucken und Kribbeln (Pruritus) von Augen, Nase und Rachen sowie Niesreiz, gefolgt von der „laufenden“, später „verstopften“ Nase. Als Komplikationen können Entzündungen der Nasennebenhöhlen und Asthma auftreten. Heiße, trockene Tage verschlechtern häufig das Befinden, Regen reinigt die Luft und bringt in der Regel Erleichterung. Von wenigen Ausnahmen abgesehen können Allergiker ihr Heim oder den Garten gefahrlos mit Blumen schmücken, da diese meist Blütenstaub tragen, der durch Insekten verbreitet wird. Aber Vorsicht bei Honig: Er könnte unverträgliche Pollen enthalten und eine Allergie auslösen.

Was können Sie tun? Schauen Sie auf Ihren Pollenflugkalender, beobachten Sie die Natur und hören und lesen Sie Meldungen der Pollenflugvorhersage. Unter der Generalnummer 0190/115480 und unter der Nummer für Hessen 0190/115486 können Sie Informationen über den aktuellen Pollenflug abrufen; aber auch Tageszeitungen (z.B. Darmstädter Echo) oder Rundfunk (z.B. FFH) geben regelmäßige Nachrichten zu diesem Thema heraus.

Was ist zu beachten? Meiden Sie während „Ihres“ Pollenfluges das Freie! Halten Sie Türen und Fenster wenn möglich geschlossen! Kein Rasenmähen oder Gartenarbeit in dieser Zeit! Im Bergland können Pollenflugzeiten um vier oder mehr Wochen verspätet einsetzen; denken Sie bei Ihrer Urlaubsplanung daran! Manche Baumpollen sind schwer und fliegen nicht weit; gehen Sie solchen Bäumen aus dem Weg! Waschen und duschen Sie täglich Körper und Haare, damit nicht über das Bettzeug Pollen in die Atemwege gelangen! Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht im Freien! Wenn möglich verbringen Sie Ihren Urlaub am Meer oder im Hochgebirge.

Aus ärztlicher Sicht kommen neben schulmedizinischen Präparaten wie Antihistaminika auch Homöopathika und Umstimmungstherapien (Eigenblut) zum Einsatz. Auch die Akupunktur kann hilfreich sein.



Dr. med. Roland Steinmetz und
Ihr Praxisteam