

Infoblatt 77:

## **Pollenallergie – was tun?**

Etwa 10 Millionen Menschen allein in Deutschland leiden unter dem so genannten Heuschnupfen. Diese Bezeichnung ist irreführend, da der Heuschnupfen nicht durch Heu, sondern durch Blütenpollen von Gräsern, Bäumen, Getreide, Sträuchern und Kräutern ausgelöst wird.

Mediziner bezeichnen den Heuschnupfen daher auch als Pollinose oder als saisonalen allergischen Schnupfen. Als besonders allergieauslösend gelten die Pollen von Birke und Erle, Roggen und Beifuß.

### **Entstehung und Vorbeugung**

Patienten mit einer Pollenallergie reagieren überempfindlich auf die aus Pollen freigesetzten Substanzen und bilden gegen die für Nichtallergiker harmlosen Stoffe (Allergene) Abwehrstoffe (Antikörper). Beim Zusammentreffen der Allergene mit den Antikörpern kann es zu einer Reizung der Schleimhäute in Augen, Nase und Bronchien kommen. Typische Reaktionen sind Jucken, Tränen und Rötung der Augen, Kribbeln in Nase und Rachenraum, Niesreiz und Verstopfung der Nase. Häufig sind Geruchs- und Geschmackssinn eingeschränkt.

Für Pollenallergiker ist es wichtig zu wissen, auf welche Pollen sie überempfindlich reagieren. Sie sollten sich daher von einem Allergologen testen lassen. Dort erhalten sie auch Hinweise zur Vorbeugung und Therapie.

### **Die wichtigsten Tipps für den Alltag:**

- Informieren Sie sich, wann welche Pollen am stärksten in der Luft vorhanden sind.
- Meiden Sie während der Blühphase längere Aufenthalte im Freien.
- Lassen Sie beim Autofahren die Fenster zu und die Lüftung ausgeschaltet.
- Halten Sie tagsüber die Fenster Ihrer Wohnung geschlossen.
- Staubsaugen Sie täglich, um Pollen aus Teppichen und Vorhängen zu entfernen.
- Waschen Sie sich vor dem Schlafengehen die Haare und legen Sie Ihre Straßenkleidung außerhalb des Schlafzimmers ab, um keine Pollen einzuschleppen.
- Wenn möglich, legen Sie Ihren Urlaub in die Zeit des stärksten Pollenfluges und suchen Sie pollenarme Gebiete auf (Meer, Gebirge).

---

Für alle, die mehr zum Thema Pollenallergie wissen möchten, haben wir im Folgenden einige wichtige Adressen zusammengestellt:

**DHAA Deutsche Hilfsorganisation Allergie und Asthma e.V.**

Bonusstraße 32

21079 Hamburg

Tel. 040 / 7 63 13 22

Fax: 040 / 7 63 13 39

E-Mail: [dhaa-hamburg@t-online.de](mailto:dhaa-hamburg@t-online.de)

[www.dhaa-hamburg.de](http://www.dhaa-hamburg.de)

Beratungsfelder unter anderem: Atemwegserkrankungen (Asthma bronchiale, chronische Bronchitis), Allergien (Heuschnupfen, Hausstaubmilben, Hyposensibilisierung) Die Website bietet unter anderem praktische Tipps für Pollenallergiker.

**DAAB Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.**

Fliethstraße 114

41061 Mönchengladbach

Tel. 02161 / 81 49 40

Fax: 02161 / 81 49 43 0

E-Mail: [info@daab.de](mailto:info@daab.de)

[www.daab.de](http://www.daab.de)

Auf der Website gibt es ein umfangreiches Kapitel zum Thema Pollenallergie (Diagnostik, Vorbeugung, Therapie, Tipps für den Alltag). Außerdem vermittelt der DAAB bundesweit Kontakte zu Selbsthilfegruppen.

**STIFTUNG DEUTSCHER POLLENINFORMATIONSDIENST**

Im Prinzenpalais/Burgstraße

33175 Bad Lippspringe

Tel. 05252 / 93 12 03

Fax: 05252 / 93 12 04

E-Mail: [pollenstiftung@t-online.de](mailto:pollenstiftung@t-online.de)

[www.pollenstiftung.de](http://www.pollenstiftung.de)

Mit ausführlichen Informationen zur Pollenallergie, Pollenkalender und Pollenflugvorhersage.

**NAKOS - Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.**

Albrecht-Achilles-Str. 65

D 10709 Berlin

Tel. 030 / 8 91 40 19

Fax: 030 / 8 93 40 14

E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)

[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

**securita**

KRANKENKASSE



---

**Kontakt:**

**SECURVITA** Krankenkasse

Postfach 10 58 29

20039 Hamburg

24-Stunden-Service-Hotline:

01802 / 24 26 27 (6 Ct./Anruf aus dem Festnetz der Dt. Telekom, Mobilfunk max. 42 Ct./Min.)

Fax: 040 / 33 47-90 00

E-Mail: [mail.bkk@securvita.de](mailto:mail.bkk@securvita.de)

[www.securvita.de](http://www.securvita.de)

---

**securvita**

KRANKENKASSE