

Infoblatt: 77

Pollenallergie

Bei der Pollenallergie, auch Heuschnupfen genannt, handelt es sich um eine Überempfindlichkeit gegen die Eiweißkomponenten bestimmter Blütenpollen. Etwa jeder Fünfte in Deutschland leidet darunter. Als besonders allergieauslösend gelten die Pollen von Birke, Erle, Roggen und Beifuß.

Entstehung und Vorbeugung

Patienten mit einer Pollenallergie reagieren überempfindlich auf die aus Pollen freigesetzten Substanzen. Ihr Körper bildet Abwehrstoffe (Antikörper), gegen die für Nichtallergiker harmlosen Stoffe (Allergene). Treffen Allergene mit Antikörpern zusammen reagiert der Körper häufig mit Schleimhautreizung in Augen, Nase und Bronchien. Typische 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
- wenn möglich, legen Sie Ihren Urlaub in die Zeit des stärksten Pollenfluges und suchen Sie pollenarme Gebiete auf (Meer, Gebirge)

Adressen mit weiterführenden Informationen

DHAA Deutsche Hilfsorganisation Allergie und Asthma e.V.
Bonusstraße 32
21079 Hamburg
Tel.: 040 / 7 63 13 22
Fax: 040 / 7 63 13 39

DAAB Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.
Fliethstraße 114
41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161 / 81 49 40
Fax: 02161 / 81 49 43 0
info@daab.de
www.daab.de



Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst
Charitéplatz 1
10117 Berlin
Tel.: 030 / 450 518 006
Fax: 030 / 450 518 988
pollenstiftung@t-online.de
www.pollenstiftung.de

NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von
Selbsthilfegruppen der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Wilmsdorfer Str. 39
10627 Berlin
Tel.: 030 / 31 01 89 60
Fax: 030 / 31 01 89 70
selbsthilfe@nakos.de
www.nakos.de

Kontakt:

SECURVITA Krankenkasse
Postfach 10 58 29
20039 Hamburg

24-Stunden-Service-Hotline:
0800 / 14 14 300 (bundesweit gebührenfrei)
Aus dem Ausland: +49 / 40 / 33 47-7
Fax: 040 / 33 47-90 00
E-Mail: mail@securvita-bkk.de
www.securvita.de

securvita

KRANKENKASSE