

# POLLEN

GRÄSER, BÄUME, KRÄUTER

Tipps und Hinweise für Allergie-Patienten



# Inhaltsverzeichnis

- 03 Steckbrief zu Pollen
- 04 Der Pollenflug
- 05 Pollenflugkalender
- 06 Wichtige allergieauslösende Pollen
- 08 Wie entsteht eine Pollenallergie eigentlich?
- 09 Allergierisiko für Kinder aus „Allergikerfamilien“
- 10 Allergien früh behandeln
- 11 Diagnose einer Pollenallergie
- 12 Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- 13 Allergenvermeidung
- 14 Was ist eine Allergie-Impfung?
- 15 Dauer der Allergie-Impfung
- 16 Möglichkeiten der Allergie-Impfung
- 18 Was sind Kreuzreaktionen?
- 19 Informationen & Service rund um das Thema Allergie

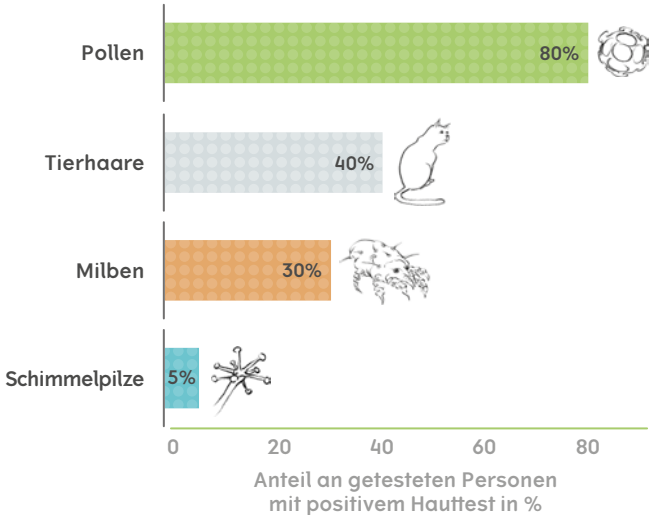


# Steckbrief zu Pollen

**Pollenkörner (= Blütenstaub) sind in Österreich die wichtigsten Allergieauslöser.**

Sie werden zum Zweck der Fortpflanzung von den meisten Pflanzen gebildet. Eine durch Gräserpollen ausgelöste Allergie bezeichnet man umgangssprachlich als „Heuschnupfen“, in Österreich sind rund 1,2 Millionen von einer Gräserallergie betroffen.

## Wichtigste Auslöser von Atemwegsallergien



## Der Pollenflug

Je nach Blütezeit werden die Pflanzen eingeteilt in:

- **Frühblüher**  
hauptsächlich Frühjahr; z.B. Hasel, Erle, Birke
- **Mittelblüher**  
Sommer; z.B. Gräser und Getreide
- **Spätblüher**  
Sommer und Frühherbst; z.B. Kräuter

Pollenflugkalender (siehe rechte Seite) zeigen die wichtigsten allergieauslösenden Pflanzen in Österreich und jene Monate, in denen Spitzenbelastungen zu erwarten sind. Da Pollenbelastungen von Jahr zu Jahr (und von Tag zu Tag) unterschiedlich sind, ist es vorteilhaft, sich den aktuellen täglichen Pollenflug unter **[www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at)** anzusehen.

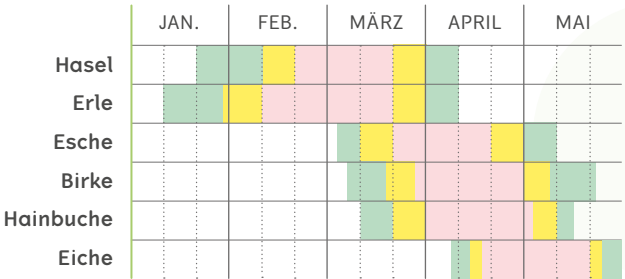
### WUSSTEN SIE, DASS ...



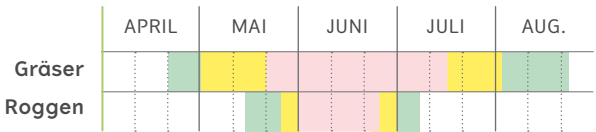
... windbestäubende Pflanzen für den Großteil der Pollenallergien verantwortlich sind, weil sie sehr große Mengen an Pollen produzieren müssen, um so ihre Fortpflanzung zu sichern. Eine einzige Roggenähre beispielsweise enthält etwa 4,2 Millionen Pollenkörner! Die Pollenkörner sind sehr leicht und können so ohne Probleme auch kilometerweit fliegen.

# Pollenflugkalender

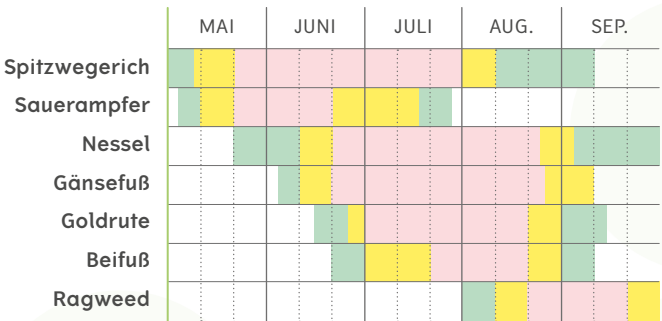
## Baum- und Sträucherpollen



## Gräser- und Getreidepollen



## Kräuterpollen



- sporadische Belastung
- mäßige Belastung
- starke Belastung

# Wichtige allergieauslösende Pollen

Gräser- und Getreidepollen



Roggen

Blütezeit: Mai- Juni



Baumpollen



Birke

Blütezeit: April- Mai



Kräuterpollen



Beifuss

Blütezeit: Juli- September



Allergene Bedeutung: ●●● sehr groß ●● groß ● mäßig



**Knäuelgras**  
**Blütezeit:** Mai- Juni



**Wiesenlieschgras**  
**Blütezeit:** Mai-August



**Hasel**  
**Blütezeit:** Januar- März



**Esche**  
**Blütezeit:** März-April



**Ragweed**  
**Blütezeit:** August-September



**Spitzwegerich**  
**Blütezeit:** Mai-August



# Wie entsteht eine Pollenallergie eigentlich?

Ein Allergie entsteht, wenn das Immunsystem auf harmlose Umweltstoffe (z.B. Gräserpollen, Birkenpollen,...) reagiert, weil es diese fälschlicherweise als „bedrohliche Eindringlinge“ empfindet. Stoffe, die eine allergische Reaktion auslösen können, werden als Allergene bezeichnet. Der Körper bildet gegen diese dann sogenannte Antikörper, um sich zu „schützen“.

## WUSSTEN SIE, DASS ...



... aktuell rund 1,2 Millionen Österreicher an einer Gräserallergie leiden. Und die Zahl der Betroffenen steigt weiter an, besonders bei Kindern und Jugendlichen.

Die Pollen werden über die Nase und den Mund eingeatmet und der Körper eines Allergikers antwortet durch diesen Kontakt mit einer Abwehrreaktion. Eine ganz wichtige Rolle spielt dabei der Botenstoff Histamin, der die folgenden typischen allergischen Symptome auslöst.

## Pollenallergie – Symptome in der Blütezeit der allergieauslösenden Pflanze(n)

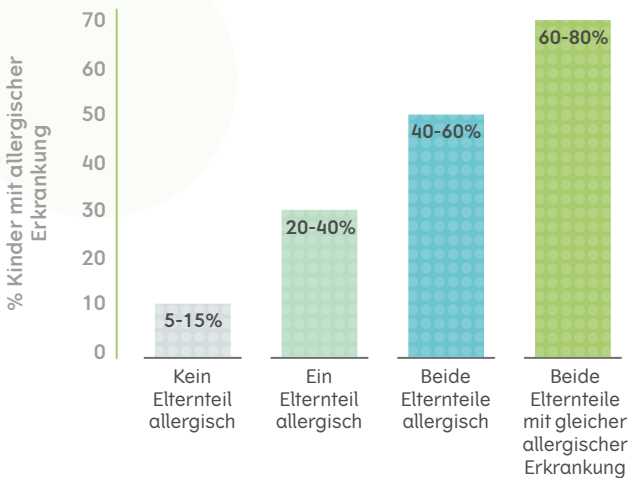
Nase	Niesanfälle, rinnende und juckende Nase
Augen	gerötete, tränende oder juckende Augen
Lunge	erschwerzte Atmung, Husten, Giemen, Asthma



## Allergierisiko für Kinder aus „Allergikerfamilien“

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass eine erbliche Veranlagung bei der Entstehung von Allergien eine sehr wichtige Rolle spielt. Studien mit Zwillingen haben gezeigt, dass der genetische Anteil am Allergierisiko etwa 70–80% beträgt, der Umweltanteil dagegen nur etwa 20–30%.

Wenn beide Elternteile an einer Form der Allergie leiden haben die Kinder ein bis zu 60% höheres Risiko an einer Allergie zu erkranken (siehe Abbildung).



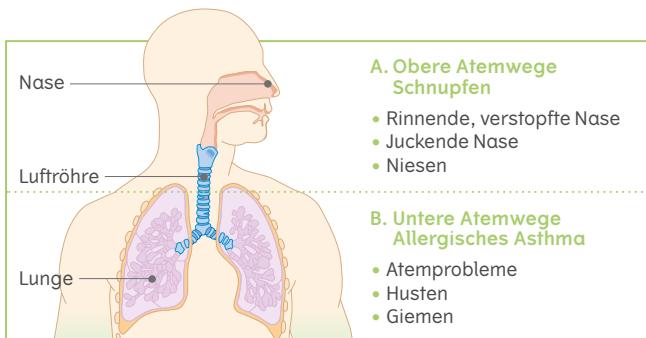
Kinder mit Heuschnupfen haben ein bis zu 7fach höheres Risiko im späteren Leben ein **allergisches Asthma** zu entwickeln.

# Allergien früh behandeln

Der „Heuschnupfen“ ist eine chronische Krankheit und Allergiker leiden sehr oft an starken Einschränkungen während des Pollenfluges.

Es ist wichtig, Allergien frühzeitig zu behandeln, denn wenn eine Allergie nicht rechtzeitig behandelt wird, kann es zu einem sogenannten „**Etagenwechsel**“ kommen. Die Krankheit greift dann von der „oberen Etage“, also der Nase (Heuschnupfen) auf die „untere Etage“, sprich die Lunge über – ein allergisches Asthma entsteht.

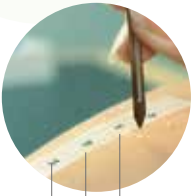
## Allergischer Schnupfen und Asthma – Krankheitsbilder einer Allergie



# Diagnose einer Pollenallergie

Einen wichtigen Hinweis auf eine Pollenallergie erhält der Arzt aus der Krankheitsgeschichte des Patienten (Symptome, Jahreszeit usw.). Die Allergie wird dann meistens noch mit einem Hauttest, dem sogenannten Pricktest und einem Bluttest nachgewiesen.

## Pricktest



Verdächtige  
Allergieauslöser

Schwellung, Rötung,  
Juckreiz

## Bluttest



IgE-Antikörper



Erhöhte IgE-Werte

Bei Bedarf können noch weiterführende Tests bzw. Untersuchungen durchgeführt werden.

# Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Es gibt derzeit drei Möglichkeiten, um den allergischen Heuschnupfen zu behandeln:

## 1. Meidung des Allergieauslösers

(= Allergenkarenz): Allergenvermeidung bei einer Pollenallergie ist kaum möglich, da sich die Allergene in der Luft (z.B. Gräserpollen) befinden. Praktische Tipps und Hinweise zur Allergenvermeidung finden Sie auf der rechten Seite.

## 2. Symptomatische Therapie

Die Einnahme von symptomlindernden Medikamenten (zum Beispiel Antihistaminika Tabletten und/oder Kortisonsprays) hilft bei Heuschnupfensymptomen nur vorübergehend.

## 3. Die Allergie-Impfung

(auch **Immuntherapie** oder **Hyposensibilisierung** genannt) behandelt zusätzlich zu den Symptomen auch die Ursache einer Allergie. Diese Therapie gibt es als Spritze, bei Gräsern als Tablette (ab dem 5. Lebensjahr) oder in Form von Tröpfchen, die unter die Zunge getropft werden.



Vorbeugende Maßnahmen und antiallergische Medikamente können akute Beschwerden lindern. Aber nur mit einer **spezifischen Immuntherapie** können Sie die **Ursache der Allergie behandeln**.

# Allergenvermeidung

## Praktische Tipps und Hinweise für Pollenallergiker

Wir empfehlen Ihnen folgende Maßnahmen, um den Kontakt mit Pollen zumindest einzuschränken:



Keine Straßenkleidung  
im Schlafraum



Haare öfter  
waschen



Fenster geschlossen  
halten

- Vermeiden Sie Aktivitäten im Freien, wenn hohe Pollenmengen in der Luft sind.
- Halten Sie die Fenster beim Autofahren und in der Nacht in Ihrem Schlafzimmer geschlossen.
- Lassen Sie während der Pollenflugzeit Ihre Wäsche im Haus trocknen bzw. verwenden Sie einen Wäschetrockner.
- Waschen Sie vor dem Zubettgehen Gesicht und Haare.
- Legen Sie die benutzte Kleidung nicht im Schlafzimmer ab.

## Was ist eine Allergie-Impfung?

Ziel der „Allergie-Impfung“ ist es, die Empfindlichkeit Ihres Körpers auf einen harmlosen Fremdstoff (z.B. Blütenpollen, Hausstaubmilben = Allergen) zu normalisieren.

Ihrem Körper wird deshalb der Allergieauslöser mit Hilfe eines Allergenextrakts regelmäßig über einen längeren Zeitraum verabreicht. So können Sie eine Besserung Ihrer Symptome bzw. sogar Beschwerdefreiheit erreichen.

Die Allergie-Impfung kann nicht nur Ihre allergischen Symptome (Niesen, Schnupfen, juckende Augen) positiv beeinflussen sondern wirkt auch nachhaltig auf Ihr Immunsystem. So hat die Allergie-Impfung auch einen vorbeugenden Effekt. Bei vielen Patienten kann die Entwicklung von neuen Allergien bzw. von allergischem Asthma verhindert werden.

	ALLERGIE-IMPfung	SYMPTOMATISCH WIRKENDE MEDIKAMENTE*
Aufbau einer natürlichen Toleranz	✓	–
Beugt Entwicklung von Asthma vor	✓	–
Beugt Entwicklung neuer Allergien vor	✓	–
Anhaltender Effekt nach Ende der Behandlung	✓	–
Reduziert die Symptome	✓	✓
Reduziert Bedarf an symptomatisch wirkenden Medikamenten	✓	–

✓ Trifft zu – Trifft nicht zu \* Antihistaminika und Kortisonpräparate

## Dauer der Allergie-Impfung

Die empfohlene Gesamtdauer der Allergie-Impfung beträgt 3 Jahre. Ihr Arzt wird mit Ihnen die Therapiedauer aber individuell besprechen.

Ihr Körper gewöhnt sich immer besser an den Allergieauslöser. Das Immunsystem baut während der Therapie laufend schützende Antikörper auf, die eine allergische Reaktion blockieren. Je länger die Therapie dauert, desto mehr Antikörper werden gebildet!

Um einen optimalen Therapieerfolg zu erzielen, sollte die Behandlung üblicherweise durchgängig, das heißt ohne Therapiepause erfolgen. **Bitte bedenken Sie:** Je genauer Sie die Behandlungsvorschriften einhalten, desto bessere Erfolge werden Sie auch erzielen.



Besprechen Sie den besten Zeitpunkt für den Start der Therapie mit ihrem behandelnden Arzt.



# Möglichkeiten der Allergie-Impfung

## 1. Allergie-Impfung in Spritzenform

Hier werden von Ihrem Arzt anfangs im wöchentlichen Abstand über mehrere Wochen Injektionen unter die Haut (subkutan) verabreicht, bis Sie auf einer „persönlichen Erhaltungsdosis“ angekommen sind. Sobald Sie diese erreicht haben, wird der Impfstoff alle 4 bis 8 Wochen weitergegeben.



1x wöchentlich,  
danach 1x monatlich



0,1 ml  
1. Injektion



0,2 ml  
2. Injektion



0,5 ml  
3. Injektion

## 2. Allergie-Impfung mit Tropfen

Diese Form der Allergie-Impfung ist einfach von zu Hause aus durchzuführen. Der Allergenextrakt wird einmal täglich unter die Zunge getropft und von der Mundschleimhaut aufgenommen. Wichtig ist, dass Sie die Tropfen 2 Minuten einwirken lassen und erst dann hinunterschlucken. **WICHTIG:** Nach der Einnahme sollten Sie auch 5 Minuten nichts essen oder trinken.



1x täglich Blister



### 3. Allergie-Impfung mit der Tablette

Tabletten zur Allergie-Impfung sind zurzeit **nur für Gräserpollenallergiker** am Markt. Die erste Tablette nehmen Sie bei Ihrem Arzt ein, danach können Sie die Gräser-tablette einmal täglich zuhause einnehmen. **WICHTIG:** Einwirkzeit von 1 Minute beachten und 5 Minuten lang nichts essen oder trinken.



► 1x täglich Tablette

**VORTEIL:** Die Tablette ist schnelllöslich (Auflösung in Sekunden unter der Zunge) und kann flexibel im Tagesverlauf (morgens, mittags oder abends) eingenommen werden.

Beachten Sie, dass Präparate zur Allergie-Impfung **verschreibungspflichtig** sind. Die Therapiekosten werden von den Krankenkassen übernommen, wenn die Erstverschreibung beim Facharzt oder im Allergiezentrum erfolgt.

## Was sind Kreuzreaktionen?

Manche Pollenallergiker stellen fest, dass sie beim Essen von bestimmten Obst- und Gemüsesorten ein „pelziges“ Gefühl auf der Zunge haben, der Gaumen juckt oder die Lippen sogar anschwellen. Das liegt daran, dass die allergieauslösenden Eiweißstoffe von Pollen und bestimmten Lebensmitteln sehr ähnlich sind.

Der Körper kann zwischen diesen Allergenen nicht unterscheiden und reagiert mit einer allergischen Reaktion beim Verzehr bestimmter Lebensmittel. Dieser Effekt wird als Kreuzreaktion bezeichnet. Eine Kreuzallergie ist keine Nahrungsmittelallergie.

Allergie gegen	Mögliche Kreuzreaktionen
Birkenpollen	<b>Sehr häufig:</b> Kern- und Steinobst (Apfel, Kirsche, Marille, Zwetschke), Kiwi, (frische) Feige, Nüsse, Sellerie, Soja, Karotte
Gräserpollen	<b>Selten:</b> Tomate, Getreide, Hülsenfrüchte (z.B. Soja, Erdnuss)
Beifußpollen	<b>Häufig:</b> Sellerie, Karotte, Kamille, Gewürze (z.B. Kümmel, Anis, Koriander, Zimt)

# Informationen & Service rund um das Thema Allergie

## Informationen rund um das Thema Allergie

Vom Heuschnupfen über  
die Insektengiftallergie  
zur Gräsertablette. Auf  
[www.allergie-plattform.at](http://www.allergie-plattform.at)  
können Sie sich optimal zum  
Thema Allergie informieren.

**JETZT  
INFOR-  
MIEREN!**



## [allergiefragebogen.at](http://allergiefragebogen.at)

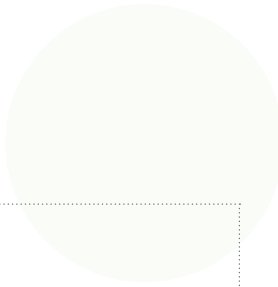
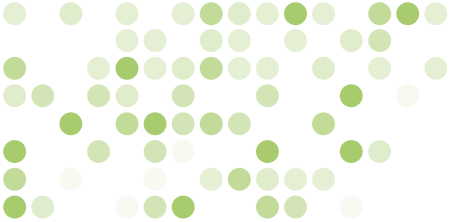
### Machen Sie Ihren persönlichen Allergiecheck!

Auf [www.allergiefragebogen.at](http://www.allergiefragebogen.at) können  
Sie mittels validiertem Selbsttest Ihr persönliches  
Allergierisiko feststellen. Für Kinder gibt es einen  
eigenen Kinder-Selbsttest. Beide Selbsttests liefern  
Ihnen sofort hochgerechnete Ergebnisse.

### Informationen zum aktuellen Pollenflug

Informieren Sie sich über den aktuellen  
Pollenflug, führen Sie Ihr persönliches  
Pollentagebuch oder laden Sie das gratis  
Pollen-App auf Ihr Mobiltelefon.  
[www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at)

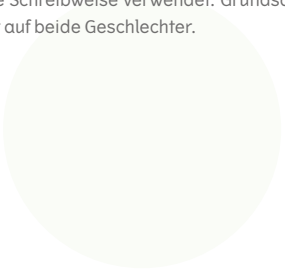




überreicht durch:

Stempel/Aufkleber

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in dieser Broschüre ausschließlich die männliche Schreibweise verwendet. Grundsätzlich bezieht sich diese Form jedoch immer auf beide Geschlechter.



Art.-Nr.: 1050896 **Stand der Information:** Oktober 2014



ALK-Abelló Allergie-Service GmbH  
Bäckermühlweg 59, A-4030 Linz  
Tel: 0732-38 53 72, Fax: 0732-38 53 72-687  
E-Mail: office\_at@alk.net, www.alk.net/at

