

ELTERNRATGEBER

Mein Kind hat eine Pollenallergie

Peter J. Fischer, Praxis für Kinder- und Jugendmedizin Schwäbisch Gmünd und
Dominik Fischer, Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Karlsruhe

Liebe Eltern,

bei Ihrem Kind wurde eine Pollenallergie festgestellt. Wir möchten Sie darüber informieren, wie der Kontakt mit dem Allergie-Auslöser eingeschränkt werden kann und welche weiteren Behandlungsmöglichkeiten bestehen.

Allgemeines

Pollen (=Blütenstaub) werden von windbestäubten Pflanzen zur Blütezeit in enormen Mengen produziert und kilometerweit durch die Luft getragen. Durch die Klimaerwärmung haben sich die Pollenmengen erhöht und die Pollenflugzeiten verlängert. Pollen können jahreszeitlich wechselnde Beschwerden wie Heuschnupfen, allergische Bindehautentzündung, Pollen-Asthma sowie Schübe einer Neurodermitis auslösen.

Welches sind die wichtigsten allergieauslösenden Pollen?

Die wichtigsten allergieauslösenden Pollen stammen in Deutschland von (Abb. 1)

- Bäumen: Hasel, Erle und Birke (Blütezeit Februar bis Mai)
- Gräsern und Roggen (Blütezeit Mai bis August)
- Kräutern: Spitzwegerich und Beifuß (Blütezeit Mai bis August). Die sehr aggressive Beifuß-Ambrosie (Traubenkraut, Blütezeit August bis September) spielt in Deutschland bisher nur eine geringe Rolle. Sie muss aber dort, wo sie auftaucht, energisch bekämpft werden.

Die Blütezeiten können von Region zu Region und von Jahr zu Jahr etwas variieren.

Wann ist der Pollenflug am stärksten?

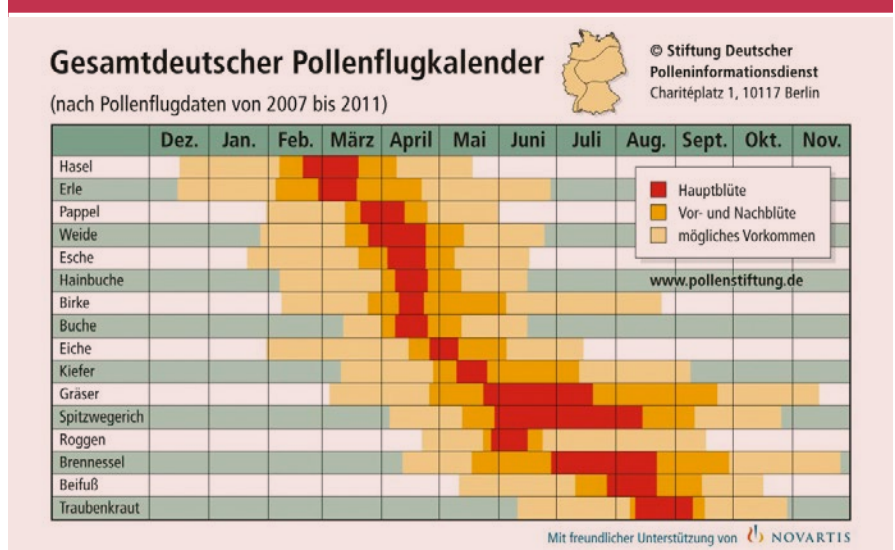
- Starker Pollenflug ist bei warmem, trockenem Wetter mit leichten bis mäßigen Winden sowie kurz vor einem Regen zu erwarten.
- Pollenarm ist die Luft bei Windstille, kaltem und regnerischem Wetter. Bei einem kurzen Regenschauer (auch bei Gewitter) allerdings platzen die Pollen auf und werden dadurch „aggressiver“.
- Tageszeitliche Schwankungen: In Großstadtgebieten bestehen meist hohe Pollenkonzentrationen tagsüber mit Spitzen am Abend und in der ersten Nachthälfte sowie einem Tiefpunkt in den frühen Morgenstunden. Auf dem Land sind vor allem in Wiesengebieten die höchsten Pollenkonzentrationen tagsüber und nachts mit einem Abfall am Abend zu erwarten.

Was tun bei Pollenflug?

Pollen können wegen ihrer allgemeinen Verbreitung natürlich nicht absolut gemieden werden. Den Pollenkontakt kann man jedoch zumindest reduzieren.

- Informieren Sie sich über den zu erwartenden Pollenflug durch Pollenflug-Kalender und Pollenflug-Vorhersage per Zeitung oder Internet (z.B. www.polleninfo.org, www.pollenstiftung.de).
- Sie sollten die Wohnung bei starkem Pollenflug nur kurz lüften. Schlafzimmersfenster sind nachts geschlossen zu halten. In der Regel empfiehlt es sich, ausgedehntes Lüften in der Stadt in die frühen Morgenstunden, auf dem Land in die Abendstunden zu verlegen (siehe oben).
- Pollenschutzgitter, welche in den Fensterrahmen geklebt werden, können über 90% der Pollen herausfiltern.

Abbildung 1. Pollenflugkalender





- Je nach individuellem Auslöser sollten Sie z.B. blühende Wiesen oder Birkenwälder meiden.
- Nach Aufenthalt im Freien am Abend wird empfohlen die Haare zu waschen. Pollen, die sich in den Haaren festgesetzt haben, werden sonst an das Kopfkissen abgegeben und während des Schlafens eingeatmet. Zur Reduktion der Pollenbelastung kann man Augen und Nase mit klarem Wasser oder 0,9-%iger Kochsalzlösung ausspülen.
- Kleidung, die im Freien getragen wurde, sollte nicht im Schlafbereich lagern.
- Wäsche sollte nicht im Freien getrocknet werden.
- Andere Reizfaktoren wie Rauchen (auch Passivrauchen!) sind auszuschalten.
- Beim Autofahren sind die Autofenster geschlossen zu halten. Gute Pollenfilter sind effektiv, müssen aber regelmäßig gewartet werden.
- Im Urlaub kann der Pollenkontakt durch einen Aufenthalt in einem Gebiet mit anderer Vegetation, im Hoch-

gebirge ab 1.500–2.000m oder am Meer reduziert werden. Informationen hierzu liefern spezielle Urlaubs-Pollenflugkalender.

- Bestehen Kreuzallergien zu Nahrungsmitteln wie Obst, Nüssen oder Gewürzen, muss der Verzehr dieser Nahrungsmittel während der Pollenzeit evtl. eingeschränkt werden.

Weitere Behandlungsmaßnahmen

- Die medikamentöse Behandlung des Heuschnupfens erfolgt zunächst über die Verabreichung von anti-allergischen Augentropfen und Nasensprays an den Ort des Geschehens (lokal). Bei stärkeren Beschwerden kommen innerlich eingenommene (systemische) Antihistaminika und kortisonhaltige Nasensprays zur An-

wendung. Bei Pollen-Asthma muss die Inhalationsbehandlung in der Pollenzeit meist intensiviert werden.

- Bei ausgeprägten und anhaltenden Symptomen sollte eine Hyposensibilisierung durchgeführt werden (➔ **Elternratgeber Hyposensibilisierung**). Sie ist die mittel- und langfristig wirksamste Therapieform.

Dr. med. Peter J. Fischer

Praxis für Kinder- und Jugendmedizin
Allergologie – Kinderpneumologie –
Umweltmedizin
Mühlbergle 11 | 73525 Schwäbisch Gmünd

Dr. med. Dominik Fischer

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Moltkestraße 90 | 76133 Karlsruhe

Nützliche Links

- ➔ www.pina-infoline.de
(Präventions- und Informationsnetzwerk Allergien und Asthma)
- ➔ www.pollenstiftung.de