

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Fliegen die Pollen, ist Vorsicht geboten  
**Autor:** Dahinden, Maja  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723617>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Fliegen die

*Alle Jahre wieder triefen die Nasen, brennen die Hälse, jucken die Augen. Daraus können neue Allergien oder sogar Asthma entstehen. Darum: Tun Sie frühzeitig etwas gegen Heuschnupfen!*

VON MAJA DAHINDEN

Heupfünzel oder Pollenallergie ist die häufigste allergische Erkrankung in unseren Breitengraden. Bis zu 19 Prozent der Schweizer Bevölkerung, weit über eine Million Menschen also, sind davon betroffen. Die Veranlagung dazu wird meistens vererbt. Gerötete, tränende oder brennende Augen, Niesattacken, laufende oder verstopfte Nase – das sind die typischen Symptome. Schuld daran ist nicht etwa das Heu, sondern es sind die Blütenpollen von Bäumen, Sträuchern, Gräsern und Kräutern. Für viele Heupfünzler beginnt die Saison schon früh im Jahr. Denn die ersten Pollen stammen von Hasel und Erle, welche sie je nach Witterung bereits von Januar an abgeben.

«Die Ursache für Heuschnupfen liegt wie bei anderen Allergien in einer Fehlsteuerung unseres Immunsystems», erklärt Dr. Christiane Pichler, Allergologin am Inselspital in Bern. «Der Körper betrachtet nämlich die Eiweissbestandteile bestimmter Pollen fälschlicherweise als <Feind> und mobilisiert darum seine Abwehr», führt die stellvertretende Oberärztin weiter aus.

### Genauere Abklärung ist entscheidend

Wichtig ist es, den Heuschnupfen ernst zu nehmen und die Symptome zu behandeln. Denn eine langfristig unbehandelte Pollenallergie kann sich zu einem allergischen Asthma entwickeln. Fachleute warnen denn auch vor diesem so genannten Etagenwechsel: Die Allergie

BILDER: KEYSTONE

**Alarmstufe Rot für Allergiker:** Eine Erle schickt Pollen auf die Reise.

# Pollen, ist Vorsicht geboten

## HILFE BEI ALLERGIEN

- Telefonische Beratung, Informationen sowie die Gratisbroschüre Schweizer Pollenfürer und Pollenallergie erhalten Sie bei:
- aha! Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma  
Gryphenhübeliweg 40, 3006 Bern  
Telefon 031 3599000  
Mail: info@ahaswiss.ch  
Internet: www.ahaswiss.ch  
Infoline: 031 3599050,  
Mo-Fr 9.00–11.30 Uhr
- Unter [www.allergiehilfe.ch](http://www.allergiehilfe.ch) finden Sie wichtige Kampagnenhinweise.
- Teletext SF 1, Seite 188, ab Frühjahr
- Für Pollenallergiker ist es wichtig, die Blütezeit der Bäume, Sträucher und Gräser zu kennen, welche die Krankheit verursachen. Nur so können sie Vorkehrungen treffen. Sie finden die Informationen auf der Internetadresse [www.meteoschweiz.ch](http://www.meteoschweiz.ch)  
Wer eine Reise plant, kann einen Blick auf die Pollenbulletins verschiedener europäischer Länder werfen: [www.cat.at/pollen/](http://www.cat.at/pollen/)

«rutscht» dabei von den Augen und der Nase zu den Bronchien hinunter.

Zur Linderung der Symptome kennen Schul- und Komplementärmedizin verschiedene Medikamente in Form von Tropfen, Sprays oder Tabletten. Klingen die Beschwerden trotzdem nicht ab, ist eine weitergehende allergologische Abklärung notwendig.

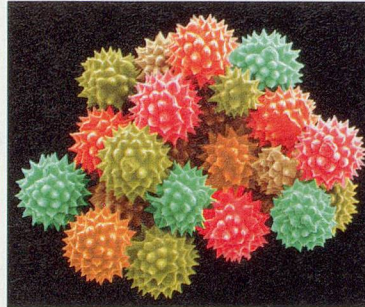
Beim Spezialisten werden Haut- und Bluttests durchgeführt mit dem Ziel, herauszufinden, gegen welche Pollenart die Patientin oder der Patient allergisch ist. «Die Abklärung umfasst immer eine genaue Anamnese, also ein ausführliches Gespräch», sagt Dr. Christiane Pichler. Sind die Ergebnisse von Haut- und Bluttest nicht schlüssig, kann der Provokationstest Klarheit schaffen. «Dabei tropft man die Allergenlösung, das heisst die verdächtigen Pollen, vorsichtig ins Auge oder in die Nase und beobachtet, ob eine

Reaktion auftritt», erklärt die Ärztin. Anhand des Provokationstests kann über die Durchführung einer Immuntherapie entschieden werden.

Diese ist, nebst der Allergenvermeidung, die einzig wirksame Therapie gegen Heuschnupfen. Bei der Immuntherapie, die auch Desensibilisierung genannt wird, werden kleine Mengen von Pollenallergenen unter die Haut gespritzt. «Damit soll erreicht werden, dass der Körper diejenigen Fremdstoffe wieder zu akzeptieren lernt, auf die er mit einer Allergie reagiert hat», sagt Christiane Pichler. Allerdings braucht es dabei einiges an Geduld, denn eine erfolgreiche Behandlung dauert zwischen drei und fünf Jahren.

## Auch auf Lebensmittel allergisch

Obwohl es vielen Heuschnupfengeplagten nicht bewusst ist: Fast die Hälfte von ihnen leidet auch an einer Nahrungsmittelallergie, einer meistens milden allerdings. Sie wird hervorgerufen durch die so genannte Kreuzreaktion. «Dies ist eine Art Verwechslung des Immunsystems», erklärt Dr. Christiane Pichler, «dadurch reagieren die Antikörper, die als Reaktion gegen Pollen gebildet wurden, nun gegen Nahrungsmittel, deren Bestandteile ähnlich aussehen.» So gibt es beispielsweise das «Beifuss-Sellerie-Gewürz-Syndrom» oder das «Birkenpollen-Nuss-Kernobst-Syndrom». Konkret bedeutet das: Wenn eine Heu-



**Die Missetäter:** Graspollen in der Vergrösserung. Allergiker reagieren auf diesen Anblick verschluckt.

schnupfenpatientin im Dezember einen Apfel isst und danach Juckreiz an Lippen, Rachen oder Gaumen verspürt, können Birkenpollen schuld daran sein. Die meisten Nahrungsmittel rufen allerdings nur dann Symptome hervor, wenn sie roh gegessen werden. Gekocht oder erhitzt sind sie in der Regel unproblematisch.

Der Genuss von Honig kann bei Allergikern ebenfalls zu Beschwerden führen, da er Pollen enthält. In der Regel äussert sich eine Kreuzreaktion harmlos, mit einem Kribbeln im Gaumen oder mit Brennen und Jucken im Mundbereich. Bei Nüssen und Sellerie hingegen kann es zu ernsteren Situationen wie Schock und gar Bewusstseinsverlust kommen. Falls jemand eine solche Reaktion durchgemacht hat, empfiehlt sich eine Allergieabklärung natürlich wärmstens.

Bei allen unangenehmen Erscheinungen rund um den Heuschnupfen bleibt ein Trost: «Die Pollenallergie kann auch spontan wieder verschwinden», sagt Dr. Christiane Pichler. «Und meist gilt: Je älter die Patienten, desto weniger werden sie von Pollen geplagt!»



## Haben Sie Fragen zur Pollenallergie?

Speziell für die Leserinnen und Leser der Zeitschrift ist die Infoline von aha!, Telefon 031 3599000, an folgenden Terminen geöffnet:

- 1. April von 14 Uhr bis 16 Uhr
- 5. April von 14 Uhr bis 16 Uhr

## TIPPS ZUR PRÄVENTION

- Pollengitter an Fenstern anbringen.
- Abends Haare waschen. Dies verhindert, dass die Pollen nachts in die Augen gelangen.
- Wäsche nicht im Freien trocknen.
- Fenster möglichst geschlossen halten.
- Im Auto die Lüftung ausschalten (wenn kein Pollenfilter eingebaut ist).
- Staubsauger mit Hepa-Filter verwenden.
- Den Rasen durch regelmässiges Mähen kurz halten. Allergiker sollten nicht selbst mähen.
- Sonnenbrillen mit Seitenschutz tragen.
- Bei der Planung von Freizeitaktivitäten Pollenbulletin ([www.meteoschweiz.ch](http://www.meteoschweiz.ch)) beachten.

Quelle: «aha! news»