

«Heuschnupfenpflanzen»

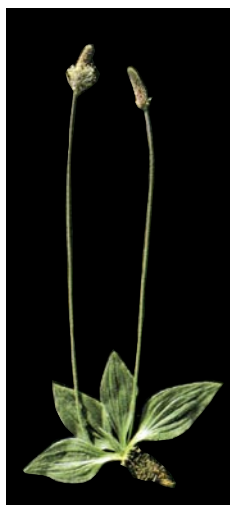
Was die einen freut, plagt die andern. Doch, wo lauern die Übeltäter? Und wie erkennt man sie? Pollenallergiker können sich im Internet anhand der aktuellen Messungen und Prognosen über die Pollensituation informieren. Wichtige Zusatzinformationen gewinnen Heuschnupfengeplagte jedoch, wenn sie die allergieauslösenden Pflanzen, ihre Blütezeit und die bevorzugten Pflanzenstandorte kennen.



Gemeines Knäuelgras
Dactylis glomerata L.



Wiesen-Lischgras
Phleum pratense L.



Mittlerer Wegerich
Plantago media L.



Wiesen-Sauerampfer
Rumex acetosa L.



Beifussblüten



Traubenkraut
(*Ambrosia*)

Methias Dauscher, Universität Hamburg

Welche Pflanzen und wann?

Im Sommer führen hauptsächlich krautige Pflanzen zu Heuschnupfen. Diese unscheinbaren Kräuter sind schwerer zu erkennen als die allergieauslösenden Bäume (Birke, Hasel, Erle, Esche, Eiche, Buche, Weide, Pappel), die alle im Frühling blühen.

Nur ein kleiner Teil der krautigen Pflanzen wird durch den Wind bestäubt und gibt genügend Pollen an die Luft ab, so dass Pollenallergien entstehen können. Die meisten Kräuter sind insektenblütig und locken mit ihren bunten Blüten und ihrem Duft die Insekten an. Pollen dieser Arten sind nur in sehr kleinen Mengen in der Luft.

Bei allen krautigen Pflanzen gilt, dass in Bodennähe (Atemhöhe) eine wesentlich höhere Pollenbelastung besteht als jene, die in den Pollenfallen des Schweizer Pollenmessnetzes (auf rund 15–25 m Höhe) registriert wird.

Gräser (Poaceae)

Darunter verstehen wir alle wildwachsenden Gräserarten, Kulturpflanzen wie

Weizen, Roggen etc. und Mais. Es gibt in der Schweiz über 200 Arten von Gräsern, die alle zu Allergien führen können, denn praktisch alle Gräserarten kreuzreagieren untereinander, d. h., sie sind einander allergologisch sehr ähnlich. Auf Fett- oder Magerwiesen, in Feuchtgebieten, Gärten oder in den Bergen wachsen unterschiedliche Gräserarten. Als Futterpflanzen für das Vieh ausgezeichnet geeignet, dominieren sie in der Landwirtschaft die Futteranbaugebiete.

Gräser haben meist runde Stängel (nie scharf dreikantig) mit Knoten. Die Blätter sind zweizeilig angeordnet. Der Blütenstand ist eine Rispe, eine Ähre oder eine Traube. Gräserpollen sind von Ende April bis September in der Luft, ein Maximum zeigen sie von Anfang Mai bis Mitte Juli im Tiefland und bis Ende Juli in höheren Lagen.

Häufige Gräser bei uns in der Hügel- und Bergstufe sind:

- Knäuelgras (*Dactylis glomerata*): Fettwiese, Wegränder und in Waldlichtungen

- Englisches Raygras (*Lolium perenne*): sehr gutes Futtergras, das meist in intensiv bewirtschafteten Wiesen angesät ist
- Glatthafer (*Arrhenaterum elatior*): auf gedüngten Wiesen und an Wegrändern
- Wiesen-Rispengras (*Poa pratense*): auf gedüngten Wiesen und Weiden
- Lieschgras (*Phleum pratense*): als Futterpflanze weltweit verbreitet

Ampfer (Rumex)

In der Schweiz gibt es rund 20 Ampferarten, einige davon sind als ausdauernde Unkräuter in Wiesen sehr häufig. Bekannt ist der Wiesen-Sauerampfer (*Rumex acetosa*) mit den am Grund pfeilförmigen Blättern. Mit bis zu 300 Millionen Pollenkörnern je Blütenstand gehört der Wiesen-Sauerampfer zu den Pflanzen mit einer besonders hohen Pollenproduktion. Die verschiedenen Ampferarten werden auf Wiesen in der Ebene bis in die Bergregionen angetroffen. Auf feuchten, mit Stickstoff überdüngten Böden (Lägerstellen und um

im Sommer

Alphütten) bildet der Alpen-Ampfer (*R. alpinus*) mit seinen bis 50 cm langen, breitovalen Blättern dichte und grosse Bestände.

Ampferpollen sind von Ende April bis im Juli in der Luft, grössere Mengen kommen jedoch von Mai bis Mitte Juni vor.

Wegerich (*Plantago*)

Im Mittelland sind drei Wegericharten häufig auf Wiesen oder an Wegrändern: Breitwegerich (*Plantago major*), Spitzwegerich (*P. lanceolata*) und der Mittlere Wegerich (*P. media*). Der Spitzwegerich gedeiht auf trockenen Magerwiesen, Fettwiesen und Weiden von der Ebene bis rund 1500 m ü. M. Der Breitwegerich bevorzugt Trittrasen und Ruderalfluren (z. B. stickstoffreiche Schuttplätze). In den Alpen, auf Bergwiesen und -weiden wächst der Alpenwegerich und der Bergwegerich. Sie blühen schon ab Mai.

Die Freisetzung von Wegerichpollen beginnt jeweils schon sehr früh am Morgen, ab ungefähr 5 Uhr. Die Pollen fliegen von Mai bis September (kein deutliches Maximum). Sie haben allgemein nur eine mässige Allergenpotenz.

Windblütige Korbblütler

Der Beifuss und das Traubenkraut heben sich unter der Familie der Korbblütler als besonders allergen hervor. Sie sind windblütige Pflanzen. Alle andern Arten der Korbblütler sind insektenblütig, so dass von ihnen kaum Pollen in der Luft vorhanden sind. Beispiele dazu sind Löwenzahn, Sonnenblume und Goldrute. Ihre Pollen können Heuschnupfen auslösen, wenn man sich in unmittelbarer Nähe aufhält.

Beifuss (*Artemisia*)

Der gewöhnliche Beifuss (*Artemisia vulgaris*) hat fiederteilige Blätter, die auf der Oberseite grün und auf der Unterseite weiss behaart sind. Der Blütenstand ist rispig mit vielen kleinen Blütenköpfchen. Er kommt an Wegrändern, brachliegenden Flächen, Schuttplätzen oder entlang von Gewässern vor. Im Wallis ist der Wermut (*Artemi-*

sia absinthium) sehr häufig. Die Pflanze ist überall dicht behaart. Grössere Pollenmengen werden in der Schweiz nur im Wallis und im Tessin gemessen. Die Blütezeit des Beifusses dauert von Juli bis in den September.

Traubenkraut (*Ambrosia*)

Ambrosia stammt ursprünglich aus Nordamerika und hat sich seit den Neunziger Jahren des 20. Jahrhunderts in Teilen Europas stark ausgebreitet. Grosse Bestände gibt es in der Poebene und im französischen Rhonetal. In der Schweiz sind Vorkommen im Kanton Genf und im Tessin bekannt. In der restlichen Schweiz kommt *Ambrosia* vorerst nur lokal mit wenigen Einzelpflanzen vor. *Ambrosia* (einjährige Pflanze) hat jedoch ein starkes Potenzial, sich auszubreiten, und gilt als die stärkste und aggressivste allergene Pflanze der Spätsommer- und Herbstmonate. Häufig tritt neben Heuschnupfensymptomen auch Asthma auf. Jede Pflanze produziert mehrere Hundert Millionen Pollenkörner und ungefähr 40000 Samen. Sie ist häufig in Getreide- und Sonnenblumenfeldern, aber auch entlang von Strassen oder Bahnen, in Unkrautfluren und an offenen Stellen. *Ambrosia* kann bekämpft werden durch Ausreissen der Pflanzen vor der Samenbildung. Auch durch Schneiden lässt sich *Ambrosia* zurückdrängen, ein Aufblühen ist aber auch nach dem Schnitt möglich.

Weniger allergen

Arten, die nur selten zu Allergien führen, sind Gänsefuss (*Chenopodium*), Brennessel (*Urtica*) und Raps (*Brassica napus*). Vom Gänsefuss gibt es mehrere Arten, der häufigste ist der Weisse Gänsefuss (*Chenopodium album*), der auf Äckern, Schuttplätzen und in Gärten wächst.

Grünerle (*Alnus viridis*)

Die Grünerle ist ein etwa drei Meter hoher Strauch, der von Mai bis Juli in den Alpen blüht. Personen, die auf Erlenpollen reagieren, können also auch im Frühsommer betroffen sein. Die Grünerle ist an den Erlenäpfchen

und den langen, dicken Blütenkätzchen zu erkennen. Sie wächst an steinigen, felsigen Hängen und in Runsen bis über die Waldgrenze. Die Pollen werden teilweise durch den Wind bis in die Täler verfrachtet, dies vor allem im Wallis und im Tessin.

Sommer trotzdem geniessen

Mit relativ wenig Aufwand und guten Informationen bringt man sich gut über die Sommerzeit. Wichtig ist sicher, die Standorte und die aktive Blütezeit der «persönlichen Plagegeister» zu kennen, um ihnen aus dem Weg gehen zu können. Der Schweizer Pollenführer von **aha!** gibt einen interessanten Einblick in die Natur der allergenen Pflanzen (Bilder, botanische Merkmale) und bietet hilfreiche Tipps und Tricks, um die Heuschnupfen-Beschwerden erträglicher zu machen. Er kann bei **aha!** bestellt werden, Telefon 031 359 90 00 oder info@ahaswiss.ch.



■ Dr. Regula Gehrig,
MeteoSchweiz, Zürich

Der direkte Draht zur Pollen-Info:

- www.meteoschweiz.ch
 - <http://prognose.bulletin.ch>
 - Pollenprognose Persönliche Wetterauskunft (rund um die Uhr) 0900 162 333 (Fr. 3.– + Fr. 1.–/Min.)
 - Persönliche Pollenberatung (10–11 Uhr, 14–15.45 Uhr) 0900 555 401 (Fr. 2.50/Min.)
 - Pollenprognose Tonband 0900 552 115 (Fr. 1.–/Min.)
 - Prognose für Wetterföhliche Tonband 0900 552 113 (Fr. 1.–/Min.)
 - Pollenbelastung und UV-Index per SMS: Anleitung und regionale Kennworte unter www.meteoschweiz.ch (Fr. –.60/Abwurf)
- Angaben zu weiteren, speziellen Wetter- und Klimadienstleistungen finden Sie unter www.meteoschweiz.ch oder teilweise im Telefonbuch.