

Frühlingsgefühle nicht dem Pollenflug opfern

Wenn die letzten Weihnachtskerzen ausgeblasen sind, die Guetsli-Büchse langsam leer gegessen und das Fonduewetter kaum vorbei ist, startet für viele «Heuschnüpfeler» schon wieder «ihre Saison». Hasel und Erle legen als Erste mit der Pollenproduktion los. Doch die geplagten Allergiker verteidigen sich jedes Jahr mit mehr Wissen und Tricks und hoffentlich neuer Gelassenheit.



Haselstrauch

Schwarzerle

Hängebirke

Gemeine Esche

Weide

Buche

Das sind die Hauptübeltäter im Frühling:

Hasel (*Corylus avellana*)

Haselsträucher werden bis zu 5 Meter hoch und blühen von Januar bis April. Sie sind überall zu finden und produzieren als Erste im Jahr grosse Pollenmengen, die allergene Symptome auslösen können. Wegen dieses frühen Zeitpunkts verleiten sie zu Verwechslungen mit Erkältungskrankheiten. Kreuzreaktionen mit Birke, Erle und Hagebuche.

Erle (*Alnus glutinosa*, *A. incana*, *A. viridis*)

Erlen sind mittelhohe Bäume, die vor allem an feuchten Stellen wachsen, meist entlang von Bach- und Flussufern. Die Blütenkätzchen haben zuerst eine braunrote Farbe, die zur Blütezeit in gelbrot wechselt. Blühbeginn ist ab Ende Dezember bei Temperaturen über 5 Grad Celsius. Sowohl Hasel- wie auch Erlenpollen zeigen Kreuzreaktionen mit den Birkenpollen.

Hängebirke (*Betula pendula*)

Die Hängebirke wird bis zu 25 Meter hoch und blüht ab Mitte März in unseren Breitengraden. Hängebirken produzieren das wichtigste Baumpollenallergen, ca. 8% der Bevölkerung sind sensibilisiert. Kreuzreaktionen gibt es mit Erle, Hasel, Hagebuche und mit Nahrungsmitteln wie Obst oder Nüssen.

Esche (*Fraxinus excelsior*)

Die Esche wird 25 bis 40 Meter hoch und blüht von März bis Mai, gleichzeitig also mit der Birke, und stösst grosse Pollenmengen ab. Bekannt sind Kreuzreaktionen mit dem Ölbaum (Olivenpollen), daher sind Beschwerden im Mai und Juni im Mittelmeergebiet möglich.

Was bringt Erleichterung bei Pollenangriffen?

Für eine Desensibilisierung ist es bereits zu spät. Eine solche sollte möglichst am Ende der Vorjahrsaison vorgenommen

werden. Aber mit einigen Verhaltensregeln lassen sich Augenbrennen, tiefende Nasen und Niesattacken besser ertragen:

- Pollengitter für Fenster
- Pollenblocker-Salbe in die Nase
- Abends Haare waschen
- Kleider nicht im Freien zum Trocknen aufhängen
- 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 selber mähen
- Sonnenbrillen mit Seitenschutz tragen
- Regelmässige Informationen über den Pollenflug einholen (www.meteoschweiz.ch, Tageszeitungen, Radio und Teletext)



Haselstrauch

Schwarzerle

Hängebirke

Gemeine Esche

Weide

Buche

Medikamentenwahl

Sowohl die Schulmedizin wie die Komplementärmedizin kennen verschiedene Medikamente zur Linderung der Heuschnupfensymptome. Die überbordende Reaktion des Immunsystems wird von der klassischen Medizin mit Antihistaminika behandelt.

Produkte der neuesten Generation führen nicht mehr zur altbekannten Müdigkeit. Tränende Augen und Probleme mit der Nase lassen sich ebenfalls gut in den Griff bekommen. Unerlässlich ist eine gute Beratung durch Fachpersonen. Wichtig ist auch die Bitte an die Mitmenschen, nach dem zehnten Niesanfall den gutgemeinten Rat «Gesundheit» zu vergessen.

Verständnis und viele Mitleider

Es mag ein schwacher Trost sein, aber man teilt das Heuschnupfenleiden mit vielen andern, die alle auch wissen, dass es lästig und mühsam ist und oft sehr reizbar und ungeduldig macht. Aber medizinisch gesehen ist es, das Asthma ausgeklammert, doch eine harmlose Erkrankung (und keine Katastrophe), die kaum Schmerzen verursacht und nur eine absehbare Zeit dauert. Das Immunsystem überbordert, weil es uns vor vermeintlicher Gefahr beschützen will. Doch den Frühling verderben lassen sollte man sich trotzdem nicht. Mit etwas Gelassenheit und einer guten mentalen und medikamentösen Einstellung bringt man sich besser über

die Runden. Zum Beispiel mit einem guten Film im Kino oder einem Nachmittag im Hallenbad – da schwirren wenig Pollen in der Luft und man tut sich erst noch was Gutes.

Das nächste Jahr kommt bestimmt ...

... und auch dann werden die Pollen wieder fliegen. Wer sich dem nicht mehr einfach so aussetzen will, sollte mit einer Allergologin oder einem Allergologen eine Desensibilisierungsstrategie für die Zukunft entwickeln. Einfache Tests helfen hier oft schon weiter, denn wenn man seinen «Feind» kennt, hat man bessere Chancen, gegen ihn zu gewinnen.

■ Rosmarie Borle

Wieder Freude am Frühling

