

Informationen und Hilfe für Allergiker

Die

Pollenflug- Saison

ist eröffnet

Hier erhalten Sie Original-Bosch-Qualität



BOSCH

Inhalt

Allergien – immer mehr Menschen leiden darunter	4
Die Ursachen des Heuschnupfens	8
Symptome der Pollenallergie	10
Die Auslöser des Heuschnupfens	12
Pollenflugkalender zum Herausnehmen	16
Wie man Heuschnupfen behandeln kann	18
Was Ihnen Linderung verschafft	22
Urlabsziele – wo auch Ihre Nase Ferien hat	26
Nützliche Adressen	28
Pollenflugansage für Ihr Bundesland	30

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn für andere die schönen Jahreszeiten mit Blütenpracht und Außenaktivitäten anbrechen, beginnt für eine immer größere Zahl von Betroffenen eine Leidenszeit mit laufender oder verstopfter Nase, Niesreiz und brennenden, tränenden Augen: für die Menschen mit einer Pollenallergie.

Von etwa Februar bis weit in den Herbst hinein lösen die Pollen windbestäubender Pflanzen bei entsprechend disponierten Personen die gefürchteten Symptome aus, die die Lebensqualität stark einschränken. In dieser Broschüre möchten wir Sie darüber informieren, wie es zu einer Allergie kommt, was Ihnen Linderung verschafft und welche Möglichkeiten Sie unter anderem haben, diese zu behandeln.

Ihre

Robert Bosch GmbH



Allergien-immer mehr Menschen leiden darunter

In den vergangenen Jahren sind die Allergien dramatisch angestiegen. Neuen Studien zufolge sind 20 bis 25 Millionen Deutsche betroffen. Einen großen Teil nimmt die allergische Rhinitis, der allergische Schnupfen, ein. 15 % der Bevölkerung im deutschsprachigen Raum sollen Schätzungen zufolge davon betroffen sein.

Beim allergischen Schnupfen unterscheidet man verschiedene Formen. Der perenniale, also

ganzjährige Schnupfen, wird z.B. durch Milben, Tierallergene und Schimmelpilze ausgelöst. Der berufsbezogene durch z.B. Mehle, Hölzer, Latex oder Tierallergene, der nutritive durch Lebensmittel wie z.B. Ei, Milch, Nüsse, Kernobst und der am weitesten verbreitete saisonale (also zu bestimmten Zeiten im Jahr auftretende), durch Pollen von Bäumen, Gräsern und Kräutern. Letzterer ist unter dem Namen Heuschnupfen bzw. Pollenallergie bekannt.

Wird ein allergischer Schnupfen nicht entsprechend behandelt, kann das dazu führen, dass sich die Krankheitssymptome von den oberen Atemwegen in die unteren verlagern, wodurch allergisches Asthma ausgelöst werden kann.

Das Wort Allergie setzt sich aus den griechischen Begriffen „allos“ = fremd und „ergon“ = Werk zusammen. Beim Allergiker „verwechselt“ das Immunsystem einen an sich harmlosen Stoff mit einem krankmachenden Schädling und hält ihn für einen krankma-





chenden Angreifer; man nennt diesen Stoff, der die Allergie auslöst, Allergen. Bei Allergien sind Haut oder Schleimhäute beteiligt. Trifft ein Allergen darauf und wird als „fremd“ eingestuft, bildet der Körper Antikörper gegen das Allergen (Immunglobuline der Klasse E). Diese sorgen dafür, dass gewisse Speicherzellen





Histamin freisetzen, welches die Aufgabe hat, die körpereigenen Abwehrkräfte zu unterstützen. Das Histamin bewirkt eine Erweiterung der Blutgefäße und reizt die über-

aus empfindlichen Nervenendigungen; es kommt zu wässrigem Schnupfen, Niesreiz, Juckreiz und Schwellungen.

 Etwa 15 % der Bevölkerung im deutschsprachigen Raum leidet unter einem allergischen Schnupfen

 Das Histamin ist hauptsächlich für die Symptome verantwortlich

 Die am weitesten verbreitete Form ist der Heuschnupfen

 Wird ein allergischer Schnupfen nicht rechtzeitig behandelt, kann Asthma Bronchiale die Folge sein

Die Ursachen des „Heuschnupfens“

Was der Volksmund als Heuschnupfen bezeichnet, ist eigentlich eine Pollenallergie (Pollinosis). In der Regel besteht nämlich keine Allergie gegen Heu, sondern gegen fliegende Blütenpollen von Sträuchern, Gräsern, Kräutern und Bäumen. Zur Zeit der Heuernte lassen die Symptome bei den meisten Erkrankten bereits nach.

Falsch ist auch die Meinung, dass ein Mensch mit einer Allergie geboren wird. Sie wird erst im Laufe des Lebens erworben, allerdings oft schon in frühen Jahren. Vererbt wird lediglich die Veranlagung zu einer Über-

empfindlichkeit – und hier besonders von Eltern mit allergischen Reaktionen.

Zurzeit kennen wir über 10.000 verschiedene Stoffe, die eine allergische Reaktion auslösen können. Warum es zu einer Allergieentwicklung kommt, ist bis heute nicht eindeutig geklärt. Entscheidend für den Ausbruch ist auf jeden Fall der wiederholte Kontakt mit dem allergieauslösenden Stoff (Allergen). Weil es sich dabei um keinen echten Krankheitserreger handelt, reagiert der Körper von Menschen mit einer Überempfindlichkeit sogenannt „überschießend“, was die Ihnen bekannten, unangenehmen Folgen hat.

Ein Phänomen beschäftigt schon seit geraumer Zeit, nämlich die Tatsache, dass Landbewohner seltener unter einer

Pollenallergie leiden als Stadtbewohner. Und das, obwohl es auf dem Land ein sehr viel höheres Pollenaufkommen gibt. Das legt den Schluss nahe, dass die gestiegene Umweltbelastung ebenfalls zur Vermehrung der Allergien und hier auch des Heuschnupfens beiträgt.

Angenommen wird auch, dass der häufige oder gar regelmäßige Kontakt mit anderen aller-

genen (allergieauslösenden) Stoffen wie z.B. Hausstaubmilben, Tierhaaren, Schimmelpilzsporen, Staub oder Dämpfe zu einer Überforderung des Immunsystems führt und damit die Pollenüberempfindlichkeit auslöst oder gar eine gleichzeitige gegen Haus-, Pollen- und Berufsallergene.



Symptome der Pollenallergie

Tränende, gerötete Augen, Niesanfälle, eine triefende oder eine verstopfte Nase sind die häufigsten Beschwerden, unter denen ein Pollenallergiker leidet und die ihm den Aufenthalt im Freien zur Qual werden lassen. Die Stärke der Beschwerden hängt von dem Pollenaufkommen ab, aber auch von der allgemeinen körperlichen Verfassung des Patienten.

Leidet er zum Beispiel zeitgleich unter einer Infektion, treten die Symptome ungleich stärker auf.

Neben diesen allseits bekannten Symptomen berichten viele Heuschnupfen-Patienten auch über Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Beobachtet werden aber auch häufig gleichzeitige Überempfindlichkeiten gegen Lebensmittel, sogenannte Kreuzreaktionen. Heuschnupfen-Patienten sollten ihre Reaktionen auf

Lebensmittel wie zum Beispiel Äpfel, Sellerie, Nüsse und Steinobst beobachten. Reizzustände im

Rachen oder im Mund sind möglich und ein weiterer Ausdruck für eine allergische Reaktion.

Der Allergologe unterscheidet durch die unterschiedliche Zeitspanne zwischen dem Kontakt mit dem Allergen und dem Auftreten der Beschwerden zwischen Sofort- und Spättypreaktionen. „Sofort“ steht für die Zeitspanne von wenigen Sekunden bis zu sechs Stunden. „Spät“ entspricht dem Auftreten nach 24 bis 48 Stunden. Pollenallergien gehören in der Regel zu den Soforttypreaktionen.

Wenngleich eine Heilung bis-her nicht möglich ist, so können die Symptome doch durch bestimmte Medikamente erheblich gelindert werden. Tröstend ist auch die Erkenntnis, dass die Beschwerden bei vielen Heuschnupfen-Patienten im Alter nachlassen.



Häufigste Symptome der Pollenallergie: tränende, juckende Augen, Niesanfälle, eine laufende oder verstopfte Nase



Oft besteht eine gleichzeitige Überempfindlichkeit gegen bestimmte Lebensmittel



Im Alter lassen die Beschwerden häufig nach



Neben den bekannten Beschwerden können Müdigkeit und Konzentrationsschwäche auftreten

Die Auslöser des Heuschnupfens

Die vielbesungene Linde, das dekorative Schilf, der leuchtende Löwenzahn - Frühlings- und Sommerboten - die den Pollenallergikern schwer zu schaffen machen. Sie zählen zu den mehreren hundert bekannten und windbestäubenden Pflanzen, deren Pollen Heuschnupfen auslösen können.

Ab Anfang Februar bis in den Herbst hinein ist in unseren Breiten der Pollenflug im Gange. Den Auftakt bilden im Frühjahr die Laubbäume, deren Pollenaufkommen dann am höchsten ist. Zwischen Mai und August belasten blühende Gräser und Getreide. Zwischen Juli und Oktober kommen dann noch die Wildkräuter hinzu.



Birkenblüten (Betula pendula)

Hasel (Corylus avellana)



In unserem Pollenflugkalender in der Broschürenmitte finden Sie verschiedene Bäume, Gräser und Kräuter, auf deren Pollen besonders viele Heuschnupfen-Patienten allergisch reagieren. Da die Pflanzen etwa immer in den glei-

chen Wochen des Jahres blühen, lässt sich deren Pollenflug mehr oder weniger vorhersagen. Das ist dem Heuschnupfen-Patienten eine wichtige Information, da er so die Zeiten kennt, in denen „seine“ Allergene vorkommen.

Zu beachten ist, dass die Pollenzahl bei sonnigem, trockenem Wetter steigt, bei Regen und Kälte dafür spürbar abnimmt. Im Bergland muss mit einem verzögerten Pollenflug gerechnet werden.

Auf den Seiten 30 und 31 finden Sie die aktuellen Telefonnummern der Pollenflugansage für die einzelnen Bundesländer. Dort können Sie während der „Pollenaison“ den aktuellen Pollenflug abfragen.



Große Brennessel/Biute (*Urtica dioica*)



Spitz-Wegerich (*Plantago lanceolata*)



Verschiedene Gräser

-  Zwischen Februar und Mai blühen die Laubbäume
-  Im Bergland „verspäten“ sich die Pollen etwas
-  Zwischen Mai und August blühen die Gräser und kommt das Getreide hinzu
-  Bei sonnigem Wetter steigt die Pollenzahl
-  Zwischen Juli und Oktober blühen die Kräuter
-  Bei Regen und Kälte sinkt die Pollenzahl

Aktueller Pollenflugkalender

Bäume und Sträucher	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Ahorn												
Birke												
Eiche												
Erle												
Esche												
Hasel												
Hainbuche												
Linde												
Pappel												
Platane												
Rotbuche												
Ulme												
Walnuss												
Weide												
Zypressengewächse												
Wildkräuter												
Beifuß												
Brennessel												
Gänsefuß												
Löwenzahn												
Wegerich												
Wucherblume												
Gräser												
Honiggras												
Knäuelgras												
Lieschgras												
Mais												
Raygras												
Rispengras												
Roggen												
Schilf												
Schwingel												
Trespe												
Weizen												
Wiesenfuchsschwanz												



BOSCH

Wie man Heuschnupfen behandeln kann

Der Heuschnupfen bedeutet mit seinen Symptomen nicht nur eine starke Einschränkung des Wohlbefindens, er birgt auch – bei nicht fachgerechter Behandlung – die Gefahr des sogenannten Etagenwechsels von den oberen in die unteren Luftwege. Die Zahlen sind alarmierend. Von den Betroffenen einer allergisch bedingten Rhinokonjunktivitis, also eines „Heuschnupfens“ mit Augenbeteiligung, entwickeln etwa 43 % nach durchschnittlich acht Jahren zusätzlich ein allergisches Asthma Bronchiale.

Hyposensibilisierung

Eine greifende, wenn auch langwierige (ca. 3 Jahre) Behandlungsmethode ist die Hyposensibilisierung.

Sie beruht auf dem Prinzip, dass die Allergene nicht mehr als fremd eingestuft werden, wenn sie regelmäßig stark verdünnt und in aufsteigenden Dosen verabreicht werden. Dafür mussten früher mehrfach täglich bis mehrfach wöchentlich wässrige Allergenextrakte injiziert werden. Inzwischen wurden sogenannte Semi-Depot-Präparate mit verzögerter Freisetzung entwickelt, mit denen sich die Abstände der Injektionen auf wöchentlich bis sogar mehrwöchig verlängern lassen.

Die Hyposensibilisierung kann allerdings nur dort angewandt werden, wo das Allergen eindeutig identifiziert wurde. Allergengruppen, für die hochwertige Allergenextrakte mit erwiesener Wirksamkeit zur Verfügung stehen, sind im Bereich der Pollen-Überempfindlichkeit Baumpollen

und hier besonders Birke, Erle und Hasel, des weiteren Gräser-, Roggenpollen und Beifuß.

Antihistaminika

Seit etwa 50 Jahren werden Antihistaminika zur Linderung allergischer Beschwerden eingesetzt. Sie sollen die unerwünschten Wirkungen von Histamin (s. S. 4-7) bei allergischen Erkrankungen blockieren.

Während frühere Antihistaminika-Präparate unerwünschte Nebenwirkungen wie zum Beispiel Müdigkeit hatten, zeichnet sich die neue Generation durch eine gute Verträglichkeit aus. Es wurden bei den neuesten Präparaten weder Interaktionen mit zentralnervös wirkenden Pharmaka



oder Alkohol beobachtet, noch wurden Beeinträchtigungen der Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Erinnerungsvermögen festgestellt, so dass der Patient voll und ganz seinen alltäglichen Aufgaben gewachsen ist. Die maximale therapeutische Wirkung wird bereits nach etwa einer Woche erreicht, oft auch schon früher.

Homöopathie

Weil sie wirksam und gut verträglich sind, werden gerne homöopathische Arzneimittel eingesetzt. Sie haben das Ziel, die Symptome nicht zu unterdrücken, sondern die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Nach Samuel Hahnemann (1755-1843), dem „Vater der Homöopathie“, geschieht dies nach dem Grundsatz, dass Gleiches durch Gleiches bekämpft werden kann. Also durch Mittel, die die Krankheitserscheinungen hervorrufen, die denen gleichen, die überwunden werden sollen. In der Homöopathie gilt die Ansicht, dass die Dosis umso wirkungsvoller sein soll, je größer die Verdünnung ist.



- Bei der Hyposensibilisierung werden dem Körper über einen langen Zeitraum Allergenextrakte in aufsteigenden Dosen injiziert. Ziel der Therapie ist, dass der Körper das Allergen nicht mehr als fremd einstuft. Kann nur angewandt werden, wenn das Allergen einwandfrei festgestellt ist.
- Antihistaminika blockieren die unerwünschten Wirkungen des Histamins. Die neue Generation dieser Präparate ist gut verträglich und wirkt innerhalb kurzer Zeit.
- Die Homöopathie hat das Ziel, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dies geschieht nach dem Grundsatz Gleiches mit Gleichem zu bekämpfen.

Was Ihnen Linderung verschafft

Am besten wäre es natürlich, die Pollen gänzlich zu meiden, was in der Praxis aber kaum durchführbar ist.

Es gibt aber dennoch eine Reihe hilfreicher Maßnahmen, die dem Pollenallergiker Linderung verschaffen.



! Im Haus:

Wichtig ist vor allem, dass Sie Haus oder Wohnung während der Pollenflugzeiten abends oder nachts lüften. Tagsüber nur kurz und am besten zu Zeiten mit geringer Windbewegung.

Trocknen Sie Ihre Wäsche drinnen, nicht draußen. Am besten ist das Trocknen im Wäschetrockner.

Wechseln Sie die Kleidung, wenn Sie von draußen kommen.

Böden besser wischen, als Staub saugen.

Während der Pollensaison Vorhänge, Überdecken etc. in kürzeren Abständen waschen.

! Im Garten:

Übertragen Sie das Hecken-schneiden, das Unkrautjäten und das Rasenmähen einem anderen Familienmitglied oder einem Gärtner.

Ein Allergietest kann Ihnen Auskunft geben, welche Pflanzen in Ihrem Garten tabu sein sollten.

! Hygiene:

Waschen Sie sich abends die Haare, da sich tagsüber Pollen darin verfangen können.

Hängen Sie Ihre Kleidung nach dem Aufenthalt draußen in einem Raum auf, in dem Sie sich nicht ständig aufhalten.

Die Bettwäsche erst spät am Abend lüften, niemals am frühen Morgen.

! Allgemeines:

Beachten Sie die Pollenflug-durchsagen in Funk oder Fernsehen.

Sinnvoll ist der Einbau eines speziellen Pollenfilters in die Wagenlüftung.

Bedenken Sie, dass nicht zu allen Tageszeiten die Pollenkonzentration gleich ist. Früh morgens ist sie zum Beispiel mit am höchsten.

Falls Sie also gerne joggen oder walken, dann sollten Sie diesen Sport besser auf eine andere Tageszeit legen.

Falls Sie in den Urlaub fahren, erkundigen Sie sich nach dem Umfeld Ihres Hotels oder Ihrer Ferienwohnung. Am besten, Sie wählen ein Urlaubsziel, an dem Sie relativ unbelastete Tage verbringen können (s. S. 26/27).



Urlaubsziele, wo auch Ihre Nase Ferien hat

Einmal im Jahr so richtig ausspannen, den Alltag hinter sich lassen, die Sorgen vergessen. Natürlich auch den Heuschnupfen mit all seinen Beschwerden – aber wo?

In Gegenden, deren Flora und Fauna der unsrigen ähnlich ist, lauern selbstverständlich die Pollen, die den Heuschnupfen-Patienten in unseren Breiten zu schaffen machen. Es wäre also sinnvoll, Ferienzele zu wählen, die eine andere Pflanzenwelt beheimaten. So zum Beispiel **tropisch-warme Gegenden** wie zum Beispiel Thailand, die karibischen Inseln oder süd-amerikanische Staaten mit exotischen Pflanzen, die bei uns höchstens als Zimmerpflanzen gedeihen.

Wer nicht unbedingt eine Fernreise antreten möchte,

der sollte sich für **Urlaubsziele an der See** entscheiden, wo das Pollenaufkommen deutlich niedriger ist. Hier bieten sich die Nord- und Ostseeküste, aber auch die Bretagne, die Algarve oder der Mittelmeerraum an.

Aber auch die Bergwelt ist gut geeignet für einen unbelasteten Urlaub, da das rauhere Klima den Pollenflug verzögert beziehungsweise die kargere Pflanzenwelt kein hohes Pollenaufkommen hat. Hausstauballergiker blühen in Regionen über 1200 Höhenmeter auf, da hier keine Hausstaubmilbe mehr vorkommt.

Dennoch gilt: Wer auf Nummer sicher gehen möchte, sollte sich vor Urlaubsantritt auf die Pflanzen testen lassen, die für den Urlaubsort typisch sind.

Günstige Voraussetzungen für einen unbelasteten Urlaub finden Sie in

★ an der Küste

★ tropischen Gegenden

★ in den Bergen



Nützliche Adressen für Pollenallergiker

Arbeitsgemeinschaft allergiekrankes Kind e.V.

Hilfen für Kinder mit Asthma,
Ekzem oder Heuschnupfen.
Nassastr. 32
35745 Herborn
Tel.: 027 72 - 828 70
Internet: www.aak.de

Allergie- Dokumentations- und Informations- Zentrum (ADIZ)

Burgstraße 12
33175 Bad Lippspringe
Tel.: 052 52 - 95 45 00/95 45 02
www.adiz.de

Auf der Seite des Allergie-, Dokumentations- und Informations-Zentrums (ADIZ) finden Sie einen besonders interessanten Service: Wenn Sie Ihre E-Mail-Adresse angeben, die Region wählen, in der Sie wohnen und per Mausclick Ihr Pollenprofil eingeben, erhalten Sie automatisch dann eine E-Mail, wenn die von Ihnen angegebenen Pollen in Ihrer Region fliegen.

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.

Hindenburgstr. 110
41062 Mönchengladbach
Tel.: 021 61 - 1 02 07
www.daab.de

Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.

Gotenstraße 164
53175 Bonn
Tel.: 0228 - 36 79 10

Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst

Burgstraße 12
33175 Bad Lippspringe
Tel.: 052 52 - 93 12 03

Pollenansage für Ihr Bundesland

Über die nachfolgend aufgeführten Service-Telefonnummern können Sie die aktuelle Pollenflugansage für die einzelnen

Bundesländer abhören. Die Serviceeinrichtung dauert über die Pollenflugsaison an (ab ca. Anfang März).



1 Baden-Württemberg	01 90/11 54 93
2 Bayern	01 90/11 54 94
3 Berlin und Brandenburg	01 90/11 54 87
4 Hamburg	01 90/11 54 82
5 Hessen	01 90/11 54 86
6 Mecklenburg-Vorpommern	01 90/11 54 84
7 Niedersachsen und Bremen	01 90/11 54 83
8 Nordrhein-Westfalen	01 90/11 54 85
9 Rheinland-Pfalz	01 90/11 54 92
10 Saarland	01 90/11 54 91
11 Sachsen	01 90/11 54 90
12 Sachsen-Anhalt	01 90/11 54 88
13 Schleswig-Holstein	01 90/11 54 81
14 Thüringen	01 90/11 54 89

(DeTeMedien 1 Min./1,21 DM - 2000/2001)

Herausgeber

Robert Bosch GmbH
Geschäftsbereich
Kraftfahrzeugausrüstung Handel
76229 Karlsruhe

© und Gestaltung

Bertelsmann
Kalender & Promotion Service
33311 Gütersloh

Redaktion

Claudia Graf-Khounani

Bildnachweis

Reinhard-Tierfoto
©Hans Reinhard

mit Ausnahme der Seiten 3, 10/11, 18/19, 22/23, 27
IFA - Bildagentur



Alles klar für reine Luft im Auto: Bosch-Innenraumfilter

- Mit Aktivkohleschicht: Ozon und Abgase bleiben draußen
- Mit Mikrofaservlies: adsorbiert Pollen, Ruß und Bakterien
- Einfach gegen Standard-Innenraumfilter austauschen
- Bosch-Innenraumfilter erhalten Sie beim Bosch-Service, bei der Kfz-Werkstatt und beim Kfz-Teilehandel

www.bosch.de/aad



BOSCH