



# Die Allergikersaison beginnt wieder

TEXT: SILVIA FILIPOT-BACHER

Kaum neigt sich die kalte Jahreszeit dem Ende zu, fangen die Pollen an zu fliegen. Was für die Natur völlig normal ist, kann Allergikern sehr zu schaffen machen.

## Im Frühling beginnt die Pollensaison

Die Tage werden länger, die Sonnenstrahlen wärmer. Der Frühling kommt. Für die meisten Menschen ist das mehr als erfreulich. Doch für viele bedeuten wärmere Temperaturen den Beginn der Pollensaison und damit Heuschnupfen. Bereits im Jänner und Februar machen sich die ersten Anzeichen bemerkbar. Medizinisch gesehen handelt es sich bei einer Allergie um eine gesteigerte bzw. übersteigerte Reaktion unseres Abwehrsystems auf bestimmte Allergene, also Stoffe aus unserer Umwelt. Substanzen, die im eigentlichen Sinn harmlos sind, wie eben Pollen.

## Symptome

Die Reaktion auf die Pollen kann von minimal bis sehr stark reichen, je nach Ausprägung der Allergie. Typische Symptome sind Niesen, juckende, tränende Augen und Schnupfen. Aber es können auch Durchfall, Erbrechen oder Hautausschläge auftreten, bei schweren Allergien kann das Herzkreislauf-System betroffen sein, chronisches Asthma kann sich entwickeln und schlimmstenfalls kann ein anaphylaktischer Schock ausgelöst werden. So sind Allergien durchwegs ernst zu nehmen und unbedingt zu behandeln.

## Was tun bei einer Pollenallergie?

In erster Linie hilft es, sich im Alltag mit seiner Allergie auseinanderzusetzen und entsprechende Maßnahmen zu setzen.

Ein paar hilfreiche Tipps:

- Die Wohnung nur frühmorgens und spät abends lüften
- Pollenfluggitter in die Fenster einsetzen
- Vorsicht bei Klimaanlage in Autos, Filtern im Lüftungssystem, nicht in den Pollenhauptflugzeiten bei geöffnetem Fenster fahren
- Haare öfter waschen, besonders abends, öfter duschen
- Wenn möglich, die gewaschene Kleidung nicht an der frischen Luft trocknen

## Behandlung einer Allergie

Medikamente wie Antihistaminika helfen gegen die akuten Beschwerden. Diese Mittel sind rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Bei schweren allergischen Reaktionen wird der Arzt den Patienten mit anderen Medikamenten wie Adrenalinpräparaten oder Kortison behandeln. Manchen Allergikern helfen alternative Methoden wie Akupunktur oder die Homöopathie. Die Hyposensibilisierung wird beim Facharzt durchgeführt und dauert rund drei Jahre. Dabei wird



**KÄRNTNERIN JUBILÄUMS VERLOSUNG**

Die KÄRNTNERIN verlost fünf Drei-Monats-Rationen dieses rein pflanzlichen Allergieprodukts!

Sie möchten eine davon gewinnen? Schreiben Sie uns, welche Erfahrung Sie mit Allergien haben an [office@kaerntnerin.at](mailto:office@kaerntnerin.at) oder an Redaktion KÄRNTNERIN, Radetzkystraße 2/1, 9020 Klagenfurt KW: Allergie. Die ersten fünf Einsendungen gewinnen!

in bestimmten Abständen das spezielle Allergen verabreicht um den Patienten so wieder an die allergieauslösende Substanz zu gewöhnen und das Immunsystem langsam darauf einzustellen, nicht überzureagieren. Davor wird ein Allergietest vorgenommen, um genau zu analysieren, welches Allergen, bzw. welche Allergene, verantwortlich für die allergischen Reaktionen des Betroffenen ist/sind. Nicht bei allen möglichen auslösenden Allergenen kann eine Hyposensibilisierung durchgeführt werden.

## KÄRNTNERIN-TIPP:

Unter [www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at) erhält man die aktuelle, regionale Pollenbelastung. Damit kann man sich gut orientieren und so versuchen, den extremen Pollenflugzeiten aktiv aus dem Weg zu gehen.

## Pollenflug-Kalender

	Jänner	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September
Hasel									
Erle									
Esche									
Birke									
Buche									
Eiche									
Gräser									
Raps									
Löwenzahn									
Roggen									
Holunder									
Spitzwegerich									
Gänsefuß									
Beifuß									
Nessel									
Ragweed									

  sporadische Belastung  
   mäßige Belastung  
   starke Belastung

Mögliche Kreuzreaktionen	Risiko
Birkenpollen	Kern- und Steinobst, Kiwi, (frische) Feige, Nüsse, Sellerie, Soja, Karotte 55 %
Gräserpollen	Tomate, Getreide, Hülsenfrüchte (z.B. Soja, Erdnuss) < 10 %
Beifußpollen	Sellerie, Karotte, Kamille, Gewürze (z.B. Kümmel, Anis, Koriander, Zimt) < 10 %