

## KREUZALLERGIEN

Manche Substanzen, die in bestimmten Lebensmitteln enthalten sind, können eine Verwandtschaft mit den Allergieauslösern von Pollen aufweisen.

Verschaffen Sie sich einen Überblick.

### Baumpollen (z.B. Hasel, Erle & Birke)

- Kernobst (Apfel, Birne)
- Steinobst (Pfirsich, Aprikose, Kirsche)
- Haselnuss, Walnuss
- Kiwis, Litschis, Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren
- Erdnuss
- Sellerie
- Karotte
- Kartoffel
- Anis
- Mandel
- Kürbiskerne
- viele Gewürze

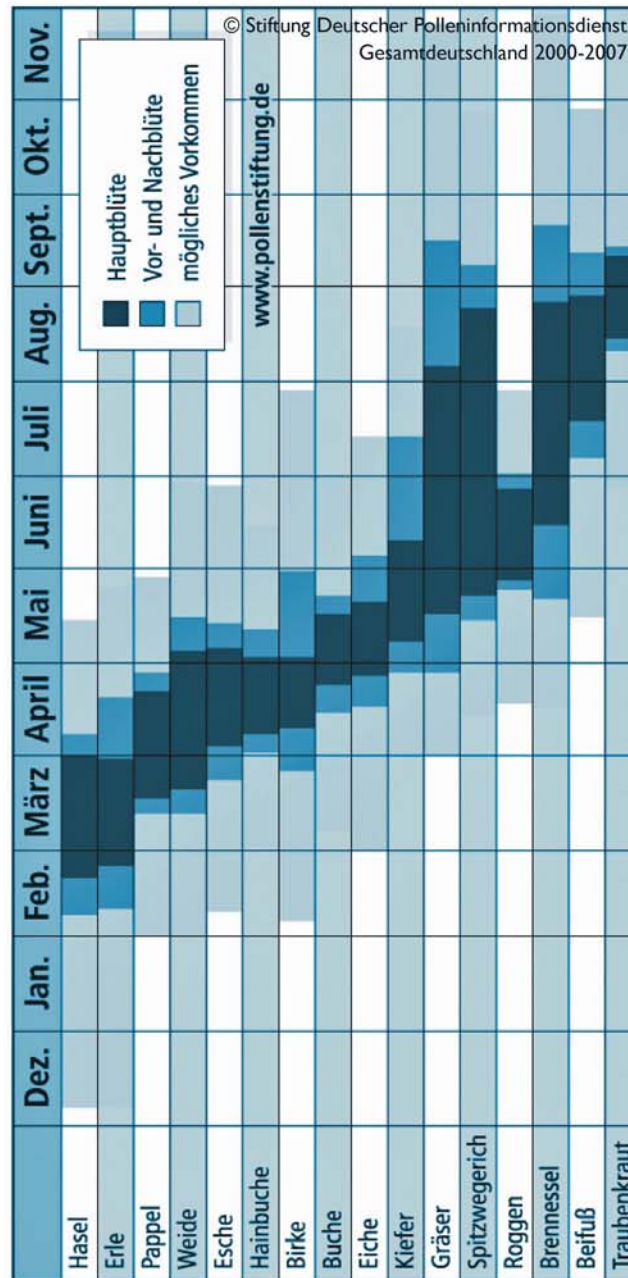
### Kräuterpollen (z.B. Beifuß)

- Sellerie
- Kamille
- Anis
- Karotte
- Paprika
- Gurke, Melone
- Muskat
- Pfeffer
- Ingwer
- Zimt
- viele Gewürze

### Gräser & Roggenpollen

- Sojamehl
- Getreidemehl
- Erdnuss
- Kartoffel
- Tomate
- Bohnen
- Erbsen

## POLLENFLUGKALENDER



# Pneumologie Allergologie Schlafmedizin

Facharztzentrum Krefeld

## PATIENTENINFORMATION

### Pollenallergien

#### Gemeinschaftspraxis

**Dr. med. Manfred Hermanns**

**Dr. med. Wilfried Römer**

**Dr. med. Peter Bonzel**

Fachärzte für Innere Medizin  
Pneumologie • Allergologie • Schlafmedizin

#### Praxis

Dießemer Bruch 79  
D-47805 Krefeld  
Telefon 02151 • 36 300 0  
Telefax 02151 • 36 300 22

#### Schlaflabor

Oberdießemer Straße 111  
D-47805 Krefeld  
Telefon 02151 • 34 71 99  
Telefax 02151 • 34 75 17

[www.hermanns-roemer.de](http://www.hermanns-roemer.de)  
[www.faz-krefeld.de](http://www.faz-krefeld.de)



Liebe Patientin,  
Lieber Patient,

Allergien gehören zu den häufigsten chronischen Erkrankungen in der industrialisierten Welt. Etwa ein Drittel der Bevölkerung leidet an einer Allergie.

Unter einer Allergie versteht man eine Überreaktion des Abwehrsystems auf Stoffe, mit denen unser Körper in Kontakt kommt. Sie werden fälschlich als bedrohlich erkannt und bekämpft.

„Heuschnupfen“ (Pollinosis) beschreibt die häufigste durch Pollen verursachte Allergieform.

In Deutschland werden Beschwerden überwiegend durch Birken-, Erlen- & Haselpollen, durch Gräser- & Roggenpollen, sowie durch Beifußpollen hervorgerufen.

Die Pollen lösen bei Kontakt mit den Schleimhäuten der Nase, des Auges oder der Bronchien bei entsprechend sensibilisierten Menschen eine allergische Reaktion aus.

Folgen sind Augentränen, Augenjucken, Niesreiz, Fließschnupfen oder eine verstopfte Nase. Im Verlauf kommen oftmals asthmatische Beschwerden in Form von Husten und Atemnot hinzu, der sogenannte Etagenwechsel vom „Heuschnupfen“ zum Asthma bronchiale.

Manche Allergiker entwickeln eine Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln, eine so genannte pollenassoziierte Nahrungsmittelunverträglichkeit.

Mit diesem Informationsblatt zeigen wir Ihnen Wege auf, wie die Allergie bekämpft werden kann.

Dr. med. Manfred Hermanns  
Dr. med. Wilfried Römer  
Dr. med. Peter Bonzel  
und das Praxisteam

### DIAGNOSE

- 1. Anamnese** und zeitliche Zuordnung der typischen Beschwerden zum saisonalen Pollenflug.  
Hilfreich ist die Dokumentation der Beschwerden in Form eines Pollensymptomkalenders.
- 2. Hauttest** (Prick-Test)  
Pollenextrakte werden auf die Haut getropft und die Oberfläche eingeritzt.  
Bei Überempfindlichkeit entwickelt sich an dieser Stelle innerhalb von 20 Minuten eine Mückenstich ähnliche Quaddel und Hautrötung.
- 3. Blutuntersuchung** auf körpereigene spezifische IgE-Antikörper gegen Pollen.
- 4. Provokationstest**  
Das verdächtige Allergen wird auf die Nasenschleimhaut aufgetragen, um die Heuschnupfensymptome zu provozieren.

### THERAPIE

- 1. Allergenkarrenz**  
Meiden der Pollen, ist die beste und sicherste Methode zur Therapie des Heuschnupfens. Die Umsetzung ist jedoch schwierig, da die Pollen über 300 km weit durch die Luft fliegen können.
- 2. Medikamentöse Behandlung** (symptomatisch)  
Antihistaminika, Cromoglycinsäure, gegebenenfalls Cortison und Asthamedikamente.
- 3. Spezifische Immuntherapie**  
Einzige ursächliche Therapie des Heuschnupfens. Das Allergen wird in steigender Dosis gespritzt. Dadurch wird der Körper unempfindlich gegen die Pollen. Beginn der Hyposensibilisierung in der pollenfreien Zeit.

### Während der Pollenflugzeit sollten Sie folgende Punkte berücksichtigen:

- Informieren Sie sich über den Pollenflug z.B. in der Tageszeitung oder im Internet.  
Meiden Sie Aufenthalte im Freien bei starkem Pollenflug.
- Pollen fliegen auch nachts.  
Das Schlafzimmerfenster sollte daher in der Nacht geschlossen bleiben.  
Lüften Sie das Schlafzimmer kurz am Tag.
- Auf der Kleidung haften Pollen. Entkleiden Sie sich daher nicht im Schlafzimmer.
- In den Haaren fangen sich Pollen. Waschen Sie die Haare vor dem Schlafengehen.
- Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht an der frischen Luft.
- Schließen Sie beim Autofahren Fenster und Schiebedach. Nutzen Sie möglichst eine Klimaanlage mit Pollenfilter. Falls sie auf die normale Lüftung nicht verzichten können, schalten Sie diese vor dem Betreten des Fahrzeugs bei geöffneten Türen in maximaler Stärke ein.
- Berücksichtigen Sie den Pollenflug bei der Urlaubsplanung.  
Im Hochgebirge ist die Pollenbelastung zu vernachlässigen, direkt am Meer ist sie besonders bei auflandigem Wind gering.

### Pollenflugvorhersagen im Internet:

[www.dwd.de](http://www.dwd.de)

Pollenflugvorhersagen des Deutschen Wetterdienstes

[www.donnerwetter.de](http://www.donnerwetter.de)

Pollenflugvorhersage und regionale Wettervorhersagen

[www.cat.at/pollen/](http://www.cat.at/pollen/)

Europäische Pollenflugvorhersage