

GESUNDHEITSKOLUMNE

**22. Jahrgang
Januar 2018**



Herausgeber:
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

Redaktion:
Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt
— verantwortlich —

Dr. rer. physiol. Ute Arndt
Dipl. Biol. Heike Stahlhut
M. A. Martina Stein-Lesniak

Thema

Zeichen

Achtung, Pollen im Anflug

4.581

Service

Für Rückfragen zum Beitrag stehen wir Ihnen gern zur Verfügung: Telefon 06421 / 293 – 140

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:

Deutsches Grünes Kreuz e. V.
– Pressestelle –
Biegenstr. 6
35037 Marburg

Telefon: 06421 293-140
Telefax: 06421 293-740

E-Mail: presseservice@dgk.de
Internet: www.dgk.de

**DGK-Pressedienste finden Sie im Internet unter
www.dgk.de im Bereich „Presse“.**

Achtung, Pollen im Anflug

Für Millionen von Allergikern haben die erwarteten milden Temperaturen in den nächsten Tagen möglicherweise unangenehme Folgen: juckende, tränende Augen, laufende Nase und verengte Bronchien, typische Symptome einer Pollenallergie. Laut Deutschem Wetterdienst wird sich die Belastung durch Haselpollen in den kommenden Tagen deutlich verstärken.



Haselstrauch in voller Blüte. Foto: DGK

(dgk) Wer jetzt nach Spaziergängen an der frischen Luft unter Niesattacken und tränenden Augen leidet, muss damit rechnen, auf die Pollen der Hasel allergisch zu sein. Der Deutsche Wetterdienst meldet den Flug der Winzlinge in einem Gebiet, das sich aktuell von Südwesten nach Nordosten ausbreitet.

Zwar hat das momentane nasskalte Wetter den Pollenflug gedämpft, aber die Wetterlage ändert sich. Ein Tiefdruckgebiet breitet sich über Deutschland aus, Mitte der Woche werden Temperaturen von bis zu 16 Grad Celsius erwartet. Die milden Temperaturen werden die Pollenbelastung sprunghaft ansteigen lassen.

Pollenflug im Patchwork-Muster

Insgesamt ist die Blühsituation der Hasel nicht leicht überschaubar. Einige Messstationen an wärmebegünstigten Standorten melden bereits jetzt schon tageweise starken Haselpollenflug, während an anderen Stationen Haselpollen bisher nur sporadisch gemessen werden. Das ist normal. Teilweise können Haselnusssträucher bereits voll aufgeblüht sein, während an Sträuchern in der Nachbarschaft die Kätzchen noch wenig entwickelt sind. Hier spielen genetische Unterschiede zwischen einzelnen Pflanzen oder auch mikroklimatische Einflüsse eine Rolle, um für durchaus beachtliche zeitliche Unterschiede im Blühbeginn und im Pollenflug zu sorgen. Auch können zwischenzeitliche Frostperioden für ein Abfrieren bereits aufgeblühter Haselkätzchen sorgen und die Pollennachlieferung abrupt unterbrechen. In trockenen und milden Witterungsphasen können sich die lokalen Belastungen jedoch schnell auf mäßigem oder starkem Niveau bewegen.

Ein Kätzchen entlässt zwei Millionen Pollenkörner in die Luft

Eine Hasel verfügt sowohl über weibliche als auch über männliche Blüten. Für Allergiker bedeutend sind die männlichen Blütenstände, auch als „Kätzchen“ bezeichnet. Die zu den Birkengewächsen gehörenden Sträucher haben ihre Hauptblütezeit im Februar und März, bevor die Blätter austreiben. Ein einziges Kätzchen enthält etwa zwei Millionen Pollenkörner.

Kreuzallergien: keine Äpfel essen, wenn Haselpollen fliegen

Menschen, die gegen Haselpollen allergisch sind, reagieren oft auch auf andere Frühblüher, allen voran auf Birken- und Erlenpollen. Und nicht nur das: Wer gegen Hasel oder Birke allergisch ist, verträgt manchmal auch bestimmte Obst- und Gemüsesorten nicht. Dahinter steckt eine Kreuzallergie. Der Grund für eine solche Kreuzallergie ist die weit verzweigte Verwandtschaft der Pflanzen untereinander. Das führt dazu, dass sich die Allergene ähneln. Das Immunsystem reagiert nicht nur auf Pollen, sondern wegen der Ähnlichkeit auch auf bestimmte Inhaltsstoffe von pflanzlichen Nahrungsmitteln.

Bei Haselpollenallergikern häufig sind allergische Reaktionen auf Äpfel. Weitere Kreuzallergien treten bei dem Verzehr von Birnen, Kiwi, Sellerie, rohen Karotten und Nüssen (v. a. Haselnüssen) auf. Allerdings können manche Haselpollenallergiker im Herbst, wenn keine Haselpollen fliegen, problemlos Äpfel vertragen.

Wer erwiesenermaßen auf Haselpollen reagiert, sollte also zumindest in der Zeit des Pollenflugs genau darauf achten, ob sich Symptome nach dem Essen der genannten Nahrungsmittel verschlechtern und ggf. in der Zeit auf den Genuss verzichten.

Kostenlose App

Für hochsensibilisierte Allergiker kann es hilfreich sein, sich über den tagesaktuellen, lokalen Stand des Pollenflugs zu informieren. Dafür bietet die Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst eine Pollen-App an, die kostenlos unter www.pollenstiftung.de heruntergeladen werden kann. In der App können Nutzer zusätzlich ihre Symptome dokumentieren und diese mit der Stärke des Pollenflugs vergleichen.

Ein wenig Botanik

Aufmerksame Beobachter haben vielleicht schon bemerkt, dass die männlichen Blütenstände bereits im Herbst des Vorjahres entstehen und überwintern. Meist stehen zwei bis vier Blütenstände an der Spitze oder in Blattachseln letztjähriger Triebe. Zur Blüte strecken sie sich auf acht bis zehn Zentimeter Länge. Die weiblichen Blüten sind kleine unscheinbare Knospen mit rotvioletten „Härchen“ an der Spitze. Aus ihnen gehen im Spätsommer die Nüsse hervor, die nicht nur bei Menschen, sondern auch bei vielen Tieren, wie beispielsweise Vögeln, Haselmäusen, Eichhörnchen und Insekten beliebt sind.