



# Vom Schneetreiben

# in die Pollen-Panik

**Für manche Allergiker dauert die Leidens-Saison inzwischen fast das ganze Jahr lang**

Die Nase läuft, die Augen brennen, der Gaumen juckt. Ein Schnupfen als Andenken an den eben erst zu Ende gegangenen langen Winter? Zum Leidwesen vieler Betroffener kann die laufende Nase auch einen anderen Grund haben: Heuschnupfen. Ja, tatsächlich, Heuschnupfen, schon ganz früh im Jahr, im Februar oder jetzt im März.

Mehr und mehr schließt sich der (Jahres)Kreis für die Leidtragenden der Allergie: Noch an warmen Dezembertagen beginnen mittlerweile die ersten Hasel-Sträucher zu blühen, setzen das – sobald es etwas wärmer wird – durch den Januar und den Februar fort bis zum Höhepunkt im März. Auch die ersten Erlen haben bereits vor Wochen ihre Pollen in die Luft entlassen,

lange bevor der letzte Schnee verschwunden ist. Was die einen Pflanzen im Winter und Frühjahr schaffen – die Saison für Allergiker zu verlängern –, das bewerkstelligen andere im Herbst. Eine unrühmliche Rolle kommt dabei dem Taubenkraut zu, auch als Ambrosia bekannt. Die Stauden, die nicht nur bei Berührungen mit der Haut zu Verletzungen führen kann, ist bei uns ursprünglich nicht heimisch. Inzwischen beginnt sie aber mehr und mehr, sich auch in Europa auszubreiten. Bitter für Pollen-Allergiker: Die Ambrosia ist ein ausgewiesener Spät-Blüher beginnt damit erst im August, lässt sich dann aber je nach Standort bis

in den Oktober hinein Zeit.

Die Schuld an der Dauer-Misere für Pollen-Allergiker weisen Experten dem Klimawandel und seinen Auswirkungen zu. In dem Maße, wie es um uns herum wärmer wird, passt sich die Natur an und beginnt unter anderem, früher zu blühen und Pollen in die Luft zu entlassen.



Dr. med. Thomas Titzmann (Foto), Augsburger Facharzt für Dermatologie und Allergologie, zerstört schließlich auch die letzte Hoffnung auf ein unbeschwertes Durchatmen im Spätherbst: Vielfach siedelten sich gerade zu jener Jahreszeit auf feuchtem Laub oder faulem Holz Schimmelpilze an. Und die wiederum

entlassen ebenfalls „reizen-de“ Sporen in die Luft. Mindestens so lange, bis die Sporen von Hasel, Erle oder Weide wieder die Übermacht gewinnen.

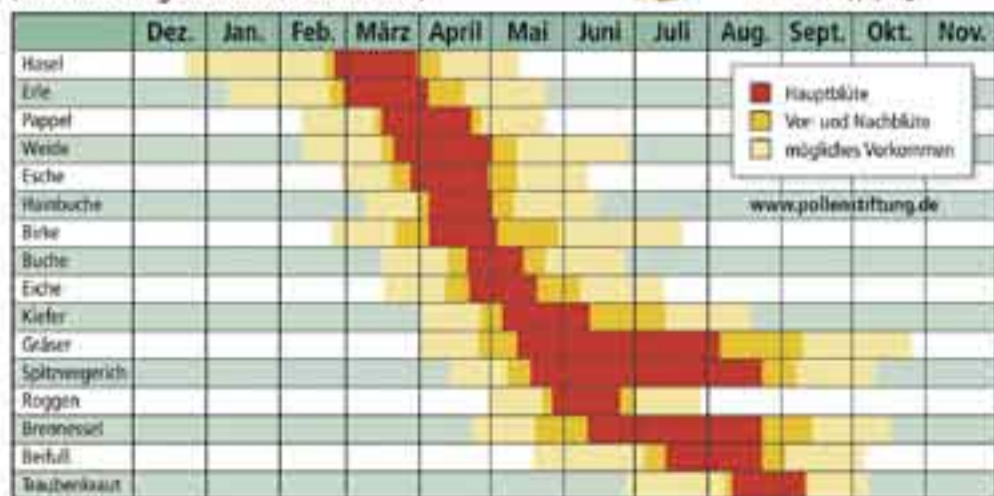
Dabei, so Titzmann, sei bis hier nur das Vorkommen von Allergenen in der Natur um uns herum beschrieben. Mehr und mehr Menschen reagierten zudem allergisch auf die unterschiedlichsten Quellen in ihrem Wohnumfeld. Weit

verbreitet ist eine Reaktion auf die Ausscheidungen der praktisch überall vorkommenden Hausstaubmilben. Auch Katzen, Meerschweinchen oder Hunde sind immer wieder Ursachen allergischer Reaktionen. Die als Zimmerbaum so beliebte Birkenfeige Ficus Benjamina blüht zwar, so Titzmann, bei uns nicht, sie düstert aber aus, was ebenfalls als Allergieauslöser bekannt ist.

Wer auf was allergisch reagiert, das lässt sich leider nicht anhand der körperlichen Reaktionen erkennen. Nach Worten des Mediziners treten immer gleiche oder ähnliche Grundsymptome auf: die laufende Nase, die juckenden Augen etc. Letztendlich können nur ein Test beim Arzt die wahren Ursachen für die Allergie ans Licht bringen – und so Hilfsmaßnahmen eingeleitet werden. *si*

## Regionaler Pollenflugkalender süddeutscher Raum

(nach Pollenflugdaten von 2000 bis 2007)



© Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst  
Im Prinzerpalais / Burgstraße  
33175 Bad Lippspringe

■ Hauptblüte  
■ Vor- und Nachblüte  
■ mögliches Vorkommen

www.pollenstiftung.de

Reines Trinkwasser – Gutes Gefühl.



Von hier. Für uns.

Ihr Beitrag für die Umwelt. Jetzt umstellen!

Stadtwerke Trinkwasser ■ Regenio

- Wählen Sie Trinkwassergewinnung mit 100 % Strom aus Wasserkraft
- Fördern Sie Wasser- und Naturschutzprojekte vor Ort
- Unser kostenloser Service:
  - Analyse Ihres Trinkwassers (Wert EUR 110,-)
  - Sonderführung: »Trinkwasser und Naturschutz«
  - KAROCARD kostenlos



Stadtwerke Augsburg

Energie, Wasser, Verkehr.

Mehr Infos unter  
0821/6500-6500  
www.stadtwerke-augsburg.de

Von hier. Für uns.

## Pollen: So können Sie sich schützen

Wer unter vielen Symptomen leidet, sollte sich testen lassen, denn meistens ist man gegen mehrere Pollen allergisch. Tabletten gibt es viele, sie wirken jedoch bei jedem anders: unbedingt vom Arzt beraten lassen!  
> Stets ein Nasenspray parat haben. Und ein Taschentuch: Der nächste Niesanfall kommt bestimmt.  
> Mehrmals in der Woche die Wohnung mit einem feuchten Tuch

putzen und beim Auto regelmäßig den Innenraum saugen.  
> Bett und Bettwäsche so oft wie möglich neu beziehen.  
> Das Fenster geschlossen lassen und nur bei geringer Pollenbelastung lüften – in der Stadt zwischen 6 und 8 Uhr morgens, auf dem Land zwischen 19 und 24 Uhr.  
> Hohes Gras meiden! Am besten nach Regen spazieren gehen. Den Rasen im Garten regelmäßig mähen.

> Auch sollten Allergiker während der Hochsaison wenig Sport im Freien treiben.  
> Ebenfalls ratsam ist es, seinen Urlaub in die Zeit zu legen, in der der Pollenflug am schlimmsten ist – am besten reist man in pollenarme Gebiete wie ins Hochgebirge oder ans Meer.  
> Und nicht zuletzt: Abends vor dem Schlafen duschen, so kommen keine Pollen ins Schlafzimmer.