



Eltern- und Kinderinformation

Allergie gegen Pollen

Was sind Pollen?

Wie kann ich mein Kind vor dem Kontakt
mit Pollen schützen?

Liebe Eltern,

bei Ihrem Kind wurde eine Pollenallergie festgestellt. Pollen sind sehr häufige Auslöser einer Allergie bei Kindern und Jugendlichen. Dieser Flyer soll Ihnen Tipps und Informationen zur bestmöglichen Vermeidung dieser Allergene geben. Wenn Sie mehr wissen wollen, schauen Sie doch einmal in die „Elternratgeber“ der GPA (www.gpau.de).

Was sind Pollen?

Pollen (= Blütenstaub) werden von windbestäubten Pflanzen zu deren Blütezeit in enormen Mengen produziert und über viele Kilometer durch die Luft getragen. Daher können sie in diesem Zeitraum leicht mit den Schleimhäuten von Auge und Nase in Kontakt kommen oder auch eingeatmet werden.

Können Pollen Krankheiten auslösen?

Ja. Pollen können bei Menschen mit einer entsprechenden Allergie jahreszeitlich wechselnde Beschwerden einer allergischen Bindehautentzündung und eines allergischen Schnupfens (Heuschnupfen), eines allergischen Asthmas sowie Schübe einer Neurodermitis verursachen. Die Beschwerden treten nur zur Blütezeit der jeweiligen Pflanze auf, gegen die man allergisch ist (Hinweise dazu in der Infobox). Viele Menschen reagieren nur gegen eine Art von Pollen mit Augenjucken, Schnupfen oder

Infobox:

Woher weiß ich, wann „meine“ Pollen fliegen?

Auf den Websites vieler Wetterdienste, aber vor allem unter zum Beispiel www.polleninfo.org oder www.pollenstiftung.de lässt sich schnell herausfinden, in welcher Region an einem bestimmten Tag welche Pollen verstärkt fliegen. Hier lässt sich auch prüfen, ob speziell die Pollen, auf die man allergisch reagiert, gerade stark oder nur schwach vertreten sind. Über diese Seiten lässt sich zudem ein individueller Pollenkalender erstellen oder eine App herunterladen, die es erlaubt, schnell alle Infos zu „seinen“ Pollen zu erhalten.

Husten – manche aber auch auf den Blütenstaub mehrerer Pflanzenarten. Zudem gibt es sogenannte Kreuzallergien: Manche Nahrungsmittel enthalten ähnliche Eiweiße wie Pollen; dadurch kann zum Beispiel bei Menschen mit einer Birkenpollenallergie ein Kribbeln im Mund entstehen, wenn sie Äpfel oder Karotten essen.

Gibt es besonders wichtige Pollen?

Ja. In Deutschland stammen die Pollen, die am häufigsten Auslöser einer Allergie sind, von:

- » **Bäumen:** z. B. Birke, auch Hasel, Erle; stärkste Blütezeit Februar bis Mai
- » **Gräsern:** z. B. Gräser- und Getreidepollen; stärkste Blütezeit Mai bis August
- » **Kräutern:** z. B. Beifuß, auch Spitzwegerich und neuerdings Ambrosia; stärkste Blütezeit Juni bis September



Durch den Klimawandel können sich die Blütezeiten und damit auch die Zeiträume der Beschwerden verschieben, da mit zunehmender Erwärmung viele Pflanzen bereits deutlich früher oder auch länger blühen als noch vor einigen Jahren. Außerdem werden mit zunehmend warmen Temperaturen auch in Deutschland manche Pflanzen heimisch, die früher hier nicht wachsen konnten, zum Beispiel Ambrosia.

Gibt es Unterschiede im Pollenflug?

Ja. Starker Pollenflug besteht bei warmem, trockenem Wetter mit leichtem bis mäßigem Wind und oft vor Regen oder Gewitter (da können die Pollen sogar aufplatzen und „aggressiver“ werden, also zu stärkeren Beschwerden führen als sonst). Pollenarm ist die Luft bei Windstille, kaltem und regnerischem Wetter.

Übersicht: Maßnahmen zur Vermeidung von Pollen

- » Bei starkem Pollenflug: Wohnung nur kurz lüften (Stadt: bevorzugt früh morgens, Land: bevorzugt abends), Pollenschutzgitter in die Fensterrahmen kleben, im Auto Pollenfilter (regelmäßig warten lassen) und Scheiben geschlossen halten
- » Je nach individuellem Auslöser Aufenthalt in blühenden Wiesen oder Birkenwäldern vermeiden
- » Pollen entfernen: Haare abends waschen, Augen und Nase mit klarem Wasser abspülen, tags getragene Kleidung nicht im Schlafrum ablegen
- » Wäsche in der Pollensaison nicht im Freien trocknen
- » Urlaub in der Pollensaison in pollenarmen Gebieten planen (z. B. im Hochgebirge oder am Meer)
- » Bei Kreuzallergien zu Nahrungsmitteln, wie Obst, Nüsse oder Gewürze, muss der Verzehr während der Pollenflugzeit evtl. eingeschränkt werden.

Es gibt zudem tageszeitliche Schwankungen. In Städten bestehen hohe Pollenkonzentrationen zum Beispiel bei Roggenpollen am Abend und in der ersten Nachthälfte, etwas weniger tagsüber und einem Tiefpunkt am frühen Morgen. Auf dem Land fliegen Roggenpollen eher tagsüber und nachts vermehrt, weniger am Abend.

Kann ich mich gegen Pollen schützen?

Teilweise. Pollenkontakt lässt sich nicht absolut vermeiden, aber reduzieren. Informieren Sie sich über den zu erwartenden Pollenflug bei Polleninformationsdiensten (z. B. www.polleninfo.org oder www.pollenstiftung.de). Weitere Maßnahmen sind in der Übersicht erläutert.

Liebe Kinder,

ihr habt sicher schon mal von Pollen (Blütenstaub) gehört. Hier erfahrt ihr, was ihr tun könnt, wenn ihr eine Pollenallergie habt.



Was sind Pollen?

Pollen sind der Blütenstaub von Pflanzen. Bei einigen Pflanzen sind sie so leicht, dass der Wind sie verbreitet. Diese Pollen gelangen daher auch leicht in deine Nase oder über den Mund in die Lunge.

Die Pollen von verschiedenen Pflanzen fliegen immer nur zu

ihrer typischen Zeit im Jahr: die Birkenpollen beispielsweise stark im April, Gräserpollen im Mai bis August. Das kannst du im Internet auf den in der Infobox angegebenen Websites (auf der anderen Seite des Flyers) nachschauen.



Können bei Pollenallergie starke Symptome auftreten?

Ja, die Beschwerden können sehr unangenehm sein:

Meist sind dies juckende, tränende Augen, ständiges Niesen oder Husten.





Muss ich im Frühjahr und Sommer immer drinnen spielen?

Nein. Die meiste Zeit des Jahres kannst du problemlos draußen spielen. Wenn du aber auf bestimmte Pollen besonders stark allergisch reagierst, kann es manchmal notwendig werden, dass du in der Flugzeit dieser Pollen den Kontakt verminderst und besser eine Zeit lang drinnen spielst. Du merkst dann selbst, dass es dir dabei viel besser geht.



Kann ich noch etwas gegen die Pollen tun?

Ja. Du kannst versuchen, den Kontakt zu Pollen zu vermindern. Das ist nicht ganz einfach, weil Pollen weit verbreitet sind. Du kannst aber beispielsweise die Haare abends waschen und deine tags getragene Kleidung nachts nicht in deinem Schlafraum ablegen. Über weitere Dinge, wie die Behandlung mit Medikamenten, können dich deine Eltern oder deine Kinderärztin oder dein Kinderarzt informieren.

Hier können Sie weitere Eltern- und Kinder-Flyer sowie ausführliche Informationen in Elternratgebern direkt auf Ihrem mobilen Endgerät speichern:



Übersicht
aller Flyer



Elternratgeber
Pollenallergie



Weitere
Elternratgeber

Herausgeberin: Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin
Alle Rechte vorbehalten.

Bildnachweis: 123rf: Galina Sandalova (Titel), Anatoliy Berislavskiy (S. 3 o.), elenathewise (S. 3 u.); AdobeStock: Syberian Art (S. 5 u.), GraphicsRF (S. 6); iStock: Iconic Bestiary (S. 5 o.)

Idee: WAG Prävention / Allergie und Impfen

Text: S. Schmidt, S. Meinrenken, P. Fischer

Realisation: iKOMM GmbH, Essen | **Gestaltung:** kipconcept gmbh, Bonn