

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Fliegen die Pollen, ist Vorsicht geboten  
**Autor:** Dahinden, Maja  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723617>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



**Alarmstufe Rot für Allergiker:** Eine Erle schickt Pollen auf die Reise.

## Fliegen die

*Alle Jahre wieder triefen die Nasen, brennen die Hälse, jucken die Augen. Daraus können neue Allergien oder sogar Asthma entstehen. Darum: Tun Sie frühzeitig etwas gegen Heuschnupfen!*

**VON MAJA DAHINDEN**

**H**eupfnüsel oder Pollenallergie ist die häufigste allergische Erkrankung in unseren Breitengraden. Bis zu 19 Prozent der Schweizer Bevölkerung, weit über eine Million Menschen also, sind davon betroffen. Die Veranlagung dazu wird meistens vererbt. Gerötete, tränende oder brennende Augen, Niesattacken, laufende oder verstopfte Nase – das sind die typischen Symptome. Schuld daran ist nicht etwa das Heu, sondern es sind die Blütenpollen von Bäumen, Sträuchern, Gräsern und Kräutern. Für viele Heupfnüsler beginnt die Saison schon früh im Jahr. Denn die ersten Pollen stammen von Hasel und Erle, welche sie je nach Witterung bereits von Januar an abgeben.

«Die Ursache für Heuschnupfen liegt wie bei anderen Allergien in einer Fehlsteuerung unseres Immunsystems», erklärt Dr. Christiane Pichler, Allergologin am Inselspital in Bern. «Der Körper betrachtet nämlich die Eiweißbestandteile bestimmter Pollen fälschlicherweise als ‹Feind› und mobilisiert darum seine Abwehr», führt die stellvertretende Oberärztin weiter aus.

### **Genaue Abklärung ist entscheidend**

Wichtig ist es, den Heuschnupfen ernst zu nehmen und die Symptome zu behandeln. Denn eine langfristig unbehandelte Pollenallergie kann sich zu einem allergischen Asthma entwickeln. Fachleute warnen denn auch vor diesem so genannten Etagenwechsel: Die Allergie

BILDER: KEystone

Die Revolution: Das erste digitale

# Pollen, ist Vorsicht geboten

## HILFE BEI ALLERGIEN

- Telefonische Beratung, Informationen sowie die Gratisbroschüre Schweizer Pollenführer und Pollenallergie erhalten Sie bei:
- aha! Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma Gryphenhübeliweg 40, 3006 Bern Telefon 031 359 90 00 Mail: info@ahaswiss.ch Internet: www.ahaswiss.ch Infoline: 031 359 90 50, Mo-Fr 9.00–11.30 Uhr
- Unter [www.allergiehilfe.ch](http://www.allergiehilfe.ch) finden Sie wichtige Kampagnenhinweise.
- Teletext SF 1, Seite 188, ab Frühjahr
- Für Pollenallergiker ist es wichtig, die Blütezeit der Bäume, Sträucher und Gräser zu kennen, welche die Krankheit verursachen. Nur so können sie Vorkehrungen treffen. Sie finden die Informationen auf der Internetadresse [www.meteoschweiz.ch](http://www.meteoschweiz.ch). Wer eine Reise plant, kann einen Blick auf die Pollenbulletins verschiedener europäischer Länder werfen: [www.cat.at/pollen/](http://www.cat.at/pollen/)

«rutscht» dabei von den Augen und der Nase zu den Bronchien hinunter.

Zur Linderung der Symptome kennen Schul- und Komplementärmedizin verschiedene Medikamente in Form von Tropfen, Sprays oder Tabletten. Klingen die Beschwerden trotzdem nicht ab, ist eine weitergehende allergologische Abklärung notwendig.

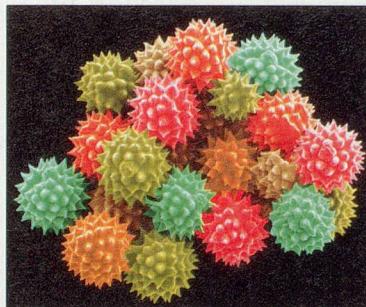
Beim Spezialisten werden Haut- und Bluttests durchgeführt mit dem Ziel, herauszufinden, gegen welche Pollenart die Patientin oder der Patient allergisch ist. «Die Abklärung umfasst immer eine genaue Anamnese, also ein ausführliches Gespräch», sagt Dr. Christiane Pichler. Sind die Ergebnisse von Haut- und Bluttest nicht schlüssig, kann der Provokationstest Klarheit schaffen. «Dabei tropft man die Allergenlösung, das heißt die verdächtigen Pollen, vorsichtig ins Auge oder in die Nase und beobachtet, ob eine

Reaktion auftritt», erklärt die Ärztin. Anhand des Provokations- tests kann über die Durchführung einer Immuntherapie entschieden werden.

Diese ist, nebst der Allergenvermeidung, die einzige wirksame Therapie gegen Heuschnupfen. Bei der Immuntherapie, die auch Desensibilisierung genannt wird, werden kleine Mengen von Pollenallergenen unter die Haut gespritzt. «Damit soll erreicht werden, dass der Körper diejenigen Fremdstoffe wieder zu akzeptieren lernt, auf die er mit einer Allergie reagiert hat», sagt Christiane Pichler. Allerdings braucht es dabei einiges an Geduld, denn eine erfolgreiche Behandlung dauert zwischen drei und fünf Jahren.

## Auch auf Lebensmittel allergisch

Obwohl es vielen Heuschnupfengeplagten nicht bewusst ist: Fast die Hälfte von ihnen leidet auch an einer Nahrungsmittelallergie, einer meistens milden allerdings. Sie wird hervorgerufen durch die so genannte Kreuzreaktion. «Dies ist eine Art Verwechslung des Immunsystems», erklärt Dr. Christiane Pichler, «dadurch reagieren die Antikörper, die als Reaktion gegen Pollen gebildet wurden, nun gegen Nahrungsmittel, deren Bestandteile ähnlich aussehen.» So gibt es beispielsweise das «Beifuss-Sellerie-Gewürz-Syndrom» oder das «Birkenpollen-Nuss-Kernobst-Syndrom». Konkret bedeutet das: Wenn eine Heu-



**Die Missetäter:** Graspollen in der Vergrößerung. Allergiker reagieren auf diesen Anblick verschnupft.

schnupfepatientin im Dezember einen Apfel isst und danach Juckreiz an Lippen, Rachen oder Gaumen verspürt, können Birkenpollen schuld daran sein. Die meisten Nahrungsmittel rufen allerdings nur dann Symptome hervor, wenn sie roh gegessen werden. Gekocht oder erhitzt sind sie in der Regel unproblematisch.

Der Genuss von Honig kann bei Allergikern ebenfalls zu Beschwerden führen, da er Pollen enthält. In der Regel äußert sich eine Kreuzreaktion harmlos, mit einem Kribbeln im Gaumen oder mit Brennen und Jucken im Mundbereich. Bei Nüssen und Sellerie hingegen kann es zu ernsteren Situationen wie Schock und gar Bewusstseinsverlust kommen. Falls jemand eine solche Reaktion durchgemacht hat, empfiehlt sich eine Allergieabklärung natürlich wärmstens.

Bei allen unangenehmen Erscheinungen rund um den Heuschnupfen bleibt ein Trost: «Die Pollenallergie kann auch spontan wieder verschwinden», sagt Dr. Christiane Pichler. «Und meist gilt: Je älter die Patienten, desto weniger werden sie von Pollen geplagt!» ■



## Haben Sie Fragen zur Pollenallergie?

Speziell für die Leserinnen und Leser der Zeitschrift ist die Infoline von aha!, Telefon 031 359 90 00, an folgenden Terminen geöffnet:

- 1. April von 14 Uhr bis 16 Uhr
- 5. April von 14 Uhr bis 16 Uhr

## TIPPS ZUR PRÄVENTION

- Pollengitter an Fenstern anbringen. ► Abends Haare waschen. Dies verhindert, dass die Pollen nachts in die Augen gelangen. ► Wäsche nicht im Freien trocknen.
- Fenster möglichst geschlossen halten. ► Im Auto die Lüftung ausschalten (wenn kein Pollenfilter eingebaut ist). ► Staubsauger mit Hepa-Filter verwenden. ► Den Rasen durch regelmäßiges Mähen kurz halten. Allergiker sollten nicht selbst mähen.
- Sonnenbrillen mit Seitenschutz tragen. ► Bei der Planung von Freizeitaktivitäten Pollenbulletin ([www.meteoschweiz.ch](http://www.meteoschweiz.ch)) beachten.

Quelle: «aha! news»