

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 82 (2004)

**Heft:** 5

**Artikel:** Erste Hilfe beim Pollenflug

**Autor:** Ballmoos, Monika von

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724080>

### 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>**

# Erste Hilfe beim Pollenflug

*Es ist Heuschnupfenzzeit. Auf Ihre Fragen zu Allergien und möglichen Therapien antwortet Monika von Ballmoos von aha!, dem Schweiz. Zentrum für Allergie, Haut und Asthma.*

Im Februar und März habe ich oft rote Augen und Schnupfen, obschon weit und breit kein Heu auf den Feldern liegt. Ist das Heuschnupfen?

Die Pollenallergie, im Volksmund Heuschnupfen genannt, tritt durch Kontakt und Einatmen von blütenstaubhaltiger Luft auf. Die Symptome sind saisonal begrenzt auf die Blühperiode jener Bäume, Gräser und Pflanzen, deren Blütenpollen den Heuschnupfen auslösen.

**Seit einigen Jahren leide ich im Frühling unter Heuschnupfen. Wie kann ich diese Symptome behandeln, und was geschieht bei einer Desensibilisierung?**  
Zuerst gilt es herauszufinden, um welche krankheitsauslösenden Allergene es sich bei Ihnen handelt, um danach im Körper einen immunologischen Schutz aufzubauen. Dies kann mit dem Impfen verglichen werden. Die Medizin spricht hier von spezifischer Immuntherapie (SIT), was nichts anderes heißt, als «unempfindlicher machen». Die Immuntherapie hat zum Ziel, den Körper ganz langsam an den Stoff zu gewöhnen, der die Allergie auslöst. Sie bewirkt im Immunsystem eine so genannte «Umstimmung», das heißt, das Immunsystem wird durch

die Therapie so beeinflusst, dass es nicht mehr «überreagiert», wenn es mit dem Allergen in Kontakt kommt.

**Im Frühling reagiere ich oft mit geschwollenen Lippen, wenn ich Äpfel esse. Könnte es sich dabei um eine Allergie handeln?**

Es könnte sich um eine so genannte pollenassoziierte Nahrungsmittel-Allergie handeln. Der Körper verwechselt die Allergene gewisser Pollen zum Beispiel von Birke, Erle oder Hasel mit den sehr ähnlichen Allergenen in Kern- und Steinobst oder in Baumnüssen. Beim Genuss dieser Früchte und Nüsse kann es zu einem oralen Allergiesyndrom kommen. Dabei schwollen Lippen, Mund- und Rachenschleimhaut an. Manchmal führt es auch zu Schleimhautbrennen und Magen- und Darmbeschwerden.

**Unser vier Jahre alter Enkel hustet seit längerer Zeit – vor allem nachts. Mein Mann litt als Kind unter Heuschnupfen und Asthma. Er braucht auch heute gelegentlich sein «Pumpeli» bei Atemnot. Hat unser Grosskind das Asthma geerbt? Wenn Ihr Mann Heuschnupfen hat, ist es möglich, dass auch Ihr Grosskind die**

Anlage für eine allergische Erkrankung geerbt hat. Raten Sie den Eltern, einen Termin mit dem Kinderarzt zu vereinbaren, wenn der Husten länger als drei Wochen gleich bleibt. Er wird durch eine genaue Befragung (Anamnese) und weitere Tests, wie beispielsweise eine Lungenfunktionsuntersuchung, feststellen, ob ein Asthma vorliegt. Zusätzlich wird er nach Asthmaauslösern suchen und über einen Allergietest herausfinden, ob eine Allergie besteht.

Nach einer Hypo sensibilisierung war ich als Astmatiker beschwerdefrei. Seitdem uns eine Katze zugelaufen ist, habe ich wieder Beschwerden. Was kann ich tun? Es ist möglich, dass Ihre Beschwerden mit der Katze zusammenhängen und Sie auf Katzenhaare allergisch reagieren. Bei einer Allergie steht das Vermeiden oder Vermindern allergieauslösender Stoffe, die so genannte Allergenkarenz, am Anfang jeder Behandlung. So kann ich Ihnen leider nur raten, sich von der Katze wieder zu trennen. Beachten Sie, dass auch nach einer Trennung vom Tier die allergischen Beschwerden eine ganze Weile – bis zu sechs Monate und länger – anhalten können. Katzenallergene sind

INSET



**CARITAS**  
Schweiz  
Suisse  
Svizzera  
Svizzra

**Auf zum Bergfrühling**

**Freiwilligen- oder Sozialeinsatz im Berggebiet**

Informationen bei Caritas Schweiz  
Telefon 041 419 22 22

[www.caritas.ch](http://www.caritas.ch)

Foto: Christof Hirtler

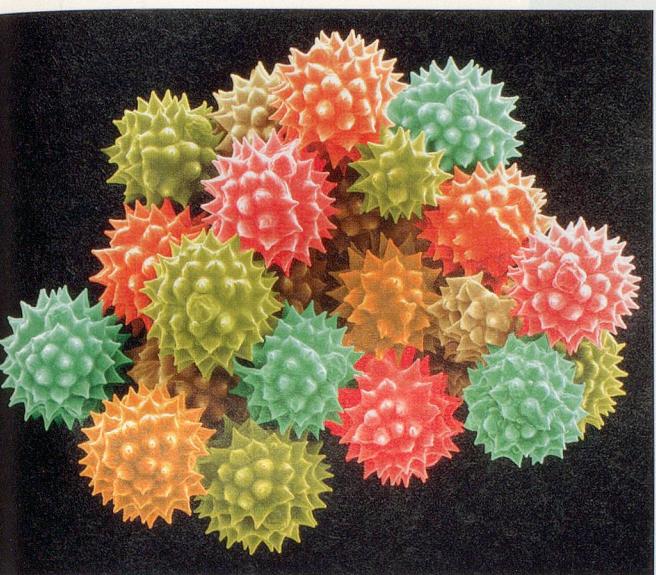


BILD: KEYSTONE

**Unerwünschte Flieger:**  
Graspollen, vergrössert.  
Sie steigen den Allergikern  
schlecht in die Nase.

sehr leicht und können an Wänden, Decken, Kleidern, Teppichen kleben.

**Kann Schimmelpilz Allergien auslösen?**  
Welche Beschwerden ruft er hervor?  
Sowohl in Häusern mit alter Bausubstanz als auch in Gebäuden mit hoher Innenraumfeuchtigkeit kann es zu Schimmelbefall kommen und damit zur Entwicklung von Allergien verschiedener Art. Die möglichen allergischen Beschwerden sind vielfältig und reichen von allergischen Augen- und Nasenbeschwerden, Augentränen, -brennen und -juckreiz über Niesreiz, Schnupfen, bis hin zu ausgeprägten asthmatischen Beschwerden.

In selteneren Fällen können Pilzsporen auch Beschwerden wie Fieber, Gliederschmerzen und trockenen Husten auslösen. Bei chronischen Verläufen bestehen eher unspezifische Symptome wie

Abgeschlagenheit, Gewichtsverlust und chronischer Hustenreiz.

**Welche Bäume und Pflanzen produzieren krankmachende Pollen?**

Zu Beginn des Jahres sind es Frühblüher wie Hasel und Erle mit starkem Pollenflug von Anfang Februar bis Mitte April. Die Birke, ein Mittelblüher, folgt zwischen April und Ende Mai. Zu beachten sind die Gräserpollen und einige Getreidearten: Die Hauptblüte der Gräser erstreckt sich von Mitte Mai bis Ende Juni und kann sich in der zweiten Blühpériode über den August bis Anfang Oktober fortsetzen. Die Getreidearten sind gewöhnlich bis Ende Juli abgeblüht.

**Wann spricht man von einer Nahrungsmittelallergie?**

Viele Menschen vermeiden bestimmte Lebensmittel, weil sie von einer Allergie

ausgehen. In den meisten Fällen handelt es sich aber um eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Rund zwei bis vier Prozent der erwachsenen Bevölkerung in der Schweiz sind «echte» Nahrungsmittelallergiker.

Der Prozentsatz bei Kindern ist etwas höher, vier bis sechs Prozent. Bei der Nahrungsmittelallergie handelt es sich um eine immunologisch bedingte Abwehrreaktion des Körpers gegen an sich harmlose pflanzliche oder tierische Eiweiße. Lassen Sie zunächst einen Allergietest machen, bevor Sie unfreiwillig auf leckere Sachen verzichten.

**Bei mir liegt Verdacht auf ein Kontaktzekzem vor. Wie soll ich mich verhalten?** Um ein Kontaktzekzem diagnostizieren zu können, muss eine ausführliche Anamnese gemacht werden. Bis dahin sollten Sie Ihre Hände nur mit lauwarmem Wasser waschen und statt Seife ein Mittel verwenden, das einen sauren pH-Wert oder einen pH-Wert von 5,5 hat, und ausserdem hautpflegende Cremes nach dem Waschen benutzen.

Meiden Sie den direkten Kontakt mit Haarwasch- und Reinigungsmitteln, in dem Sie latexfreie Handschuhe tragen. Zitrusfrüchte, Tomaten und frische Kartoffeln sollten Sie ebenfalls nicht mit blassen Händen schälen oder auspressen.

Im Winter benötigen Ihre Hände mehrmals täglich Pflege sowie Schutz vor Kälte. Und es ist wichtig, dass Sie auch nach Abheilung der akuten Hautbeschwerden Ihre Haut schützen, da die Regeneration der gestörten Hautschutzbarriere längere Zeit beansprucht.

Fortsetzung Seite 52

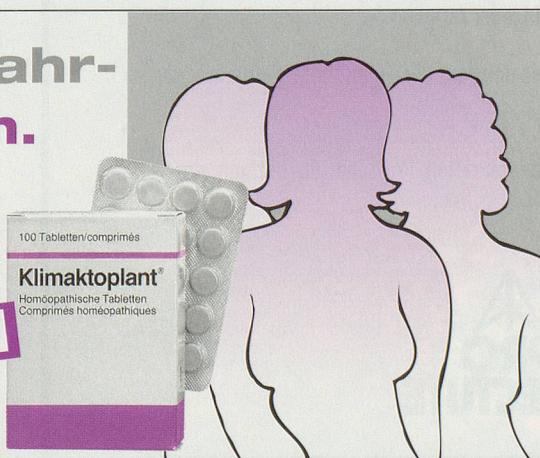
INSEMAT

## Bei Wechseljahr-beschwerden.

**HORMONFREI**

In Ihrer Apotheke

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage



**OMIDA**  
HOMÖOPATHIE  
**GENAU RICHTIG**  
[www.omida.ch](http://www.omida.ch)



Das Alter hat viele Gesichter ...

# Daheim leben bis ins hohe Alter!

Pro Senectute bietet eine ganze Reihe von Dienstleistungen an, die es ermöglichen, dass Sie – oder Ihre Eltern – bis ins hohe Alter zu Hause bleiben können. Die Palette ist gross: Sie reicht vom Mahlzeitendienst bis zur Hilfe bei der Erledigung von Bank- und Krankenkassengeschäften. Und vom Reinigungsdienst bis zu regelmässigen Besuchen.

Möchten Sie mehr darüber wissen, was Pro Senectute Ihnen anbietet, damit Sie – wenn immer möglich – so lange in Ihrer angestammten Wohnung bleiben können, wie Sie das möchten?

Die Pro-Senectute-Beratungsstellen geben Ihnen gerne Auskunft.

Auch in Ihrer Nähe gibt es eine Pro-Senectute-Beratungsstelle. Sie finden die Telefonnummer auf der eingehefneten Beilage ganz vorne in jeder Ausgabe der Zeitlupe.

Sie können aber auch Pro Senectute Schweiz anrufen. Wir sagen Ihnen gerne, wer für Sie zuständig ist: Telefon 01 283 89 89.

Daheim leben bis ins hohe Alter: ein Wunsch von vielen. Pro Senectute hilft mit, dass der Wunsch Wirklichkeit werden kann.



Ich reagiere überempfindlich auf Wespen- oder Bienenstiche. Beim letzten Stich schwoll mein gesamter Arm an. Was soll ich tun, wenn ich wieder gestochen werde?

Starke lokale (örtliche) Reaktionen nach Insektenstichen, insbesondere Bienen- oder Wespenstichen, sind nicht selten. Nur selten liegt diesen Reaktionen eine Allergie gegenüber Giftbestandteilen zugrunde. Wenn es aber nach einem Stich zu Quaddelbildung, Juckreiz, Schwel-lungen, Magen-Darm- oder sogar Atem- oder Kreislaufbeschwerden kommt, sollten Untersuchungen durch einen Allergologen vorgenommen werden. Zur Vorbeugung schwerer Haut- und Allgemeinreaktionen sollten Sie sich bei entsprechender Vorgeschiede Notfall-medikamente von Ihrem Hautarzt oder Allergologen verschreiben lassen.

## Was sind Hausstaubmilben?

Die Milben zählen zu den parasitären Spinnentieren und ernähren sich vor allem von Hautschuppen der Menschen. Sie kommen bevorzugt im Hausstaub warmer und feuchter Räume, vorzugsweise allerdings im Schlafbereich vor. Im Hausstaub befinden sich zahlreiche verschiedene Allergene wie beispielsweise Pilzfäden, Sporen, Bakterien, Tierhaare, Federn. Da der Hausstaub in jedem Zimmer unterschiedlich zusammengesetzt ist, sind die Beschwerden nicht in allen Räumen gleich. Hausstaubmilben können Niesreiz, Niesattacken, Schnupfen, Augentränen und -jucken sowie Husten und in selteneren Fällen auch Atemnot auslösen.

Ich habe Asthma und muss viele Medikamente nehmen, damit ich beschwerdefrei bin. Ich würde aber gerne auf die Mittel verzichten. Könnte eine Immuntherapie helfen?

Die Tatsache, dass Sie so viele Medikamente nehmen müssen, um Ihre Beschwerden loszuwerden, spricht für schweres Asthma. In solchen Situationen ist von der Immuntherapie keine Heilung zu erwarten. Wieweit überhaupt ein guter Effekt erreicht wird, hängt vom Auslöser Ihrer Allergie ab. Sind Sie zum Beispiel gleichzeitig auf Blütenpollen, Hausstaubmilbenkot und Tierhaare allergisch, ist eine Immuntherapie kaum sinnvoll.