

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Im Frühling blühen uns wieder die Pollen  
**Autor:** Zahner, Karin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722787>

### **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:** 11.01.2026

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





# Im Frühling blühen uns wieder die Pollen

Sobald die ersten Bäume blühen, gehts los: Tränende Augen und triefende Nasen plagen Pollenallergikerinnen und -allergiker. Diese fühlen sich grippig und müde, können wärmere Tage oft nur drinnen aushalten.

Wer langfristig etwas gegen seinen Heuschnupfen unternehmen will, muss jetzt mit der Therapie beginnen.

Von Karin Zahner

Rund 1,4 Millionen Menschen in der Schweiz können Frühling und Sommer nur halb geniessen. Denn der Heuschnupfen macht ihnen das Leben schwer. Die häufigste allergische Erkrankung unserer Breitengrade schränkt nicht nur die Lebensqualität von Jung und Alt erheblich ein, sondern kann sich zu einer ernsthaften Erkrankung entwickeln.

Von den rund 3500 Pflanzen in der Schweiz lösen nur ungefähr 20 eine Allergie aus. Etwa 70 Prozent der Betroffenen reagieren auf Gras-

pollen. Aber auch Birkenpollen entwickeln sich zunehmend zu Plagegeistern für Hals, Mund, Nase, Augen und Lungen. Diese sogenannten Leitpollen – zu denen ausserdem jene von Esche, Erle, Hasel, Ambrosia und Beifuss gehören – rufen von Februar bis September allergische Symptome hervor und sind Ursache für fast 95 Prozent der Pollenallergien.

Gegen Blütenstaub kämpfen vor allem Einwohnerinnen und Einwohner der industrialisierten Länder. Warum das so ist, ist noch unklar. Interessanterweise leiden jüngere Kinder einer grossen Familie, Bauernkinder und Kin-



der mit gehäuften bakteriellen oder parasitären Infektionen weniger oft an Heuschnupfen. Die Hypothese ist folgende: Je früher das Immunsystem mit Umweltstoffen oder mit infektiösen Keimen konfrontiert ist, desto stärker wird das Immunsystem der Betroffenen.

Ebenfalls keine klare Erklärung hat die Wissenschaft, weshalb immer mehr Menschen von Heuschnupfen betroffen sind. Neben der Hygienehypothese vermutet man einen negativen Einfluss durch die zunehmenden Umweltschadstoffe wie Ozon, Dieselpartikel, Tabakrauch, Stickstoffdioxid und Schwefeldioxid. Klar ist nur, dass die Betroffenen eine Veranlagung für den Heupfäulnis geerbt haben. Und dieser kann auch bei älteren Personen neu auftreten.

Die Allergie entsteht, weil der Körper harmlose Stoffe als Gefahrstoffe erkennt – etwa das Eiweiss in den Pollen – und spezifische Massnahmen ergreift. «Durch das Einatmen der in der Luft vorhandenen Pollen werden die Gewebemastzellen erregt und setzen Histamin frei», erklärt Dr. med. Giovanni Ferrari, Arzt an der Allergiestation des Universitätsspitals in Zürich. «Dieses führt zu Juckreiz, Schwellungen der Bindehaut der Augen und der Schleimhaut der Nase, vermehrtem Tränenfluss und stärkerer Schleimbildung. Durch Kratzen und Reiben verstärkt sich die Schwellung, und die Schleimhäute entzünden sich.»

### Die richtige Behandlung entscheidet

Die häufigsten Symptome sind denn auch Niesattacken, Fliessschnupfen, verstopfte Nasen, juckende und tränende Augen, Juckreiz in Gaumen, Nase und Ohren. Angestauter Schleim in den Nasennebenhöhlen kann zu Kiefer- und Kopfschmerzen führen. Bei Fachleuten besonders gefürchtet ist der sogenannte Etagenwechsel. Das bedeutet, dass die Symptome eine Etage tiefer rutschen und die Lungen betreffen. Allergisches Asthma ist die Folge. Um dies zu vermeiden, ist es wichtig, den Heupfäulnis bereits zu Beginn richtig zu behandeln.

Betroffene können zu Medikamenten greifen, welche die Symptome bekämpfen. «Das sind sogenannte Antiallergika. Die wichtigsten Vertreter sind die Antihistaminika. Diese gibt es in Form von Tabletten, Nasensprays und Augentropfen», erklärt der Experte. «Teilweise werden diese Medikamente auch mit Kortison und/oder mit sogenannten Mastzellstabilisatoren kombiniert.» Viele schwören auch auf Therapien aus der Komplementärmedizin wie etwa Homöopathie oder Akupunktur.

Klingen die Beschwerden trotz Medikamenten nicht ab, ist eine weitergehende allergo-



### Das können Betroffene selbst tun:

- Lüften Sie nur kurz und in den frühesten Morgenstunden.
- Die Fenster mit einem Pollengitter ausstatten oder geschlossen halten.
- Im Auto die Lüftung ausschalten und die Ventilationsanlage mit einem Pollenfilter versehen.
- Die Augen mit einer grossen Sonnenbrille schützen.
- Vor dem Schlafen die Haare waschen oder ausbürsten.
- Die Tageskleider nicht im Schlafzimmer aufbewahren.
- Das Rauchen aufgeben – die ständige Reizung der Atemwege erleichtert Allergenen den Angriff auf die Schleimhäute.
- Mit physiologischer Kochsalzlösung Pollen aus der Nase spülen.
- Meer und Hochgebirge sind für den Heuschnupfenallergiker die Feriengebiete der Wahl, dort hat es weniger Pollen.

logische Abklärung zu empfehlen. Eine Spezialistin oder ein Spezialist führen dann Haut- und Bluttests durch, um herauszufinden, welche Pollen die allergische Reaktion hervorrufen. Die Abklärung ist immer mit einem ausführlichen Gespräch kombiniert, manchmal auch noch mit einem Lungenfunktionstest zu Nachweis oder Ausschluss eines bronchialen Asthmas, falls Atembeschwerden vorhanden sind.

Vielleicht rät der Arzt in der Folge zu einer Desensibilisierung, auch Hyposensibilisierung oder spezifische Immuntherapie genannt. «Sie ist bis heute die einzige Möglichkeit, eine Pollenallergie längerfristig zu vermindern oder ganz zu heilen und den Etagenwechsel zu verhindern», sagt Giovanni Ferrari.

### Die Therapie verlangt Geduld

Wer sich für eine solche Therapie entscheidet, braucht Durchhaltewillen. Denn bei der Desensibilisierung wird durch den Hausarzt während mehrerer Wochen eine immer grössere Menge von Pollenallergenen ins Fettgewebe am Oberarm gespritzt. Dies während drei bis fünf Jahren, wobei die Spritzen nach Erreichen der Höchstdosis in monatlichen Abständen verabreicht werden. Seit einigen Jahren gibts überdies die Möglichkeit, Tropfen oder Schmelztabletten einzunehmen. Die Allergene werden so über die Mundschleimhaut aufgenommen. Im Unterschied zu einer Spritzenkur müssen die Allergene aber täglich geschluckt werden. Der Vorteil ist jedoch, dass dies zu Hause geschehen kann. Kürzer wird die Therapie aber auch dadurch nicht.

Mit der Desensibilisierung soll erreicht werden, dass der Körper diejenigen Fremdstoffe (Eiweisse) wieder akzeptieren lernt, auf die er mit einer Allergie (Heuschnupfen, Asthma) reagiert. Durch die wiederholte Verabreichung ständig steigender Dosen einer Allergenlösung wird das Immunsystem also dazu gebracht, diese Fremdstoffe zu tolerieren.

### Weitere Informationen:

Auf der Plattform [www.pollenundallergie.ch](http://www.pollenundallergie.ch) findet man viel Wissenswertes zu Allergien, Tipps zur Therapie der Krankheit sowie Beschreibungen von allergenen Pflanzen.

Broschüren und Informationen zum Thema gibts bei: aha! Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma, Scheibenstrasse 20, 3014 Bern, Telefon 031 359 90 00, Fax 031 359 90 90, Mail [info@ahaswiss.ch](mailto:info@ahaswiss.ch), Internet [www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch)

**Für Fragen zu Allergien:** [aha!infoline 031 359 90 50](tel:0313599050).