

ALLERGISCH
GEGEN
KRÄUTER?



STALLERGENES

Ihre Allergie kennen

Definition

Kräuter sind mehrjährige Pflanzen, zu denen ungefähr 50.000 verschiedene Arten und mehrere botanische Familien (Asteraceae, Urticaceae etc.) gehören. Sie haben Stängel, und ihre Blätter besitzen eine weiche und geschmeidige Textur. Man findet sie häufig im Stadtgebiet und an Straßen- oder Wegrändern.

Kräuter sind anemophil (das heißt, ihre Pollen werden vom Wind verteilt). Je kleiner und leichter die Pollen sind, umso länger können sie in der Atmosphäre bleiben und dabei große Distanzen überbrücken.

- **Ragweed und Beifuß** aus der Familie der Korbblütler sind die am stärksten allergenen Kräuter.
- **Aromatische Pflanzen** wie Wermut, Zitronengras und Estragon gehören auch zu den Korbblütlern (Asteraceae).
- **Glaskraut** ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Brennesselgewächse (Urticaceae).



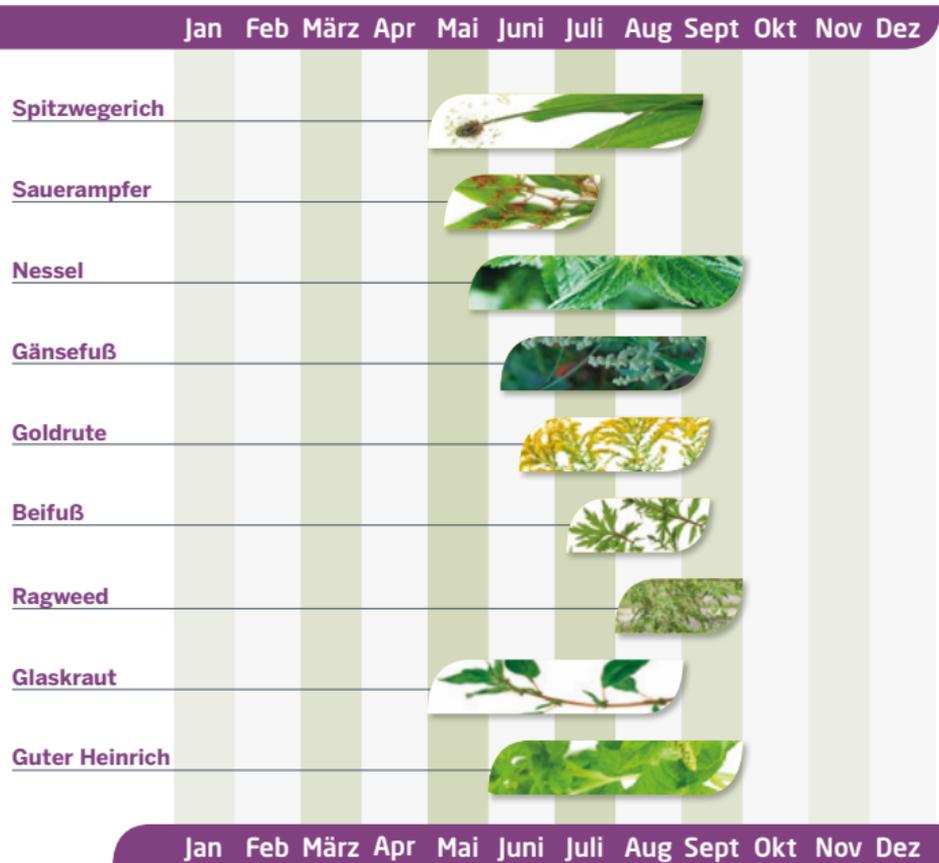
Wermut



Estragon

Die Windbestäubung bei Kräutern Wo und wann?

Die Pollensaison für Kräuter erstreckt sich über einen langen Zeitraum und dauert von Mai bis September.



Beifuß



Ragweed

Ihre Allergie kennen

Allergie gegen Kräuterpollen

Heuschnupfen ist eine jahreszeitlich auftretende allergische Rhinitis gegen Pollen. Es ist eine Krankheit, die sehr häufig vorkommt.

Ca. 15 % der Bevölkerung in Europa sind gegen Kräuterpollen allergisch.*

1. Definition

Als Allergie bezeichnet man eine abnormale und überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems nach Kontakt mit einem Fremdstoff – dem Allergen.

Dieses Allergen, das im Normalfall völlig harmlos ist, kann allerdings für sensibilisierte Personen gefährlich sein, denn bei ihnen verursacht das Allergen eine allergische Reaktion.

Eine Allergie entwickelt sich in 2 Abschnitten

- Zuerst wird die Substanz vom Immunsystem als „Fremdkörper“ identifiziert. Dabei produziert das Immunsystem bestimmte Antikörper – eine natürliche „Abwehrmaßnahme“.
- Reagiert das Immunsystem aber „überempfindlich“, kommt es bei erneutem Kontakt mit dieser Substanz zu einer allergischen Reaktion.

*Quelle: Bauchau et al ERJ 2004

2. Die Symptome



Die jahreszeitlich bedingte allergische Rhinitis (Schnupfen) tritt als Reaktion gegen Pollen auf, wenn diese mit Nase und Augen in Kontakt kommen. Sie tritt jedes Jahr etwa zur gleichen Zeit auf, nämlich sobald sich in der Luft diejenigen Pollen finden, gegen die Sie allergisch sind.

Symptome für Heuschnupfen, die unter Umständen plötzlich und mit Heftigkeit auftreten können, sind:

- wässriger Ausfluss aus der Nase
- verstopfte Nase
- salvenartige Niesanfälle
- Juckreiz in Nase und/oder Rachen
- häufig auch eine Bindehautentzündung, die sich durch Tränenfluss, Rötungen und Augenbrennen äußert

Eine unbehandelte allergische Rhinitis kann sich verschlimmern und gegebenenfalls sogar zu allergischem Asthma führen (Etagenwechsel). Bei einem Etagenwechsel breiten sich die allergischen Beschwerden von den oberen Atemwegen auf die Bronchien aus.

Die Symptome für ein zusätzlich auftretendes allergisches Asthma sind:

- Atembeschwerden mit Beklemmungsgefühl im Brustkorb
- trockener Husten
- pfeifende Atmung

3. Lebensqualität

Eine Kräuterpollenallergie ist eine sehr belastende Krankheit und kann durch Schlafstörungen und Dauermüdigkeit zu erheblichen Einschränkungen in Schule, Beruf und Freizeit führen.

Ihre Allergie kennen

Kräuter mit stark allergenen Pollen



Ragweed, Traubenkraut, Ambrosia, Wilder Hanf

(Familie der Asteraceae)

- 30 bis 180 cm hoch
- Ursprünglich aus Nordamerika stammend, hat sich die Pflanze ab dem 19. Jahrhundert über ganz Europa ausgebreitet. In Österreich breitet sich die Pflanze in der warmen Lage des pannonischen Tieflands, im östlichen Niederösterreich und im nördlichen Burgenland aus. Sie wandert auch stetig nach Westen. Man findet sie in der westlichen Schweiz und im Kanton Tessin.
- Gefiederte Blätter, meist reich verzweigt und buschig, ihr Stängel ist rötlich und leicht behaart, traubenartiger Blütenstand.
- Zehn Pollen pro m³ Luft reichen aus, eine allergische Reaktion auszulösen.
- Eine Pflanze kann zwischen 3 000 und 60 000 Samen produzieren, die im Boden bis zu 40 Jahre keimfähig bleiben können.
- **Pollensaison:** August bis September



Beifuß

(Familie der Asteraceae)

- 80 bis 150 cm hoch
- Der Beifuß ist eine häufige Pflanze und in allen gemäßigten Regionen Europas präsent.
- Charakteristisch sind seine wechselständigen, grauen oder silbrigen Blätter.
- **Pollensaison:** Mitte Juli bis September



Guter Heinrich

(Familie der Chenopodium)

- 30 bis 120 cm hoch
- Es handelt sich um besonders in Dorfgebieten weit verbreitete Pflanzen, wobei einige aber auch auf salzigem und sandigem Untergrund wachsen.
- Die Familie der Chenopodium bringt beliebte Gemüsesorten wie Spinat, Mangold und Rüben hervor.
- **Pollensaison:** Juni bis September



Glaskraut

(Familie der Urticaceae)

- 20 bis 70 cm hoch
- Es handelt sich um Pflanzen, die vor allem an den Küsten des Mittelmeerraums vorkommen. Charakteristisch sind ihre rötlichen und haarigen Stängel.
- Bei voller Entwicklung und durch trockenes Wetter entspannen sich die Staubfäden und geben dabei eine Pollenschwade ab.
- Zu dieser Familie gehört unter anderem auch die Brennnessel.
- **Pollensaison:** Mai bis August



Spitzwegerich

(Familie der Plantaginaceae)

- 5 bis 50 cm hoch
- Als gemeines Unkraut besiedelt es häufig Wiesen, Äcker, Parkrasen und Wegränder.
- Seine Blätter sind grün und spitz, schmal und der Blütenstand ist dicht und walzenförmig.
- Der Spitzwegerich ist gleichermaßen anemophil und entomophil (Verteilung der Pollen durch Wind und Insekten).
- **Pollensaison:** Mai bis September

Schon gewusst?



DIE KREUZALLERGIEN

Bei einem Patienten mit Kräuterpollenallergie können auch allergische Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel auftreten. Die Ursache für solche sogenannten Kreuzallergien liegt im Verwandtschaftsverhältnis der Pflanzen. Die Allergene ähneln sich untereinander. Das Immunsystem reagiert also nicht nur auf Pollen, sondern aufgrund ihrer Ähnlichkeit auch auf Substanzen, die in den jeweiligen Nahrungsmitteln enthalten sind. Beißt man eine Kreuzreaktion mit Sellerie, Karotten und Petersilie hervorrufen. Traubenkraut kann eine Kreuzreaktion mit Melone, Sellerie, Gurke, Banane und Kiwi hervorrufen.

Was können Sie gegen Ihre Allergie tun?

Vermeiden Sie ...

An heißen und sonnigen Tagen verteilen sich die Pollen in der Luft. An windreichen Tagen können sie so kilometerweit getragen werden. Sie sollten wissen, dass die Pollenquote in der Luft an Regentagen oder an Tagen mit kalter und feuchter Witterung schwächer ist.

Einige Vorsichtsmaßnahmen

- Vermeiden Sie beim Aufenthalt im Freien die entsprechenden Allergenquellen, wie Wiesen und Felder, speziell bei sonnigem und trockenem Wetter.
- Schließen Sie die Fenster während der Autofahrt.
- Lüften Sie nicht um die Mittagszeit (Zeitpunkt zu dem sehr viele Pollen in der Luft sind).
- Vor dem Zubettgehen die Haare waschen, Kleidung außerhalb des Schlafbereiches ablegen, um das Schlafzimmer möglichst pollenfrei zu halten.
- Urlaub am besten während der Pollensaison in pollenfreien Regionen planen, z.B. auf Inseln, am Meer oder in den Bergen.



Symptome lindern

In Zeiten mit allergischen Symptomen kann die sogenannte „symptomatische“ Behandlung Linderung verschaffen. Die entsprechenden Medikamente werden entweder lokal oder oral angewendet.

Diese Behandlung mildert zwar die Symptome und unterdrückt die allergische Reaktion, behandelt die Allergie selbst jedoch nicht.

Beispiele für „symptomatische“ Behandlung:
Antihistaminika, Kortikoide.

Als therapiebegleitende Maßnahme ist eine Nasenspülung mit speziellen Salzlösungen sinnvoll. Nach der Spülung ist Ihre Nase von Pollen befreit und Sie können wieder richtig durchatmen.



**Jetzt als APP gratis
downloaden!**



Allergy Track

Allergy Track hilft Ihnen, mit Ihrer Allergie besser umzugehen. Ideal, wenn Sie Ihre Allergie-Symptome überwachen und Ihre Leistungsfähigkeit ermitteln wollen.



Pollen-App

Die Pollen-App bietet Ihnen aktuelle Werte für ganz Österreich und Deutschland und nützliche Informationen rund um das Thema Pollenallergie für unterwegs.

Allergy Track können Sie im App Store und auf Google Play herunterladen.

Was können Sie gegen Ihre Allergie tun?

Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) ist die Hypo-sensibilisierung (spezifische Immuntherapie) die einzige Behandlungsmethode, die eine tatsächliche Verbesserung von Allergien in Aussicht stellt, weil sie an der Ursache der Erkrankung ansetzt.

Diagnose

Bei Verdacht auf eine Allergie steht am Anfang einer Diagnose das Gespräch mit dem Arzt. Die detaillierte Krankheitsgeschichte des Patienten liefert bereits Hinweise auf eine mögliche Allergie.

Spezifische Immuntherapie/ Hyposensibilisierung

Bei einer Hyposensibilisierung wird dem Körper das Allergen in allmählich ansteigender Dosis zugeführt. Dadurch lernt das Immunsystem, dass das Allergen keine Gefahr darstellt. Damit der Erfolg sich aber dauerhaft einstellen kann, dauert die Therapie zwischen 3 und 5 Jahren.

Die Hyposensibilisierung wird in zwei Phasen unterteilt:

1. Einleitungsbehandlung: Dem Patienten wird schrittweise eine zunehmend höhere Allergendosis verabreicht, um den Körper an die Behandlung zu gewöhnen.
2. Fortsetzungsbehandlung: 3 bis 5 Jahre

Informationen zu Allergien finden Sie auf
www.stallergenes.at, www.stallergenes.ch
www.aha.ch, www.allergie-frei-leben.at
www.pollenwarndienst.at, www.pollenundallergie.ch
www.lungenunion.at, www.allergenvermeidung.org
www.plattform-immuntherapie.at



Bei einer Hyposensibilisierung gibt es zwei Behandlungsmöglichkeiten:

Subkutan

Dabei werden die Allergene in einer Lösung vom Arzt unter die Haut gespritzt (findet in der Arztpraxis statt).

Sublingual

Das Allergen wird in Tropfenform einmal pro Tag morgens eingenommen. Die Tropfen werden unter der Zunge platziert und nach 1 bis 2 Minuten geschluckt. Sie können selbstständig zu Hause eingenommen werden.

Hyposensibilisierung – vier grundlegende Vorteile bringen die Lebensqualität zurück:

1. deutliche Reduktion der Symptome
2. Reduktion symptomatischer Begleitbehandlungen gegen die Allergie
3. Risikoreduktion der Sensibilisierung gegen andere Allergene
4. Risikoverringerung der Weiterentwicklung zu Asthma

Der Schlüssel zum Erfolg:

1. frühzeitige Behandlung
2. regelmäßige Einnahme

Lassen Sie sich von Ihrem Facharzt beraten!

STALLERGENES Österreich GmbH
Mariahilfer Straße 103/15-16
1060 Wien, Austria

T: +43 (0) 1 533 74 74 0
F: +43 (0) 1 533 74 74 40
E: office@stallergenes.at

www.stallergenes.at
www.allergie-frei-leben.at

STALLERGENES AG
Aegertstrasse 11
CH-8305 Dietlikon

T: +41 43 255 70 40
F: +41 43 255 70 49
E: info@stallergenes.ch

www.stallergenes.ch

Unsere Partner:

