



**ALLERGISCH  
GEGEN GRÄSER?**



**STALLERGENES**

# Ihre Allergie kennen

## Definition

Gräserpollen sind weltweit die häufigsten Auslöser einer Pollenallergie. Es gibt ca. 8.000 Gräserarten auf der Welt, zu denen auch viele Getreide- und Futterpflanzen gehören. Die allergologisch bedeutsamen sind die Süßgräser (Poaceae) und nicht die ähnlich aussehenden Sauergräser (Seggen).

Kein Wunder, denn Wiesenrispengras, Wiesenschwingel, Knäuelgras, Liesch-, Honig- und Straußgras bedecken rund 60 % des Festlandes. Die Pollen werden hauptsächlich durch den Wind verbreitet. Schon eine geringe Konzentration von Pollen reicht aus, um eine Allergie auszulösen.

**Man unterscheidet zwischen zwei großen Süßgrasfamilien:**

### Futtergräser

Knäuelgras, Lieschgras, Ruchgras, Weidelgras, Rispengras ...

### Getreide

Roggen, Hafer, Weizen, Mais, Gerste

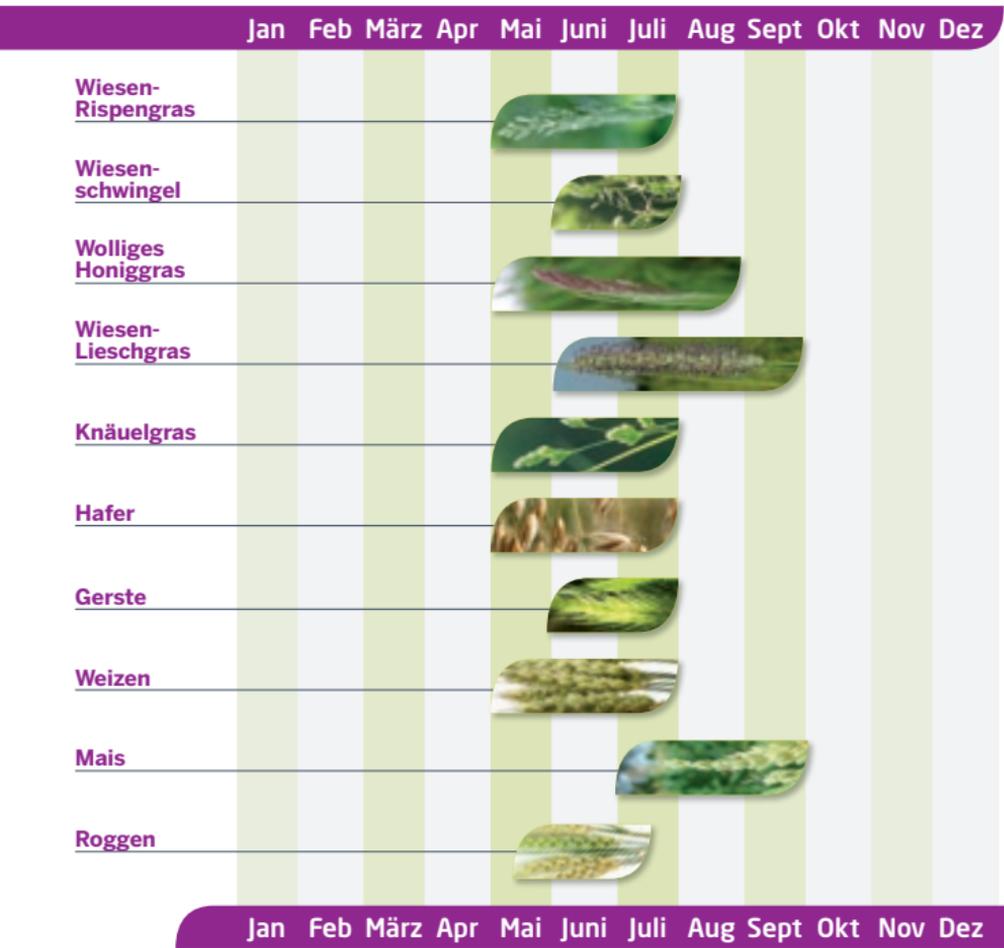
## „Die Spreu vom Weizen trennen“

Die Süßgräser haben eine maßgebliche Rolle in der Evolution des Menschen gespielt. Der Übergang vom Sammeln und Ernten von Gräsern hin zum Getreideanbau hat vor rund 10.000 Jahren den Beginn der menschlichen Zivilisation eingeleitet. Noch heute gehören zur Familie der Süßgräser Arten, welche die Grundlage der menschlichen und tierischen Nahrung sind und zu denen Getreidesorten wie Roggen, Reis, Weizen, Hafer und Mais zählen.

# Die Pollensaison der Gräser

## Wo und wann?

Die Pollensaison für Gräser und Getreide, Wiesenschwingel, Roggen, Knäuelgras, Wiesenlieschgras, Weizen, beginnt ca. im April und dauert bis September – mit Spitzenwerten im Mai, Juni und Juli.



# Ihre Allergie kennen

## Allergie gegen Gräserpollen

Heuschnupfen ist eine jahreszeitlich bedingte allergische Rhinitis als Reaktion gegen Pollen. Das ist eine Krankheit, die sehr häufig vorkommt.

**Ca. 30% der europäischen Bevölkerung leiden an einer Gräserpollenallergie.\***

### 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 Niesanfalle
- 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 Gräserpollenallergie ist eine sehr belastende Krankheit und kann durch Schlafstörungen und Dauermüdigkeit zu erheblichen Einschränkungen in Schule, Beruf und Freizeit führen.

# Ihre Allergie kennen

## Futtergräser

---



### Wiesenrispengras (*Poa pratensis*)

Das Wiesenrispengras kommt vor allem auf Wiesen, trockenem Rasen, an Wegrändern und in lichten Wäldern vor.

**Höhe:** 15 – 80 cm

**Blütezeit:** Mai bis Juli

---



### Wiesenschwingel (*Festuca elatior/pratensis*)

Der Schwingel wächst hauptsächlich auf Wiesen, Weiden und am Rand von Gewässern. Er wird als weidefestes Futtergras kultiviert.

**Höhe:** 20 – 60 cm

**Blütezeit:** Juni bis Juli

---



### Wolliges Honiggras (*Holcus lanatus*)

Das Honiggras wächst auf Wiesen und Weiden von der Ebene bis in mittlere Gebirgslagen.

**Höhe:** 20 – 60 cm

**Blütezeit:** Mai bis August

---



### Wiesenlieschgras (*Phleum pratense*)

Lieschgras wächst auf Lichtungen, Wiesen, Weiden oder an Wegrändern und bevorzugt feuchte und fruchtbare Böden. Es dient auch als wichtige Futterpflanze.

**Höhe:** bis zu 100 cm

**Blütezeit:** Juni bis September



## Knäuelgras (*Dactylis glomerata*)

Das Knäuelgras wird als Futtergras kultiviert. Es wächst aber auch wild, horstbildend auf Wiesen, Rasenflächen, an Wegrändern und Weiden.

**Höhe:** bis zu 120 cm

**Blütezeit:** Mai bis Juli

## Getreidegräser



Hafer



Gerste



Weizen



Mais



Roggen

## Schon gewusst?



### DIE KREUZALLERGIEN

Bei einem Patienten mit Gräserpollenallergie 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. So können Gräser Kreuzreaktionen mit Erdnüssen, Currygewürz, Honigmelonen, Kartoffeln, Kiwis, Mangold, Spinat, Wassermelonen, Hülsenfrüchten, Bohnen, Erbsen, Linsen, Soja, Nahrungsmitteln auf Getreidebasis wie Müsli oder auch mit Tomaten hervorrufen.

# Was können Sie gegen Ihre Allergie tun?

## Vermeiden Sie ...

Pollen können mit dem Wind kilometerweit getragen werden. Besonders an trockenen, sonnigen Tagen wird eine hohe Pollenaktivität verzeichnet. Bei Regen oder an feuchten Tagen ist die Konzentration der Pollen in der Luft weitaus niedriger.

## Einige Vorsichtsmaßnahmen

- Vermeiden Sie beim Aufenthalt im Freien die entsprechenden Allergenquellen, wie Wiesen und Getreidefelder, speziell bei sonnigem und trockenem Wetter.
- Schließen Sie die Fenster während der Autofahrt.
- Mähen Sie Ihren Rasen nicht selbst.
- 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](http://www.stallergenes.at)**

[www.allergie-frei-leben.at](http://www.allergie-frei-leben.at), [www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at)  
[www.lungenunion.at](http://www.lungenunion.at), [www.allergenvermeidung.org](http://www.allergenvermeidung.org)  
[www.plattform-immuntherapie.at](http://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 Tropfen- oder Tablettenform einmal pro Tag morgens eingenommen. Die Tropfen oder die Tablette 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](http://www.stallergenes.at)

[www.allergie-frei-leben.at](http://www.allergie-frei-leben.at)

Unsere Partner:

