

Den Klimawandel gesund meistern

Gefahr im Anflug:
Pollenallergien



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

Impressum

Herausgeber

Bundesministerium für Umwelt,
Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz (BMUV)

Stresemannstraße 128–130
10117 Berlin

E-Mail: buergerinfo@bmuv.bund.de

Internet: www.bmuv.de

Redaktion

BMUV, Referate „Öffentlichkeitsarbeit,
Online-Kommunikation“ und
„Gesundheit im Klimawandel“;
UBA-Fachgebiet II 1.5

Gestaltung

ressourcenmangel GmbH, Berlin

Bildnachweise

Siehe Seite 23

Stand

Mai 2022

Download dieser Publikation

Internet: www.bmuv.de/publikationen

Hinweis

Diese Publikation wird vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz kostenlos herausgegeben. Sie ist nicht zum Verkauf bestimmt und darf nicht zur Wahlwerbung politischer Parteien oder Gruppen eingesetzt werden. Mehr Informationen unter: www.bmuv.de/publikationen

Gefahr im Anflug: Pollen- allergien

Weidenkätzchen

Pollenallergien auf dem Vormarsch

Welche Rolle spielt der Klimawandel?



Pollen zählen zu den häufigsten Auslösern von Heuschnupfen – der am weitesten verbreiteten Krankheit Europas. In Deutschland sind aktuell mehr als eine Million Kinder und Jugendliche davon betroffen. Auch ältere Menschen haben immer häufiger eine Abwehrreaktion auf den Blütenstaub bestimmter Bäume wie Birke und Esche, Gräser wie Wiesenlieschgras und Kräuter wie Brennnessel und Beifuß.

Eine tiefende Nase, tränende Augen und häufig ein Gefühl der Abgeschlagenheit verleiden Millionen Menschen das Frühjahr, den Sommer und den Herbst. Aus mehreren Gründen wird sich die Lage weiter verschärfen: So dehnt sich aufgrund der Klimaerwärmung die Pollensaison zeitlich aus. In warmen Wintern fliegt der erste Pollen der Hasel manchmal bereits im Dezember, und drei Viertel der wildwachsenden Pflanzen treiben heute früher aus als

noch vor einigen Jahrzehnten. Zugleich hat sich die Blühsaison auch nach hinten verlängert. Darüber hinaus nehmen mit den klimatischen Veränderungen Pollenkonzentrationen und wahrscheinlich auch die Allergenität von Pollen zu. Dadurch können in der Bevölkerung sowohl die Allergiebereitschaft als auch die Häufigkeit und Schwere allergischer Atemwegserkrankungen zunehmen.

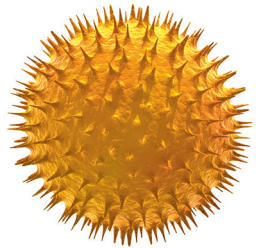
Zum Schutz der Bevölkerung ergreift das Bundesumweltministerium zusammen mit anderen Ministerien wichtige Maßnahmen, um sich auf die Folgen des Klimawandels einzustellen: Wir richten Frühwarnsysteme wie das Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes (DWD) ein, die Ozonwarnungen des Umweltbundesamtes (UBA) und den UV-Index des Bundesamtes für Strahlenschutz (BfS). Wir untersuchen die Auswirkungen des Klimawandels auf die Verbreitung von Krankheitserregern durch Mücken, Zecken und Nagetiere sowie die Ausbreitung von allergenen Pflanzen und stimmen Stadt- und Landschaftsplanung auf die neuen Bedingungen ab.

Weitere Informationen zum Thema Klimawandel und Pollenallergien unter: www.bmu.de/WS555

Allergien

kurz erklärt

Niesattacken, verstopfte, kribbelnde Nase, juckende, tränende Augen – viele kennen diese Symptome, wenn sie unter Heuschnupfen, einer Form von Allergie, leiden. Unter Allergien werden Überreaktionen des Immunsystems zusammengefasst, die sich gegen Substanzen aus der Umwelt richten, die an sich ungefährlich für den Körper sind. Je nach Auslöser und Ort der Überreaktion reicht das Spektrum der allergischen Erkrankungen von Heuschnupfen über Neurodermitis und Durchfallerkrankungen bis hin zu einem allergischen Schock.



i

Eine allergische Erkrankung setzt eine sogenannte Allergiebereitschaft (Sensibilisierung) voraus. Die Allergiebereitschaft resultiert aber nicht automatisch in einer Erkrankung.

Der Heuschnupfen (allergische Rhinitis) gehört zu den sogenannten Typ-1-Allergien. Häufigster Auslöser sind Pollen. Rund 90 Prozent aller Allergien sind Typ-1-Allergien. Sie werden auch als Soforttyp-Allergie bezeichnet, da die Reaktion innerhalb weniger Minuten nach dem Allergenkontakt einsetzt. Bekannte Auslöser von Typ-1-Allergien sind neben Pollen beispielsweise Hausstaubmilben, Nahrungsmittel, Bienen- und Wespengift sowie Tierhaare.

Pollenallergie betrifft viele

Laut Daten des Robert Koch-Instituts leiden hierzulande derzeit rund 15 Prozent der Erwachsenen an Heuschnupfen, das heißt etwa jeder siebte Erwachsene, rund zwölf Millionen Menschen. Damit zählt Heuschnupfen in Deutschland zu den häufigsten allergischen Erkrankungen.

Typische Heuschnupfen-Beschwerden sind Niesreiz, erschwerte Nasenatmung und/oder eine „laufende Nase“, Juckreiz der Nase und juckende, tränende Augen – häufig ausgelöst durch die Pollen von Gräsern und Birke.

Die häufigsten Allergien – Anteile bei getesteten Allergikerinnen und Allergikern

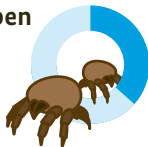
Pollen
70–80 %,
davon u. a.
56 % Gräser
42 % Birke
36 % Ambrosia



Tierhaare
rund 40 %,
davon u. a.
33 % Katze
16 % Hund
9 % Pferd



Hausstaubmilben
35–40 %



Schimmelpilze
rund 10 %



Quelle:
APA/Österreichischer Pollenwarndienst, 2018

i

Eine Allergie gegen Pollen wird durch Pollenkörner, den Blütenstaub entsprechender Pflanzen, ausgelöst. Das heißt, wenn von Pollen die Rede ist, sind häufig Pollenkörner gemeint. Nicht jede Pflanze produziert Pollen mit allergenen Eigenschaften. Pollen windbestäubter Pflanzen lösen häufiger eine Allergie aus als Pollen insektenbestäubter Pflanzen.

Welche Pollen fliegen wann?

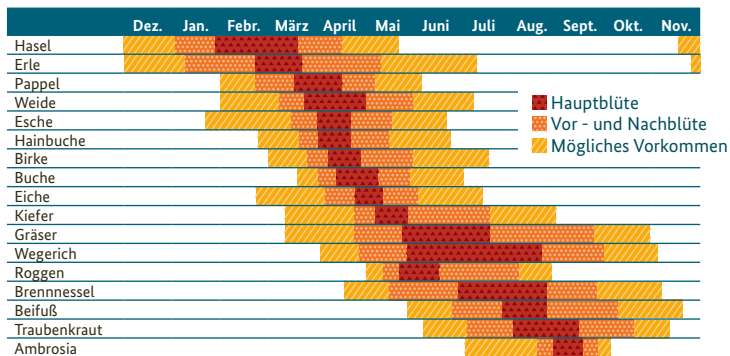


Blühende Kätzchen
eines Haselnussstrauchs

Im Frühjahr (März, April) sind es vor allem Erle, Hasel, Esche und Birke, deren Pollen Allergikerinnen und Allergikern in Deutschland zu schaffen machen. Gegen Ende Mai bis in den Juli hinein fliegen die Pollen von Süßgräsern, von Mai bis Juni auch die Pollen von Roggen und anderen Getreidesorten. Ab Juni bis in den Frühherbst hinein können Pollen von Brennnessel, Wege- rich, Beifuß und Ambrosia messbar sein.

Was viele nicht wissen: Pollen-Allergikerinnen und -Allergiker leiden oft auch unter sogenannten Kreuzallergien. Das bedeutet, sie reagieren primär z.B. auf Pollen von Beifuß und „nebenbei“ auch auf Pollen von Ambrosia oder sie reagieren primär auf Birkenpollen und „nebenbei“ auf Apfel. Ursache dieser Kreuzreaktionen sind Ähnlichkeiten zwischen den die Allergie primär auslösenden Pollen und Stoffen in anderen Pollen beziehungsweise in Lebensmitteln.

Gesamtdeutscher Pollenflugkalender (2011–2016)



Quelle: Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst


i

Lebensmittelallergien, denen ursächlich eine Pollenallergie zugrunde liegt, werden unter dem Begriff „Orales Allergiesyndrom“ zusammengefasst. So ist das Essen eines Apfels bei Birkenpollen-Allergikerinnen und -Allergikern nicht selten mit dem Auftreten von Beschwerden wie Juckreiz im Mundbereich verbunden, bei einer Beifuß-Allergie können solche Beschwerden beim Verzehr von Sellerie auftreten.

Vorsorge – so geht's!

Aktivitäten, die dazu dienen, dem Entstehen von Erkrankungen vorzubeugen, gehören zur Primärprävention. Hier sind sowohl die Gesellschaft als auch jede Einzelne und jeder Einzelne gefragt.

Zur Primärprävention zählt unter anderem, die Einwanderung neuer Pflanzen mit hochallergenen Pollen zu verhindern. In den letzten Jahren ist hier insbesondere die Ambrosia-Pflanze (*Ambrosia artemisiifolia*) in den Fokus geraten, die in Nordamerika beheimatet ist. Eine einzige Pflanze bildet bis zu drei Milliarden Pollen – und schon zehn davon können ausreichen, um bei allergischen Menschen Beschwerden auszulösen. In den USA sind etwa ebenso viele Menschen gegen Ambrosia-Pollen sensibilisiert wie gegen Gräserpollen. Wahrscheinlich über die Einfuhr von Getreide- oder Kleesaat gelangte die Pflanze nach Europa, ist heute vor allem in Teilen Südost- und Südeuropas verbreitet und seit einigen Jahren auch in Deutschland zunehmend nachweisbar.



Ambrosia-Pflanze



Ambrosia-Pflanzen ähneln äußerlich dem heimischen Beifuß, daher auch der umgangssprachliche Name Beifuß-Ambrosie. Folgende Merkmale kennzeichnen Beifuß-Ambrosien: 0,2 bis 2 Meter hoch (in der Regel maximal 1 Meter), doppelt gefiederte Blätter (ähnlich dem Beifuß), Blätter sind an der Unterseite grün (Beifuß: weiß), Stängel oft rötlich (ähnlich dem Beifuß) und behaart (Beifuß: nur spärlich). Vor allem auf Schutthalden, Brachflächen, Bahndämmen und an Straßenrändern fühlt sich die Pflanze wohl.

Allergene Pflanzen reduzieren

**Helfen Sie mit, die Ausbreitung der Ambrosia-Pflanze einzudämmen.
Folgende Hinweise helfen Ihnen dabei:**

- ▶ Achten Sie beim Kauf von Vogelfutter darauf, dass es frei von Ambrosia-Samen ist (seit 2011 dürfen Futtermittel nur noch maximal 50 Milligramm Ambrosia-Samen pro Kilogramm Futter enthalten).
- ▶ Wenn Sie Vogelfutter verteilen, achten Sie um den Bereich der Futterstelle herum auf aufkeimende Ambrosia-Pflanzen.
- ▶ Reißen Sie vereinzelt junge Pflanzen samt Wurzel am besten vor der Blüte im Juli aus und entsorgen Sie sie über den Restmüll. Tragen Sie dabei Handschuhe.
- ▶ Blühende Pflanzen sollten in einem Plastikbeutel verpackt über den Restmüll entsorgt werden. Tragen Sie beim Entsorgen zudem eine Staubfiltermaske.
- ▶ Melden Sie größere Pflanzenbestände den zuständigen Behörden: dem Grünflächenamt, dem Pflanzenschutzamt oder dem Julius Kühn-Institut.

Mehr unter: www.ambrosia.de/ambrosia-meldestellen.html



Allergikerinnen und Allergiker sollten den direkten Kontakt mit der Ambrosia-Pflanze meiden.

Unabhängig von der Ambrosia-Bekämpfung lassen sich im eigenen Umfeld auch andere präventive Schutzmaßnahmen leicht ergreifen, beispielsweise im Garten oder auf dem Balkon. Hierfür ist es wichtig zu wissen, welche Pflanzen allergen sind, um diese erkennen und deren Anpflanzung vermeiden zu können. Hinweise, wie Sie Ihren Garten, Balkon oder Ihre Terrasse mit allergenarmen Pflanzen gestalten, finden Sie unter www.bmu.de/WS4442. Auch der Deutsche Allergie- und Asthmabund informiert zu diesem Thema, unter anderem mit der kostenlosen Broschüre „Allergien im Garten?“ (herunterladbar über www.allergien-im-garten.de/service/) und auf der Website „Allergien im Garten“ (abrufbar unter www.allergien-im-garten.de/).



Allergenarme Clematis

Medizinische Versorgung

Sekundärprävention beschreibt all das, was zu einer frühen Erkennung und Behandlung einer Erkrankung führt. Bezogen auf unsere Fragestellung heißt das: Menschen mit Verdacht auf eine Allergie sollten ärztlichen Rat einholen.

Fragen Sie gegebenenfalls nach, wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt das Thema nicht von selbst anspricht: Haben meine Beschwerden ihre Ursache in einer Allergie? Wenn ja, auf welche Stoffe reagiere ich allergisch? Kann ich sie meiden? Welche Therapiemöglichkeiten stehen mir zur Verfügung? Nur eine richtige Diagnose kann zu einer erfolgreichen Therapie führen. Erfolgreiche Therapien, seien sie symptomorientiert oder ursächlicher Art, steigern die Lebensqualität und verhindern das Risiko einer Ausweitung der Erkrankung, beispielsweise auf weitere allergieauslösende Stoffe und/oder auf weitere Organe. Schlussendlich geht es für Menschen mit einer Allergie um erfolgreiche Tertiärprävention, das heißt um Maßnahmen zur Verhinderung des Fortschreitens der Erkrankung und/oder zur Verhinderung des Eintritts von Komplikationen.



Ein klassisches Beispiel für die Ausweitung einer Allergie auf andere Organe ist der sogenannte „Etagenwechsel“ von Heuschnupfen zu allergischem Asthma. Ein allergisches Asthma kann sich aber auch unabhängig von einem Heuschnupfen entwickeln.



Pollen meiden

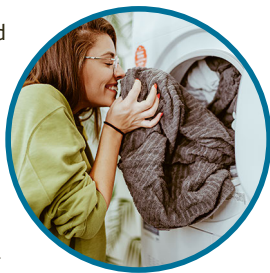
Gewöhnliches
Knäuelgras

Bei einer Pollenallergie sollte die Belastung mit entsprechenden Pollen reduziert werden. Hier einige Hinweise dazu:

- ▶ Halten Sie Ihre Wohnung und insbesondere das Schlafzimmer möglichst pollenarm, um die Gesamtbelastung zu senken.
- ▶ Lüften Sie stoßweise und möglichst in Zeiten, in denen weniger Pollen fliegen: in der Stadt in der Regel zwischen 6 und 8 Uhr, auf dem Land zwischen 18 und 24 Uhr.
- ▶ Besonders günstig zum Lüften ist die Zeit nach einem Regenguss, der die umherfliegenden Pollen aus der Luft gewaschen hat.



- ▶ Da Pollen an Kleidung und Haaren haften können, empfiehlt es sich, **Kleidungsstücke außerhalb des Schlafzimmers abzulegen und die Haare auszuspülen**, wenn Sie viel im Freien waren, beziehungsweise das Waschen der Haare auf die Zeit vor dem Schlafengehen zu verlegen.
- ▶ Bettwäsche und andere Textilien sollten während des Pollenflugs öfters gewechselt werden.
- ▶ Hängen Sie während des Pollenflugs nasse **Wäsche zum Trocknen in Innenräumen** auf, nicht draußen.
- ▶ Halten Sie beim Autofahren die Fenster geschlossen. **Mikrofilter in der Lüftungsanlage** helfen, Pollen abzuhalten (sie müssen aber regelmäßig gewechselt werden).



- ▶ Verlegen Sie **Outdoor-Aktivitäten** wie Joggen in der Stadt eher auf **morgens vor 8 Uhr**, auf dem Land auf **abends nach 18 Uhr**. Eine Brille kann die Pollen möglicherweise von den Augen abhalten, eine Staubmaske von Nase und Mund.



- ▶ Nehmen Sie Ihren **Urlaub möglichst außerhalb der Pollensaison**. Als Reiseorte bieten sich Regionen an, in denen entsprechende Pflanzen noch nicht oder nicht mehr blühen. Auch pollenarme Gegenden sind empfehlenswert: Hochgebirge oberhalb von 2.000 Metern und Inseln oder Küstenbereiche mit vorwiegend Seewind.

- ▶ Informieren Sie sich in den Medien über die aktuelle Pollenflugvorhersage für Ihre Region und richten Sie Ihre Schutzmaßnahmen danach aus.



Bleiben Sie informiert!

... zur Pollenflugvorhersage:

[www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindizespollen/
gefahrenindexpollen.html](http://www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindizespollen/gefahrenindexpollen.html)

[www.tk.de/techniker/magazin/digitale-gesundheit/apps/
husteblumeallergie-app-2025388](http://www.tk.de/techniker/magazin/digitale-gesundheit/apps/husteblumeallergie-app-2025388)

... zu Wissenswertem rund um Pollen und zum Pollenflugkalender:

www.pollenstiftung.de/

... zu Wissenswertem rund um Allergien:

www.allergieinformationsdienst.de

www.ecarf.org

... zu Allergien im Garten:

www.bmu.de/WS4442

www.allergien-im-garten.de

... zu Ambrosia:

[www.pflanzengesundheit.
julius-kuehn.de/
ambrosie-1-312.html](http://www.pflanzengesundheit.julius-kuehn.de/ambrosie-1-312.html)

Blühende Kätzchen
einer Weide





In einigen kostenlosen Pollen-Apps wie der App „Hustebblume“ wird neben einer kostenlosen Pollenflugvorhersage auch die Möglichkeit angeboten, die eigenen Symptome zu dokumentieren und in Kombination mit Art und Anzahl der auftretenden Umgebungspollen eine individuelle Pollenbelastungsprognose erstellt zu bekommen.

Weiterführende Informationen

zu den Klimaschutzmaßnahmen des BMUV:
www.bmu.de/WS113

zu unseren Maßnahmen zur Anpassung an den Klimawandel:
www.bmu.de/WS216

zum Themengebiet „Gesundheit und Klimawandel“:
www.bmu.de/WS552


Bildnachweise

istock.com: RealPeopleGroup (Titel), winyuu (S. 3), filmfoto (S. 4, 5), ZargonDesign (S. 6, 7), assalve (S. 8, 9), filmfoto (S. 10), emer1940 (S. 12, 13), _Vilor (S. 15), AlexRaths (S. 17), gabort71 (S. 19), bojanstory (S. 20), ArtistGNDphotography (S. 21, oben), Animaflora (S. 21, unten), M. Kaercher (S. 24)

gettyimages.de: imageBROKER/Martin Siepmann (S. 18), VICUSCHKA (S. 22, 23)





 [bmu.de](https://www.bmu.de)

 [youtube.com/umweltministerium](https://www.youtube.com/umweltministerium)

 [facebook.com/bmu.bund](https://www.facebook.com/bmu.bund)

 twitter.com/bmu

 [instagram.com/umweltministerium](https://www.instagram.com/umweltministerium)

 [bmu.de/broadcast](https://www.bmu.de/broadcast)