



27.05.2015 - 10:57 Uhr

Der Pollenflug der Gräser ist auf dem Höhepunkt

Bern (ots) -

Ein Grashalm - Millionen von Pollen: Pollenallergikerinnen und -allergiker, die auf Gräser reagieren, stehen derzeit vor einer grossen Herausforderung, denn die Süssgräser blühen nun bis im Juli. aha! Allergiezentrum Schweiz steht Betroffenen mit Informationen und Beratung zur Seite.

Der Sommer lockt nach draussen, ins Freibad, in die Natur - doch viele Menschen sind gezwungen, bei schönem, warmem und trockenem Wetter mehrheitlich im Haus zu bleiben. Der Grund: Die Gräserpollen fliegen in riesigen Mengen. Sie verursachen bei Pollenallergikerinnen und -allergikern Niesattacken, eine verstopfte oder laufende Nase, tränende Augen, lästigen Juckreiz in Gaumen, Nase und Ohren oder gar asthmatische Beschwerden. In der Schweiz ist rund ein Fünftel der Bevölkerung von einer Pollenallergie betroffen, etwa 70 Prozent von den Betroffenen reagieren auf Gräserpollen. Der Pollenflug der Gräser ist nun auf seinem Höhepunkt angelangt, erst ab August nimmt die Belastung ab.

Was tun bei hoher Pollenbelastung?

Die Intensität der Gräserpollensaison hängt vom Wetterverlauf ab: Eine Reihe sonniger, warmer Tage führt zu sehr starkem Pollenflug, während häufige Niederschläge die Situation entschärfen. An warmen Tagen erreichen die Gräserpollen derzeit hohe Konzentrationen und die Pollenbelastung durch die blühenden Süssgräser kann bis Ende Juni stark bis sehr stark bleiben. «Diese Zeit ist eine Herausforderung für Allergikerinnen und Allergiker, die auf Gräserpollen reagieren», sagt Expertin Sereina Maibach von aha! Allergiezentrum Schweiz.

Um die Beschwerden zu reduzieren, empfiehlt Maibach während der Pollensaison kurzes Stosslüften, vor dem Schlafengehen die Haare zu waschen, die Wäsche nicht im Freien trocknen zu lassen und sich bei schönem, windigem Wetter nur für kurze Zeit an der frischen Luft aufzuhalten sowie eine Sonnenbrille zu tragen. «Auch sportliche Aktivitäten sollten indoor verlegt werden», so die Allergieexpertin. Wichtig zu wissen: In der Stunde nach Beginn von Niederschlägen kann die Gräserpollenbelastung in der Luft besonders hoch sein, weil die Pollen durch den hohen Luftdruck platzen und die Allergenbelastung dadurch noch höher wird. Daher sollten die Innenräume nicht direkt bei Einsetzen des Regens, sondern etwas später gelüftet werden. Den Kontakt mit Gräserpollen zu vermeiden, ist kaum möglich: Da Gräser Windblütler sind, produzieren sie extrem viel Blütenstaub. Beim Roggen zum Beispiel beträgt die durchschnittliche Pollenmenge pro Staubblatt rund 19'000 Pollenkörner. Das heisst: Ein einzelner Halm produziert gegen sieben Millionen Pollenkörner.

Aktuelle Pollendaten abrufen

In diesem Jahr ist die Pollensaison der Gräser früh gestartet: Bereits im April wurden auf der Alpennordseite erste Gräserpollen gemessen und mässige Konzentrationen verzeichnet, gemäss MeteoSchweiz zwei Wochen früher als im 15-jährigen Mittel von 1997 bis 2011. Der Grund dafür waren die milden Apriltemperaturen. Die intensiven Niederschläge anfangs Mai haben die Entwicklung wieder normalisiert. Im Tessin waren die Gräserpollen schon Ende März in der Luft, starke Pollenbelastungen werden dort seit Mitte April registriert. Aktuelle Pollendaten können auf der Website www.pollenundallergie.ch abgerufen werden, die aha! Allergiezentrum Schweiz und MeteoSchweiz gemeinsam betreiben.

Die geeignete Behandlung der Symptome

Wer stark an Heuschnupfen leidet, kann die Beschwerden medikamentös mit Antihistaminika in Form von Nasensprays, Augentropfen oder Tabletten, eventuell auch in Kombination mit lokal eingesetztem Kortison behandeln. «Wichtig ist es, die verschiedenen Wirkungsmechanismen mit dem behandelnden Arzt zu besprechen», so Sereina Maibach. Bis heute ist die Desensibilisierung/spezifische Immuntherapie (SIT) die einzige Möglichkeit, die Beschwerden einer Pollenallergie ursächlich zu behandeln.

aha! Allergiezentrum Schweiz hilft

Die Broschüren «Pollenallergie», «Schweizer Pollenführer» und «Spezifische Immuntherapie» sowie der «Pollenkalender» informieren ausführlich zum Thema Heuschnupfen.

Die Applikation «Pollen-News» für Smartphones - praktische Pollenflug-Info für unterwegs.

Die Webseite www.pollenundallergie.ch gibt Aufschluss über den Pollenflug, die allergenen Pflanzen, den Blühbeginn der allergenen Pflanzen sowie weitere wichtige Informationen für Pollenallergie-Betroffene.

Fachpersonen der ahalinfoLine beantworten persönliche Fragen: Montag bis Freitag, 08.30-12.00 Uhr.

Kontakt:

Bettina Jakob
Leiterin Kommunikation und Medien
aha! Allergiezentrum Schweiz
+41 31 359 90 45
bettina.jakob@aha.ch
www.aha.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000124/100773193> abgerufen werden.