



# POLLENALLERGIE

Wege zu mehr Lebensqualität



Herausgegeben von der IGAV  
– Interessensgemeinschaft  
Allergenvermeidung



In Kooperation mit der Österreichischen Gesellschaft für Allergologie & Immunologie (ÖGAI), dem Österreichischen Polleninformationsdienst und der Österreichischen Apothekerkammer



Liebe Allergikerin, lieber Allergiker,  
liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

Sie oder Ihr Kind zählen zu den vielen Österreicherinnen und Österreichern, die unter den jährlich wiederkehrenden allergischen Beschwerden leiden. Nehmen Sie Ihren Heuschnupfen nicht auf die leichte Schulter, sondern holen Sie sich frühzeitig ärztlichen Rat ein oder besuchen Sie ein Allergie-Ambulatorium. Dort kann festgestellt werden, auf welche Allergene Sie reagieren und gegebenenfalls eine entsprechende Therapie eingeleitet werden, die Ihre Beschwerden lindern und das Fortschreiten der Allergie in Richtung chronisches Asthma verhindern kann.

In enger Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Polleninformationsdienst (ÖPID) haben wir für Sie eine Übersicht erstellt, wann welcher Pollen fliegt und wie Sie den fliegenden Quälgeistern am besten entkommen beziehungsweise die Pollenbelastung spürbar reduzieren können. Neben tagesaktueller Pollenflugprognosen bietet der ÖPID eine Möglichkeit, das individuelle Allergierisiko zu berechnen sowie allerlei Tipps und Empfehlungen, die Ihnen viel an Lebensqualität zurückgeben können!



Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit und allergenfreien Grüßen

Elisabeth Leeb

Obfrau der IGAV – Interessensgemeinschaft Allergenvermeidung

Dieser Ratgeber wurde in Zusammenarbeit mit dem wissenschaftlichen Beirat der IGAV erstellt (in alphabetischer Reihenfolge): Univ.-Prof. Dr. Werner Aberer, Dr. Markus Berger, Prim. Dr. Daniel Blagojevic, Univ.-Prof. DI Dr. Barbara Bohle, Univ.-Prof. Dr. Heimo Breiteneder, Prim. DI Dr. Daniel Doberer, MMn, Dr. Astrid Dworan-Timmler, Prim. Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dr. Thomas Eiwegger, DD. Katharina Gangl, OA Dr. Thomas Hawranek, Univ.-Doz. Dr. Wolfgang Hemmer, Assoc.Prof. Dr. Karin Hoffmann-Sommergruber, Prim. Priv.-Doz. Dr. Fritz Horak, Prim. Univ.-Prof. DD. Wolfram Hötzenecker, MBA, Univ.-Prof. Dr. Marco Idzko, Univ.-Prof. Dr. Reinhart Jarisch, Univ.-Prof. Dr. Erika Jensen-Jarolim, Univ.-Prof. Dr. Tamar Kinaciyan, Univ.-Doz. Dr. Georg Klein, Gundula Koblmiller, MSc, ao.Univ.-Prof. Dr. Birger Kränke, Prim. Prof. Dr. Bernhard Lange-Asschenfeldt, Univ.-Prof. Dr. Verena Niederberger-Leppin, Prim. Dr. Peter Ostertag, Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Popp, Univ.-Prof. Dr. Norbert Reider, MR Dr. Rudolf Schmitzberger, Assoz.-Prof. Dr. Gunter Sturm, Univ.-Prof. Dr. Zsolt Szépfalusi, Assoz.Prof. DD. Eva Untersmayr-Elsenhuber, Dr. David Wanner, Univ.-Doz. Dr. Felix Wantke, Univ.-Prof. Mag. Dr. Stefan Wöhr, Priv.-Doz. Dr. Axel Wolf, Dr. Gert Wurzinger, Prim. Univ.-Prof. Dr. Angela Zacharasiewicz, MBA, OÄ Anna Zschocke MB BCH, Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer

Sowie mit Unterstützung von Mag. Dr. Johannes M. Bouchal und Lukas Dirr, MSc vom Österreichischen Polleninformationsdienst

## Pollenallergie: häufig und belastend

In der Pflanzenwelt gibt es zwei weitverbreitete Bestäubungsmechanismen, mit denen Pollen vom männlichen zum weiblichen Teil der Blüten transportiert wird. Häufig wird die Bestäubung von Insekten (z. B. Honigbiene) übernommen. Die Pflanzen locken dabei ihre Bestäuber durch auffällige Blüten (z. B. Duft, Farbe) oder Belohnungen (z. B. Nektar) an und können dadurch mit geringen Pollenmengen einen Bestäubungserfolg erzielen.

Die zweite wichtige Bestäubungsmethode verlässt sich auf den Wind. Dafür bedarf es keiner auffälligen Blüten oder Lockstoffe. Da die Bestäubung aber nicht gezielt sondern zufällig stattfindet, produzieren diese Pflanzen große Mengen an Pollen, um erfolgreich zu bestäuben.

Sowohl insekten- als auch windbestäubter Pollen enthält harmlose Proteine, auf die das Immunsystem von Allergikerinnen und Allergikern jedoch mit einer fehlgeleiteten Überreaktion antworten kann. Da Pollen windbestäubter Pflanzen in höheren Konzentrationen in der Luft enthalten ist und weiter verteilt wird, spielt er aus allergologischer Sicht eine wichtigere Rolle als der von insektenbestäubten Pflanzen.

### Immer mehr Pollenallergikerinnen und -allergiker

Die Allergie ist laut Statistik Austria die zweithäufigste chronische Erkrankung. Vor allem Pollenallergien sind weit verbreitet. Schätzungen zufolge leiden in Österreich rund 1,5–2 Millionen Menschen an einem „Heuschnupfen“, wie die medizinische Diagnose allergische Rhinitis bzw. Rhinokonjunktivitis umgangssprachlich bezeichnet wird. Der Prozentsatz an Betroffenen ist innerhalb der vergangenen Jahrzehnte gestiegen und nimmt weiterhin zu. Spitzenreiter unter den allergieauslösenden Pollentypen sind Gräser (bis zu 30 % sensibilisiert)<sup>1,2</sup> und die Birke sowie ihre Verwandten (10–15 % sensibilisiert)<sup>3</sup>.

Die Ursachen für diesen Anstieg an Pollenallergien sind vielfältig und nicht vollständig geklärt. Doch eines ist sicher: Der Klimawandel trägt seinen Teil dazu bei. Die Winter werden wärmer und die Blüte der Pflanzen beginnt früher und dauert länger. Diese klimatischen Veränderungen begünstigen zudem die Etablierung von ortsfremden Pflanzen mit neuen Allergenen. Zum Teil sind wir heute mit Allergie-Auslösern konfrontiert, die erst vor kurzem begonnen haben, sich in großem Stil in Europa auszu-breiten. Bekanntestes Beispiel dafür ist Ragweed (*Ambrosia artemisiifolia*). Dieses Ackerbeikraut wurde Mitte des 20. Jahrhunderts aus den USA mit verunreinigtem Saatgut nach Europa eingeschleppt. Seit-her breitet es sich vom Osten her auch in Österreich von Jahr zu Jahr weiter aus. Ein weiteres Beispiel ist der Einjährige Beifuß (*Artemisia annua*). Die ursprünglich in Asien und den Balkanländern heimische Pflanze dürfte sich nun auch in Ostösterreich etabliert haben und sorgt neuerdings im Spätherbst für allergierelevanten Pollenflug.

Zudem stehen in den österreichischen Gärten und Parks vermehrt exotische Pflanzen wie Oliven- (*Olea europaea*) und Feigenbäume (*Ficus carica*), die japanische Zeder (*Cryptomeria japonica*) oder der ursprünglich aus China und Vietnam stammende Götterbaum (*Ailanthus altissima*). Diese Nutz- und Zierpflanzen wurden bereits als potenziell allergieauslösend klassifiziert. Aufgrund der Klimaerwärmung gedeihen diese Exoten hierzulande immer besser. So verbreitet sich z. B. der Götterbaum ungehindert und wächst bereits invasiv.<sup>4</sup>

## Krankmachende Luft

Nicht nur das Klima, sondern auch schlechte Luftqualität durch Luftschadstoffe haben Auswirkungen auf Pflanzen. Durch eine Art Stressreaktion werden mehr Allergene gebildet und schließlich auch freigesetzt.<sup>5,6,7</sup>

Verschmutzte Luft belastet aber auch den Menschen direkt, denn mit jedem Atemzug gelangen die Schadstoffe in unseren Körper und verstärken allergische Erkrankungen – allem voran Ozon (O<sub>3</sub>).

Die wichtigsten Luftschadstoffe und ihre Folgen im Überblick:

- » **Ozon (O<sub>3</sub>):** Das aggressive Reizgas trägt zum Klimawandel bei und verschlechtert unabhängig von der Menge an Pollenkörnern in der Luft die Beschwerden vor allem bei Menschen mit Gräser- und Birkenpollenallergie. Aufgrund seiner geringen Wasserlöslichkeit kann es gefährlich tief in Bronchien und Lunge eindringen und belastet die ohnehin schon überreizten Atemwege von Menschen mit Allergien und allergischem Asthma zusätzlich. Die höchsten Ozonwerte werden von Mai bis September gemessen – zeitgleich mit der Hochsaison des Pollenflugs.<sup>8,9,10</sup>
- » **Stickstoffdioxid (NO<sub>2</sub>):** Die Vorläufersubstanz von Ozon schädigt das Schleimhautgewebe in den Atemwegen und macht sie dadurch anfälliger. Werden dann Allergene eingeatmet, können diese sehr viel unvermittelter wirken und das Immunsystem reagiert heftiger. Hohe NO<sub>2</sub>-Belastungen führen zu einer Verminderung der Lungenfunktion, zum Auftreten und einer Verschlimmerung von Asthmasymptomen sowie zu einem Anstieg allergischer Reaktionen.<sup>8,9</sup>
- » **Feinstaub (Particulate Matter, PM):** Je nach Größe der Feinstaubteilchen sind die oberen bzw. die unteren Atemwege betroffen: Je kleiner die Partikel sind, desto tiefer können sie in die Atemwege eindringen. Dort können sie entzündliche Veränderungen der Atemwege (Bronchitis, Asthmaanfälle) und verminderte Lungenfunktion verursachen. Studien zeigen auch, dass Feinstaubbelastungen einen Einfluss auf die Bildung von allergenspezifischen IgE-Antikörpern im Blut haben und so das Entstehen von Allergien fördern können.
- » **Mikroplastik (NMP):** Diese < 5mm großen Partikel stammen z. B. aus dem Abrieb von Reifen. Sie können sich an Pollen anlagern und ihr entzündliches Potenzial vergrößern. NMPs schädigen auch direkt die nasal- und bronchialen Barrieren und agieren somit synergistisch mit Reizgasen und Feinstaub auf die Allergieentstehung.

”

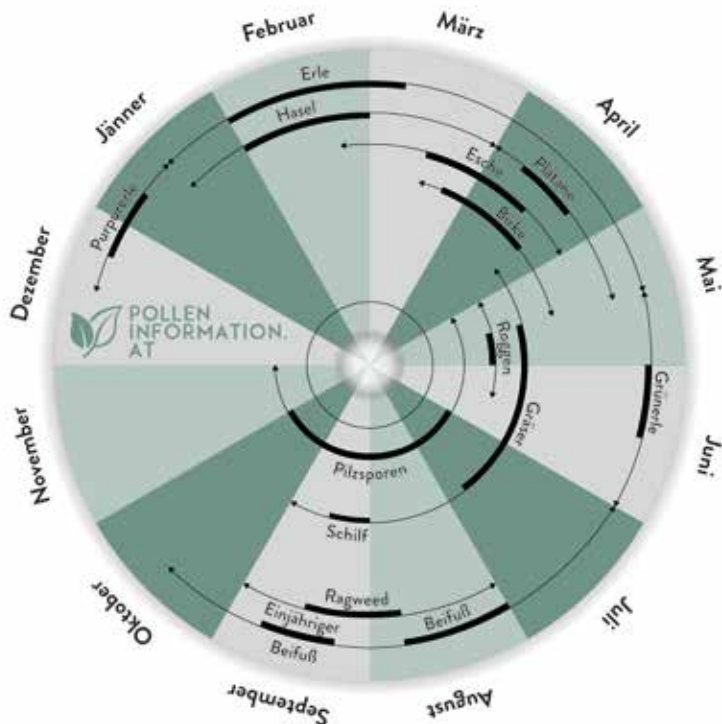
*Speziell das aggressive Reizgas Ozon verschlechtert unabhängig von der Menge an Pollenkörnern in der Luft die Beschwerden vor allem bei Gräser- und Birkenpollenallergikerinnen und -allergikern.*

“

Dr. Markus Berger, Leiter des Österreichischen Polleninformationsdienstes

## Pollenflug nun fast schon ganzjährig

Aufgrund der klimatischen Veränderungen verschieben sich die Blühphasen vieler allergieauslösender Pflanzen: Sie setzen früher ein, dauern länger und fallen teilweise intensiver aus. Durch den Klimawandel verkürzt sich die pollen- und beschwerdefreie Zeit zunehmend. Mittlerweile werden bereits an über 300 Tagen im Jahr relevante Pollenkonzentrationen in der Umgebungsluft registriert.



## Kaum ein Entrinnen – Allergenkarrenz wird immer schwieriger

Früher konnten Pollenallergikerinnen und -allergiker während der Pollensaison in die Berge ausweichen, da ab einer Höhe von 1.800 Metern kein relevanter Pollenflug mehr stattfand. Mittlerweile ist dies keine Option mehr, denn viele allergologisch bedeutsame Pollentypen sind nun auch in höheren Lagen über 2.000 Metern nachweisbar.

# Die wichtigsten allergieauslösenden Pflanzen



## Erle (*Alnus* sp.)

**Familie:** Birkengewächse (Betulaceae)

**Blüte:** Ende Dezember bis Mai (Juni)

**Allergie-Potenzial:** Moderat bis Hoch. Hauptallergen Aln g1

**Kreuzreaktionen:** Hasel und Birke

**Standorte:** Au- und Bruchwald, entlang stehender Gewässer, Ebene bis in Gebirgslagen

**In Österreich häufig vorkommende Arten:** **Purpurerle:** Dezember bis Jänner; **Grauerle:** Februar bis März; **Schwarzerle:** Februar bis April; **Grünerle:** Mai bis Juni

---



## Hasel (*Corylus* sp.)

**Familie:** Birkengewächse (Betulaceae)

**Blüte:** Januar bis April

**Allergie-Potenzial:** Moderat. Hauptallergen Cor a1

**Kreuzreaktionen:** Birke, Erle, Hainbuche und Haselnüsse

**Standorte:** Lichte Wälder, Waldrand und Gärten, Ebene bis in Gebirgslagen

**In Österreich häufig vorkommende Arten:** **Gewöhnliche Hasel:** Januar bis März; **Korkenzieher-Hasel:** Januar bis März; **Baum-Hasel:** Januar bis März

---



## Esche (*Fraxinus* sp.)

**Familie:** Ölbaumgewächse (Oleaceae)

**Blüte:** März bis Mai

**Allergie-Potenzial:** Moderat. Hauptallergen Fra e1

**Kreuzreaktionen:** Olive, Flieder, Forsythie, Liguster, Jasmin

**Standorte:** Auwälder, Mischwälder, Ebene bis in montane Lagen

**In Österreich häufig vorkommende Arten:** **Gemeine Esche:** März bis April; **Manna-Esche:** April bis Mai

---



## Birke (*Betula* sp.)

**Familie:** Birkengewächse (Betulaceae)

**Blüte:** März bis Mai (Juni)

**Allergie-Potenzial:** Hoch. Hauptallergen Bet v1

**Kreuzreaktionen:** Hasel, Erle und Hainbuche. Außerdem besteht das Risiko für pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien (z. B. Äpfel, Steinobst, Nüsse, Karotten)

**Standorte:** Ebene bis in Gebirgslagen

---



## Platane (*Platanus* sp.)

**Blüte:** April bis Mai

**Allergie-Potenzial:** Gering. Hauptallergen Pla a1

**Kreuzreaktionen:** Nicht bekannt

**Standorte:** Als Allee- oder Parkbaum weitverbreitet und kultiviert



## Gräser (*Poaceae*)

**Blüte:** Mai bis September

**Allergie-Potenzial:** Moderat bis hoch. Hauptallergen Lol p1–11

**Standorte:** Bundesweites Vorkommen

In Österreich häufig vorkommende Arten: **Wiesen-Fuchsschwanzgras:** Mai; **Gewöhnliches Ruchgras:** April bis Juni; **Gewöhnlicher Glatthafer:** Juni bis August; **Wiesen-Rispengras:** Mai bis Juli; **Weiche Trespe:** Mai bis Juli; **Flughäfer:** Juni bis August; **Weidelgras:** Mai bis September; **Gewöhnliches Knäuelgras:** Mai bis Juli; **Rohr-Schwingel:** Juni bis August; **Wolliges Honiggras:** Mai bis August; **Wiesen-Lieschgras:** Juni bis September; **Hundszahngras:** Mai bis September; **Schilf:** September



## Wegerich (*Plantago* sp.)

**Familie:** Wegerichgewächse (*Plantaginaceae*)

**Blüte:** Mai bis Oktober

**Allergie Potenzial:** Moderat

In Österreich häufig vorkommende Arten: **Breit-Wegerich:** Ende Mai bis Oktober; **Mittlerer Wegerich:** Mai bis September; **Spitz-Wegerich:** Mai bis September



## Beifuß (*Artemisia* sp.)

**Familie:** Korbblüter (*Asteraceae*)

**Blüte:** Juli bis September

**Allergie-Potenzial:** Hoch. Hauptallergen Art v1–3

**Kreuzreaktionen:** Kreuzreaktivität zu Ragweed, Arnika, Goldrute, Kamille und Sonnenblume möglich

**Standorte:** Gestörte Böden (Straßenränder, Äcker, Baustellen, Erdaushub)



## Ragweed (*Ambrosia* sp.)

**Familie:** Korbblüter (*Asteraceae*)

**Blüte:** August bis September

**Allergie-Potenzial:** Sehr hoch. Hauptallergen Amb a1

**Kreuzreaktionen:** Kreuzreaktivität zu Arnika, Beifuß, Goldrute, Kamille und Sonnenblume möglich

**Standorte:** Gestörte Böden (Straßenränder, Äcker, Baustellen, Erdaushub). Invasiver Neophyt. Ursprünglich Nordamerika



**Hinweis:** Durch den Klimawandel werden Allergikerinnen und Allergiker zunehmend mit neuen Allergenen konfrontiert – darunter beispielsweise Olive, Zypresse, Salzkraut, Glaskraut, Brennnessel oder der bei uns noch kaum relevante Götterbaum. Der Österreichische Polleninformationsdienst beobachtet diese Entwicklungen sehr genau.

Informationen zu diesen Pflanzen sowie zu den wichtigsten Pilzsporen (v. a. *Alternaria*) und deren allergologischem Potenzial finden Sie im „Pflanzenkompass“ auf [www.polleninformation.at](http://www.polleninformation.at).



## Eine Pollenallergie erkennen

Die Beschwerden einer Pollenallergie äußern sich meist durch eine rinnende oder verstopfte Nase, Augenjucken sowie Niesattacken. Diese Symptome gehen mit einem Verlust an Lebensqualität einher. Viele Allergikerinnen und Allergiker leiden während der Pollensaison auch unter Schlafstörungen, einem Leistungsabfall in der Arbeit bzw. in der Schule oder im Studium bis hin zur Erschöpfung, sowie an Einschränkungen bei Freizeitaktivitäten.

## Die „Allergie-Karriere“ frühzeitig stoppen

Pollenallergikerinnen und -allergiker haben häufig eine sogenannte „atopische“ Karriere vor oder hinter sich. Vielfach besteht schon im Säuglings- oder frühen Kindesalter eine Neurodermitis (atopische Dermatitis) oder eine Nahrungsmittelallergie z. B. gegen Kuhmilch oder Hühnerei. Das Risiko, früher oder später eine Inhalationsallergie gegen Pollen, Tierhaare oder Hausstaubmilben zu entwickeln, ist für diese Kinder stark erhöht. Bleibt eine allergische Erkrankung unentdeckt und damit unbehandelt, kann sich der Krankheitsverlauf verschlechtern und den Grundstein für eine unerwünschte „Allergie-Karriere“ legen. So kann der vermeintlich harmlose allergische Schnupfen Wegbereiter für allergisches Asthma sein.

**Etwa 75 Prozent der Kinder, die an einer Pollenallergie leiden, behalten diese auch im Erwachsenenalter.<sup>11</sup>**





## Kreuzallergie: Pollen über Kreuz

Häufig reagieren Allergikerinnen und Allergiker nicht nur auf ein Allergen aus einer bestimmten Allergenquelle (z. B. Birkenpollen), sondern können auch auf strukturell ähnliche Allergene aus anderen Quellen (z. B. Pollen von Hasel, Erle und Buche) oder auf bestimmte Nahrungsmittel (z. B. Apfel) sensibilisiert sein. Man spricht von einer Kreuzreaktion. Eine Kreuzallergie ist also immer die Folge einer bereits vorhandenen Allergie. Dann jucken beispielsweise die Augen von Birkenpollen-Allergikerinnen und -allergikern im Buchenwald, obwohl weit und breit keine Birke wächst oder es kommt beim Essen eines Apfels zu allergischen Symptomen (z. B. Kribbeln im Mund).

**Info-Tipp:** Mehr über Kreuzallergien gibt's im IGAV-Ratgeber „Kreuzallergie: Reizende Verwandtschaft von (vorwiegend) Pollen und Nahrungsmitteln“



”

*Pollenallergie bedeutet oft auch Kreuzallergie! Schuld daran sind kreuzreaktive, strukturverwandte Allergene in Pollen und verschiedenen pflanzlichen Nahrungsmitteln. Da diese Allergene zu den pflanzlichen Abwehrproteinen gehören, kommen sie in zahlreichen verwandten und nicht verwandten Pflanzen vor.*

“

Univ.-Prof. DI Dr. Barbara Bohle, Leiterin des Instituts für Pathophysiologie und Allergieforschung am Zentrum für Pathophysiologie, Infektiologie und Immunologie, Medizinische Universität Wien



## Allergie-Diagnose: Den Beschwerdeauslösern auf der Spur

Allergische Symptome richtig zu deuten, ist nicht immer einfach. Als Faustregel gilt: Treten Beschwerden wie z. B. Niesattacken oder eine rinnende Nase jedes Jahr etwa zur gleichen Zeit auf und dauern sie über mehrere Wochen an, könnte eine Pollenallergie dahinterstecken.

Die rechtzeitige und exakte Diagnose bei einer allergologisch versierten Fachperson für Dermatologie, Lungenheilkunde, HNO-Heilkunde, Pädiatrie oder Klinische Immunologie beziehungsweise in einem Allergie-Ambulatorium oder einer Allergie-Ambulanz im Krankenhaus spielt eine ganz entscheidende Rolle für den weiteren Verlauf der Erkrankung. Eine medizinische Allergie-Diagnose wird in der Regel basierend auf den folgenden Punkten erstellt:

**1. Ausführliches Gespräch (Anamnese):** Es wird hinterfragt, wann, unter welchen Umständen und in welcher Intensität welche Symptome auftreten. Dieses Gespräch erfordert Zeit und allergologische Erfahrung, um die Zusammenhänge richtig zu deuten.

**2. Hauttest (Pricktest):** Geringe Mengen eines standardisierten Allergenextraktes werden auf die Haut getropft und in die oberste Hautschicht geritzt. Eine allergische Reaktion äußert sich durch eine juckende Quaddel, ähnlich einem Gelsenstich. Dieser Test kann nicht durchgeführt werden, wenn die Patientin oder der Patient Antihistaminika einnimmt.

**3. Bluttest:** Dabei wird eine Blutprobe entnommen und nach bestimmten Antikörpern gesucht, die eine Sensibilisierung gegen ein oder mehrere Allergene bestätigen. Wichtig: Sensibilisierung bedeutet nicht, dass bei Kontakt mit dem Allergen zwingend auch Symptome auftreten müssen. Aussagekraft haben ausschließlich Testmethoden, die spezifische IgE-Antikörper nachweisen. IgE-Tests sind auch nach Medikamenteneinnahme möglich. Wichtig: Man muss für Allergietests NICHT nüchtern bleiben!



**4. Lungenfunktionstest:** Bei Atembeschwerden kann überprüft werden, ob bereits ein Asthma vorliegt.

Je nach Intensität der Beschwerden und der Expertise der Spezialistinnen und Spezialisten werden alle oder nur Teile der oben genannten Diagnosemöglichkeiten durchgeführt.



**Tipp: Online-Selbsttest „Risikofragebogen“**

Der „Risikofragebogen“ des Österreichischen Polleninformationsdienstes macht eine erste Selbsteinschätzung möglich, ob Beschwerden allergisch bedingt sind.  
[www.polleninformation.at/services/allergierisiko-fragebogen](http://www.polleninformation.at/services/allergierisiko-fragebogen)

”

*Augenjucken, Niesreiz, Gaumenjucken, ... und Erschöpfung.  
Immer wenn die Pollen fliegen, könnte dies eine Allergie bedeuten.  
Mithilfe neuer Diagnose-Methoden können auch seltene Pollenallergien und  
komplexe Kreuzreaktionen rasch aufgeklärt und gemanagt werden.*

“

Univ.-Prof. Dr. Erika Jensen-Jarolim, AllergyCare, Allergiediagnose in der  
Privatklinik Döbling, Wien



## Die 3 Säulen der Behandlung

Allergien sollten nie auf die leichte Schulter genommen werden und bleiben dennoch oft unbehandelt. Zwei der häufigsten Gründe dafür sind einerseits die Bagatellisierung allergischer Symptome und andererseits die oftmals lange Dauer von Behandlungen. Denn diese müssen über mehrere Jahre durchgehalten werden, um langfristig erfolgreich zu sein. Um einen bestmöglichen Behandlungserfolg zu erzielen, sollten die drei folgenden Aspekte berücksichtigt werden.

### 1. Allergenvermeidung

Die Vermeidung des Kontakts mit dem Allergen ist nach wie vor die wirkungsvollste Methode, um Beschwerden zu verhindern. Die Allergenkarrenz ist demnach die Basis jeder Behandlung. Wird sie konsequent durchgeführt, kann die Belastung merklich und nachhaltig eingedämmt werden.

Hier ein paar Tipps:

- » Beschränken Sie an Tagen mit hoher Belastung Aufenthalte im Freien auf ein Minimum.
- » Lüften Sie nur zu belastungsarmen Zeiten und schließen Sie nachts sicherheitshalber die Fenster.
- » Waschen Sie Ihre Haare vor dem Schlafengehen.
- » Trocknen Sie Ihre Wäsche während der Pollensaison nicht im Freien, um zu verhindern, dass Pollen daran haften bleibt.
- » Pollenschutzgitter vor den Fenstern verhindern, dass Pollen in den Wohnraum gelangt. Sie erleichtern damit das Lüften in der Nacht und ermöglichen erholsameren Schlaf bei frischer Luft. Moderne Gitter sind so effizient, dass man die Fenster auch gekippt lassen kann.
- » Luftreiniger helfen zusätzlich, die Wohnräume pollenfrei zu halten.

Mehr Empfehlungen gibt's auf [www.allergenvermeidung.at](http://www.allergenvermeidung.at) (Allergenvermeidung im Freien)

### 2. Symptomatische Therapie

Wirkstoffe wie Antihistaminika oder Kortison-Sprays lindern die akuten Beschwerden. Diese Medikamente stehen als lokale (Augentropfen, Nasenspray) oder systemische Therapie (als Tropfen, Säfte oder Tabletten) zur Verfügung. Sie wirken relativ schnell und können Symptome gut lindern, haben aber keinen dauerhaften Effekt.

### 3. Allergenspezifische Immuntherapie

Die allergenspezifische Immuntherapie (auch unter den Begriffen Hyposensibilisierung und Allergie-Impfung bekannt) hingegen wirkt der zugrundeliegenden Ursache und dem Fortschreiten der Erkrankung (wie Asthma bronchiale) entgegen. Dabei wird das betreffende Allergen über einen Zeitraum von mindestens drei Jahren in Form von Spritzen, Tropfen oder Tabletten zugeführt, wodurch ein Gewöhnungseffekt entsteht. Die Beschwerden können deutlich gelindert werden und die Patientinnen und Patienten benötigen weniger antiallergische Medikamente. Bei einer Pollenallergie liegt die Erfolgsrate dieser Therapie im Durchschnitt bei rund 80 Prozent.

## Nicht-medikamentöse Therapieoptionen

Allergikerinnen und Allergiker sind häufig auf der Suche nach zusätzlichen Möglichkeiten, ihre Beschwerden in den Griff zu bekommen. Viele greifen dabei auch zu ungeprüften und/oder sinnlosen Methoden. Hier ein paar Empfehlungen, die überprüft wurden und einen Versuch wert sind<sup>12</sup>:

- » Ausspülen der Nase mit Kochsalzlösung.
- » Die lokale Anwendung von Salben, Pulvern oder Ölen verhindert das Eindringen der Pollenallergene in die Nasenschleimhaut.
- » Künstliche Tränen (Augentropfen ohne Wirkstoffe, die das Auge befeuchten) können akute Beschwerden reduzieren.
- » Reagiert man auf eine medikamentöse Standardtherapie nicht ausreichend oder hat man nicht tolerierbare Nebenwirkungen, kann Akupunktur sinnvoll sein.
- » Ein Mangel an Eisen und anderen Mikronährstoffen als Folge der chronischen allergischen Entzündung feuert allergische Immunreaktionen an. Hier kann man mit diätischen Maßnahmen punkten.<sup>13</sup>

”

*Pollenallergien wachsen sich bei der Mehrheit der Kinder und Jugendlichen nicht aus. Eine allergenspezifische Immuntherapie ist bereits ab dem 5. bis 6. Lebensjahr möglich und soll bei entsprechenden Symptomen in Betracht gezogen werden.*

“

OÄ Anna Zschocke MB BCh, Leiterin der pneumologisch-allergologischen Ambulanz der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde, Innsbruck



## Services

### Österreichischer Polleninformationsdienst



Der Österreichische Polleninformationsdienst (ÖPID) ist ein Zusammenschluss lokaler Polleninformationsdienste, die gemeinsam ein Netzwerk aus 25 Messstellen („Pollenfallen“) betreiben, an denen laufend der Pollengehalt der Luft gemessen wird. Analytinnen und Analyten im ganzen Land werten diese Proben aus und erstellen eine lokale Polleninformation. Dazu hat der ÖPID Zugriff auf Pollendaten aus mehr als 40 Länder. Wissenschaftliche Forschung ist die Basis aller Services des ÖPID.

Die Angebote umfassen personalisierte Symptommvorhersagen, Europakarten zur Urlaubsplanung, ein Pollentagebuch, das Zusammenhänge zwischen Beschwerden und Pollenflug erkennbar sowie den Erfolg einer Therapie sichtbar macht, eine Unwetterwarnung (Ozonwarnung), das Asthmawetter, den Ragweed-Finder und vieles mehr.

#### **Alle Services sind über folgende Kanäle kostenlos verfügbar:**

- » [www.polleninformation.at](http://www.polleninformation.at)
- » Pollen+ App (iOs und Android)
- » Newsletter über die aktuelle Pollensaison (ca. 2x/Woche; Anmeldung unter [www.polleninformation.at](http://www.polleninformation.at))
- » Facebook ([www.facebook.com/polleninformation](https://www.facebook.com/polleninformation))
- » Instagram ([www.instagram.com/Polleninformation](https://www.instagram.com/Polleninformation))
- » Newsletter „Pollenwarner“ auf Telegram und Signal
- » „Insider PollenPodcast“: auf der Webseite sowie auf Spotify, Apple Podcasts und allen namhaften Podcast-Portalen
- » Pollee: KI-unterstützte Assistentin für Pollenallergiker: [fragpollee.at](http://fragpollee.at)

## Österreichische Lungenunion



Die Patientenorganisation Österreichische Lungenunion ist ein Selbsthilfeverein für Menschen mit Asthma, COPD, Lungenkrebs, Allergie, Neurodermitis und Urtikaria, sowie für Familienmitglieder und Interessierte. Sie bietet Information, Fortbildung und Austausch mit Expertinnen und Experten und gibt Unterstützung in Bezug auf Prävention und Bewältigung der Erkrankungen.

Info unter [www.lungenunion.at](http://www.lungenunion.at)



### breazyTrack

Der digitale Asthma-Assistent unterstützt Menschen mit Asthma dabei, ein aktives und selbstbestimmtes Leben ohne Atemnot und Anfälle zu führen. Die ortsgenaue Pollenvorhersage von [polleninformation.at](http://polleninformation.at) ergänzt die Umweltdaten und das Asthma-Wetter, damit sie diese zusätzlichen Risiken meiden können. Verfügbar als App (iPhone OS, Android)

- 
- 1 Andersson K, Lidholm J. Int Arch Allergy Immunol. 2003; 130(2):87–107.
  - 2 Kleine-Tebbe J, Davies JM. European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI). 2014; p. 22–6.
  - 3 Biedermann et al. Allergy. 2019; 74(7): 1237–1248.
  - 4 Sladonja B. et al. Environmental management. 2015; 56(4), 1009–1034.
  - 5 Cuinica LG et al. Int J Environ Health Res. 2015; 25(3): 312–21.
  - 6 Todea DA et al. Not Bot Horti Agrobot Cluj-Na. 2013; 41(2): 646–50.
  - 7 Cuinica LG et al. Int J Environ Health Res. 2015; 25(3): 312–21.
  - 8 Rogerieux F et al. Int Arch Allergy Immunol. 2007; 143: 127–134.
  - 9 Frank U, Ernst D. Front Plant Sci. 2016; 7: 91.
  - 10 Berger M, et al. Environmental Pollution. 2020; 263: 114526.
  - 11 Lindqvist M et al. Allergy. 2024; 79(4): 884–893.
  - 12 Bergmann KC et al. Allergologie select. 2021; 5: 349–360.
  - 13 Bartosik T et al. The Journal of Allergy and Clinical Immunology 2022; 10(7): 1889–1902.





Die IGAV (Interessengemeinschaft Allergenvermeidung) ist ein gemeinnütziger Verein, der als Informationsplattform neue wissenschaftliche Erkenntnisse für Allergikerinnen und Allergiker sowie Eltern allergischer Kinder aufbereitet und ihnen Hilfestellung sowie praktische Tipps zur Allergenvermeidung und -reduktion bietet.

### Bisherige Ratgeber der IGAV

- Allergenvermeidung im Wohnbereich
- Pollenallergie: Wege zu mehr Lebensqualität
- Kreuzallergie
- Allergie-Impfung
- Allergie-Wegweiser
- Schimmelpilz: ein unliebsamer Zeitgenosse
- Allergien bei Kindern und Jugendlichen
- Allergischer Notfall
- Allergenvermeidung bei Milbenallergie
- Medikamentenallergie
- Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten
- Allergisches Asthma
- Allergie gegen Tiere
- Eltern-Ratgeber „Mein Kind hat Asthma“
- Kontakt-Allergie: Wenn die Haut sich wehrt

Holen Sie sich mehr Tipps & Infos aus dem Internet  
oder rufen Sie uns an:

[www.allergenvermeidung.org](http://www.allergenvermeidung.org)

[www.youtube.com/allergenvermeidung](http://www.youtube.com/allergenvermeidung)

[www.facebook.com/allergenvermeidung](http://www.facebook.com/allergenvermeidung)

IGAV-Hotline: 01/212 60 60

Mit freundlicher Unterstützung von



Silbersponsor



© Fotos: Seite 6/7 Ragweed-Bilder: © RagweedFinder, alle anderen: © Johannes Bouchal,  
weitere envato.com

Grafisches Konzept: karinrosner.at » Marketing & Design » Konzeption & Umsetzung

Stand: März 2026