



DIE BÄUME
UNSERER
HEIMAT

Unbeschwert in der Natur,
trotz Heuschnupfen

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



BIRKE

EICHE

GEMEINE ESCHEN

ERLE

HASELNUSS

BUCHE

PAPPEL

LIEGT FRÜHLING IN DER LUFT, ...

... startet für viele Betroffene die jährliche Plage mit dem Heuschnupfen. Nicht nur Augen und Nase leiden dann unter herumfliegenden Pollen, vielfach geht die Allergie sogar bis in die Atemwege – Ein- und Ausatmen fallen dann schwer. Auslöser von Heuschnupfen sind neben Gräserpollen vor allem die Pollen von Bäumen und Sträuchern, die schon früh im Jahr durch die Luft fliegen können. Soweit möglich, sollten Allergiker zu dieser Jahreszeit die direkte Nähe zu den Allergieauslösern meiden. Doch **Wie sehen die Bäume eigentlich aus, gegen die ich allergisch bin?**, wird sich der ein oder andere dann fragen. Denn nach der Diagnose beim Arzt kennen Heuschnupfengeplagte zwar den Namen des Gewächses, auf das sie allergisch reagieren, können dieses aber nicht identifizieren.

Um die Bäume unserer Heimat ein wenig besser kennenzulernen, finden Sie auf den folgenden Seiten sieben potenzielle Allergieauslöser illustriert und beschrieben. Zusätzlich gibt Ihnen unser Pollenflugkalender detaillierte Informationen darüber, wann die Pollen welchen Baumes in der Luft herumswirren. Verhaltenstipps zeigen Ihnen außerdem, wie Sie sich bestmöglich vor den Allergieauslösern schützen können.

Ihr ratiopharm-Team wünscht viel Spaß
beim Spaziergang durch die Natur!





ERLE



In Mitteleuropa sind drei Arten von Erlen heimisch: die Grün-, die Grau- und die Schwarz-Erle. Alle gehören zur Familie der Birkengewächse. Jede Erle bildet an einem Baum Blütenstände beider Geschlechter – die sogenannten Kätzchen – aus. Ein besonderes Merkmal, welches die Erlen von allen anderen Laubbäumen unterscheidet, ist, dass die weiblichen Kätzchen verholzen und kleine Zapfen bilden. Erlen lieben Wasser und sind daher bevorzugt an Bachläufen und an Ufern von Seen und Flüssen zu finden. Hier wirken sie als Uferschutz und gelten daher als ökologisch wertvoll. Zudem bieten die Blätter der Erle zahlreichen Faltern und Schmetterlingen Lebensraum und Nahrung. Erlenpollen enthalten mäßig starke bis starke Allergene und fliegen schon früh im Jahr zwischen Januar und April. Sie weisen eine hohe Neigung zur Auslösung von Kreuzallergien mit Birkenpollen, aber auch mit Lebensmitteln wie frischem Obst auf.

ESCHE

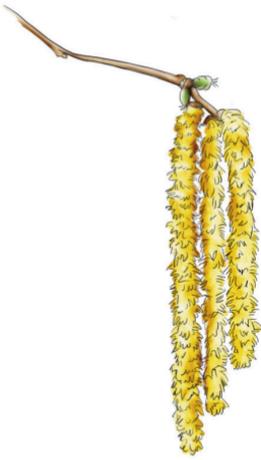
(DIE GEMEINE ESCHÉ)

Mit einer Wuchshöhe von bis zu 40 Metern zählt die Gemeine Esche zu den höchsten Baumarten in Europa. Nach etwa 100 Jahren hat sie durchschnittlich eine Höhe von 30 Metern erreicht. Ihr Höchstalter erreicht sie mit 250 bis 300 Jahren. Die Esche findet sich häufig vergesellschaftet mit der Buche und ist daher zumeist in größeren Waldgemeinschaften angesiedelt. Ihre Hauptblühzeit liegt zwischen April und Mai, wobei die Blühzeiten sich regional ein wenig unterscheiden können. Blütenpollen der Esche gehören zu den klassischen Baumpollen-Allergenen. Allergiker, die gegen die Pollen der Esche reagieren, leiden zumeist auch unter Kreuzreaktionen und sind beispielsweise allergisch gegen Karotten oder Sellerie.



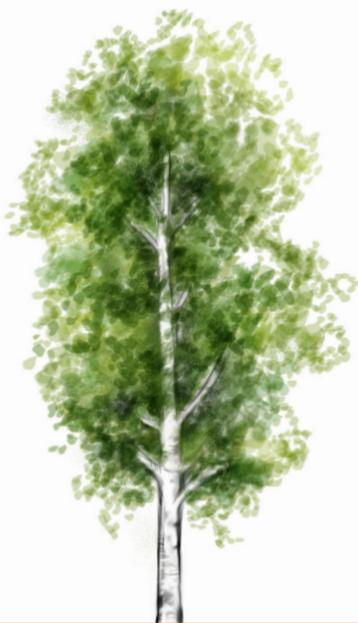
HASELNUSS

Der Gemeine Hasel ist ausgewachsen zumeist ein rund fünf bis sechs Meter hoher, vielstämmiger Strauch. Er wächst in lichten Wäldern, an Waldrändern und in Feldhecken und bevorzugt feuchte, warme Böden. Die Frucht des Strauchs ist uns allen wohlbekannt: die Haselnuss. Sie dient schon seit Urzeiten Mensch und Tier als wichtige Nährstoffquelle und ist noch heute als Knabberlei im Herbst und Winter sehr beliebt. Der Gemeine Hasel hat seine Blütezeit schon vor dem Laubaustrieb und dient im Frühjahr als Nahrungsquelle für Honigbienen. Bereits im Februar und März ist mit Pollenflug zu rechnen. In manchen Jahren wird sogar im Dezember Pollenflug registriert. Am Beginn der Saison reichen schon wenige Pollen aus, um Symptome hervorzurufen. Kreuzallergien treten beispielsweise gegenüber Stein- und Kernobst auf.



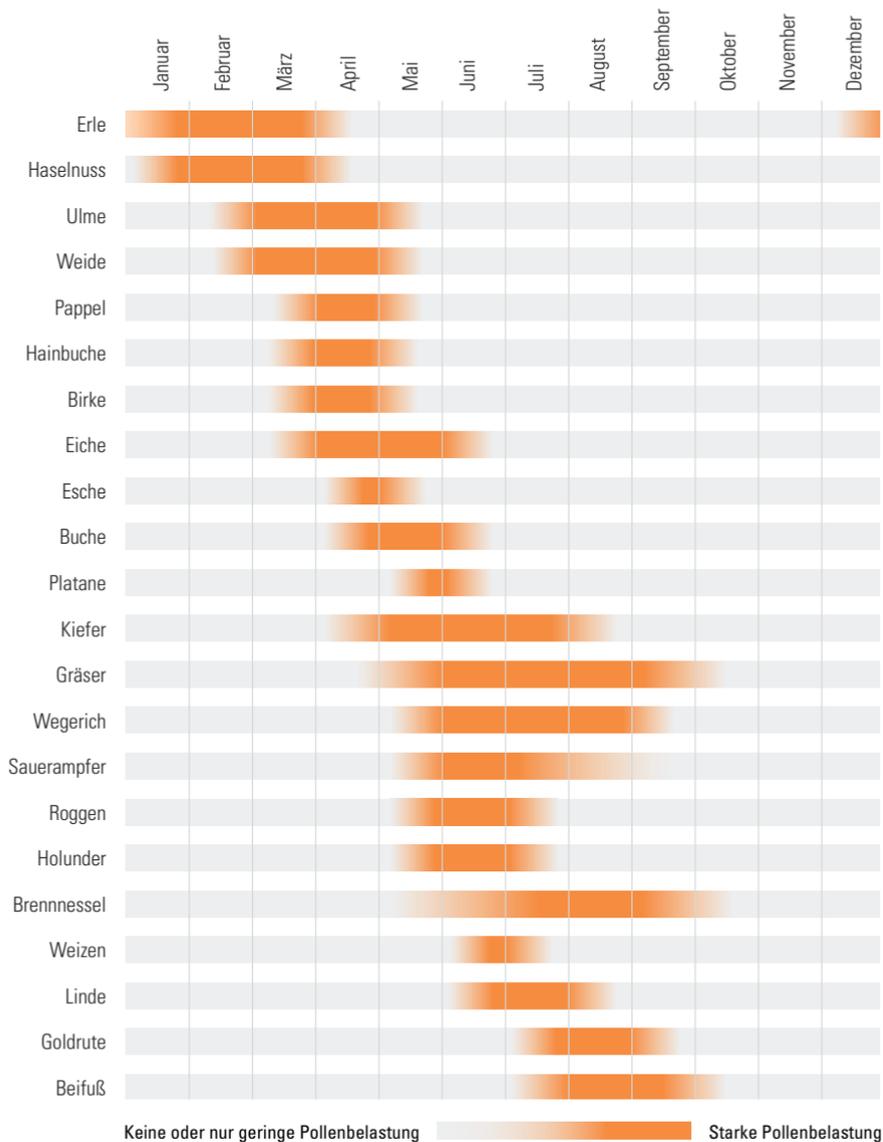
BIRKE

Birken zählen zu den schnell wachsenden Gehölzen und können schon nach sechs Jahren bis zu sieben Meter erreichen, ausgewachsen haben sie nicht selten eine Höhe von 30 Metern oder mehr. Charakteristisch für Birken sind ihre auffällig gefärbten Stämme. So reicht das Farbspektrum der Borke von fast schwarz über dunkel- und hellbraun bis hin zu weiß. Bei jungen Bäumen ist die Borke zunächst noch glatt, später lösen sich dünne, papierartige Stücke ab, bis sie schließlich horizontal aufreißt. Birken sind sogenannte Pionierpflanzen auf freien Flächen und stellen nur geringe Ansprüche an Boden und Klima. So gedeihen sie sowohl auf trockenen als auch auf nassen Böden, in Heidegebieten, auf Dünen sowie auf Moor. Alle Birken werden windbestäubt, weshalb in der Blütezeit Ende März bis Anfang Mai große Mengen an Birkenpollen durch die Luft fliegen. Kreuzreaktionen treten unter anderem bei Kartoffeln, Karotten, Kräutern und Gewürzen auf.



POLLENFLUGKALENDER

DIE POLLENBEALSTUNG IM ÜBERBLICK





WIE POLLEN ALLERGIEN AUSLÖSEN

Ob leicht oder schwer ausgeprägt: Viele Menschen leiden unter Pollenallergien. Doch wie kommt es eigentlich dazu, dass der Körper abwehrend auf vermeintlich harmlose Substanzen reagiert?

Nach der Aufnahme von Fremdstoffen wie beispielsweise Pollen, prüft das Immunsystem, ob die Substanz als harmlos eingestuft werden kann, oder ob es sich um einen Krankheitserreger handelt. Bewertet unser Körper den Fremdstoff als potenzielle Gefahr, wird eine komplexe Abwehrreaktion in Gang gesetzt, die den Schädling bekämpft. Gelegentlich kommt es jedoch dazu, dass unser Immunsystem harmlose Substanzen, wie sie auf Pollen zu finden sind, als schädlich markiert. Dann spricht der Mediziner zunächst von einer Sensibilisierung. Zeigt der Körper nach wiederholtem Kontakt mit dem vermeintlichen Schädling plötzlich eine Abwehrreaktion, handelt es sich um eine echte Allergie.

Mediziner unterscheiden insgesamt vier Allergietypen, wobei 90 Prozent der auftretenden Allergien zum Typ I zählen. Auch die allergische Rhinitis – der Heuschnupfen, ausgelöst v. a. durch Gräser- und Baumpollen, findet sich in dieser Kategorie. Typ I Allergien werden häufig auch als Allergien vom Soforttyp bezeichnet, denn kurz nach Kontakt mit dem potenziellen Allergen sind bereits Symptome spürbar. Das Immunsystem bildet dabei bestimmte Antikörper (Immunglobulin E). Erkennen diese Antikörper nach erneutem Kontakt das Allergen, führt dies dazu, dass der Körper die Freisetzung von Entzündungsbotenstoffen wie beispielsweise Histamin veranlasst. In Folge zeigen sich bereits einige Minuten bis wenige Stunden nach Kontakt mit dieser Substanz Symptome wie Schwellungen der Haut oder Schleimhäute, Niesen oder juckende Augen.

NÜTZLICHE ALLTAGSTIPPS FÜR POLLENALLERGIKER

RAUS, ABER RICHTIG

Sich in der Heuschnupfensaison nur drinnen aufzuhalten, ist kaum möglich. So minimieren Sie draußen den Kontakt mit den Pollen:

Vorbereitet sein – Pollenflugvorhersage verfolgen

Richtige Tageszeit – Erledigungen in der Stadt morgens, auf dem Land abends einplanen

Raus nach Regen – Jetzt ist die Luft besonders pollenarm

Gut ausgestattet – Enganliegende Sonnenbrille schützt die Augen, Kopfbedeckung vor Pollen im Haar

DUSCHEN, ABER NICHT NUR DEN KÖRPER

Um Pollen nicht mit ins Bett zu nehmen, sollten Allergiker vor dem Schlafengehen duschen und sich die Haare waschen. Regelmäßige „Nasenduschen“ spülen die Pollen von der Nasenschleimhaut. Die Spülung lässt sich ganz einfach selbst herstellen: Einen gestrichenen Teelöffel reines Meersalz in einen halben Liter warmes Wasser rühren bis es sich vollständig aufgelöst hat. Spezielle Nasenduschen gibt es in der Apotheke.

ESSEN – UND DIE ALLERGIE VERGESSEN

Gerade in der Pollenzeit sollten Sie darauf achten, was auf den Tisch kommt. Mit den richtigen Lebensmitteln kann nämlich die Histaminproduktion im Körper gesenkt und Entzündungen entgegengewirkt werden. Hier also bitte zugreifen:

Brokkoli – hemmt Histamin durch Calcium

Sesam – hilft dem Körper mit Mangan bei Antigen-Antikörper-Reaktionen

Schwarze Johannisbeere – histaminbindende Vitamin-C-Bombe

Außerdem gut – frischer Seelachs, Frischkäse, Hirse



SCHWARZE
JOHANNISBEERE



BROKKOLI



SESAM

HIRSE



FRISCHKÄSE



SEELACHS

AUFATMEN IM URLAUB

Plagt die Allergie ganz besonders stark, können Betroffene den Allergenen auch einfach aus dem Weg gehen. Ideal sind Regionen mit einer möglichst geringen Pollenbelastung, etwa die Hochregionen der bayerischen Alpen, die norddeutschen Inseln oder die deutsche Küste.

Noch mehr Tipps und hilfreiche Features bietet die App ratiopharm Pollen-Radar, die kostenlos im App Store sowie bei Google Play zur Verfügung steht.

PAPPEL

Pappeln wachsen zumeist als säulenartige Bäume, können aber auch strauchförmig vorkommen. Ihre Blätter sind dreieckig, herz- oder eiförmig, mal ganzrandig, mal gelappt. Diese unterschiedlich geformten Blätter finden sich sogar an ein und derselben Pflanze. Pappeln stehen als Bestandteil von Auwäldern häufig an Flussläufen und sind tolerant gegenüber Überflutung, Trockenheit vertragen sie dagegen recht schlecht. Ihre Blütezeit haben die Pappeln zwischen März und Mai. Dabei bilden die Pflanzen die charakteristischen gestielten, hängenden Kätzchen. Neben den Hasel- und Birkenpollen zählen die Pollen der Pappel zu den häufigsten Allergieauslösern. Kreuzallergien sind nicht bekannt.





BUCHE

Die sommergrünen Bäume, die Wuchshöhen von bis zu 40 Metern erreichen, zeichnen sich durch ihre graue, glatte Rinde aus, die – wenn überhaupt – nur im Alter eine Borkebildung aufweist. Buchenblätter sind grün glänzend und können leicht gezähnt sein. Die Blüten stehen an jungen Zweigen und treten gleichzeitig mit den neuen Blättern des Jahres auf. Die Blütezeit der Buchen erstreckt sich von April bis Juni. Da zu dieser Zeit auch viele Gräser blühen, kann eine Buchenpollenallergie häufig nur durch einen Facharzt von einer Allergie gegen Gräserpollen unterschieden werden. Genau wie bei der Birke können Kreuzallergien zum Beispiel gegen Karotten, Kartoffeln und Gewürze ausgebildet werden. Liegt eine Allergie gegen Buchenpollen vor, so ist häufig auch eine Birkenpollenallergie nicht fern.



EICHE



Eichen zählen nach den Buchen zu den zweithäufigsten Laubbaumgattungen in Deutschland. Sie können ein enormes Alter erreichen: So sind tausend Jahre alte Bäume zwar selten, aber nicht unüblich. Ihre Früchte – die Eicheln – sind für den Menschen wegen ihrer Bitterstoffe ungenießbar, ja sogar giftig. Für kleine und große Waldbewohner gelten sie jedoch aufgrund ihres hohen Stärkegehaltes als unverzichtbare Nahrungsquelle. Die Eichenrinde ist sehr hart und profilreich, die Blätter sind länglich geschnitten, mit je zwei bis fünf Einkerbungen im Blattprofil. Im Sommer haben sie eine saftig grüne Farbe. Die Hauptblütezeit von Eichen ist von April bis Mai. Ihr Allergierisiko ist im Vergleich zu anderen Bäumen mäßig. Neben Kreuzreaktionen mit Lebensmitteln wie Frischobst, Tomaten oder Getreideerzeugnissen, können solche auch mit dem Gemeinen Hasel auftreten.



Mometason-ratiopharm® Heuschnupfenspray

Wirksame Hilfe mit nur einem Sprühstoß



Trotz allen Wissens und guter Vorbereitung – komplett schützen können sich Heuschnupfen-geplagte gegen die Allergieauslöser nicht. Gut verträgliche Wirkstoffe aus der Apotheke machen Spaziergänge in der Natur aber auch für Allergiker zu einem angenehmen Erlebnis. Das neue Mometason-ratiopharm® Heuschnupfenspray schafft mit täglich nur einem Sprühstoß pro Nasenloch Abhilfe bei allergischer Rhinitis. Dabei lindert es nicht nur den allergischen Schnupfen, sondern bekämpft bei nasaler Anwendung gleichzeitig juckende, brennende und tränende Augen, die durch die Allergie hervorgerufen werden. Früher nur mit ärztlichem Rezept erhältlich, ist der Wirkstoff Mometason nun in Form des Mometason-ratiopharm® Heuschnupfensprays erstmals rezeptfrei in der Apotheke zu erwerben.

Mometason-ratiopharm® Heuschnupfenspray 50 Mikrogramm/Sprühstoß Nasenspray, Suspension

Wirkstoff: Mometasonfuroat. Anwendungsgebiete: Anwendung bei Erwachsenen zur symptomatischen Behandlung einer saisonalen allergischen Rhinitis, sofern die Erstdiagnose der saisonalen allergischen Rhinitis durch einen Arzt erfolgt ist. Warnhinw.: Heuschnupfenspray enthält Benzalkoniumchlorid. Apothekenpflichtig. Stand: 10/16

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



BIRKE

EICHE

GEMEINE ESCHÉ

HASELNUSS

ERLE

BUCHÉ

PAPPEL

Immer die aktuellste Pollenflug-Vorhersage für ganz Deutschland und Ihre Region

Mit Hilfe des ratiopharm Pollen-Radars können Sie Ihr persönliches Allergieprofil einrichten. Sie bestimmen, welche Pollen dargestellt werden und können den Schweregrad Ihrer Allergie für jede einzelne Pflanze ablesen. So wird Ihnen jederzeit die individuelle Belastung in Ihrer Nähe angezeigt. Die App gibt es im App Store sowie bei Google Play.



www.ratiopharm.de

Hier geht's zur APP:

