

Der "pollenarme" Urlaub lässt sich unter Beachtung der botanischen und klimatischen Gesichtspunkte also durchaus planen, wenn man weiß, gegen welche Pollenarten man allergisch ist. Weiter oben haben Sie schon gelesen, dass Veränderungen der Temperatur von Jahr zu Jahr zu unterschiedlichen Blüte- und damit Pollenzeiten führen, weshalb alle angegebenen Zeitpunkte erhöhter oder niedriger Pollenkonzentrationen nur annäherungsweise zutreffen.

Prof. Dr. med. K. - Ch. Bergmann

STIFTUNG DEUTSCHER POLLENINFORMATIONSDIENST
Burgstr. 12, D-33175 Bad Lippspringe
Tel.: 05252/931203
Fax: 05252/954501
e-mail: pid@uminfo.de

Haben Sie noch Fragen?

*Ihr Gesundheitsamt steht Ihnen
für weitere Informationen
gern zur Verfügung:*

**Ihr Gesundheitsamt
informiert**

POLLENFLUCHT IM URLAUB



**Urlaubstipps
für
Pollenallergiker**

Patienten mit einer Pollenallergie wissen meist spätestens im zweiten Jahr der Beschwerden, wann am Wohnort die Zeit gekommen ist, in der ihr Pollenschnupfen den Aufenthalt im Freien zur Qual macht. Es ist ein natürlicher Wunsch, in der betreffenden Pollenzeit im Urlaub an einen Ort zu fahren, der möglichst pollenfrei ist. Um diesen Ort zu finden, muss man wissen, durch welche Pollen die Allergie ausgelöst wird. Dann kann man unter Beachtung der Blütezeit, der landschaftlichen und klimatischen Verhältnisse Orte finden, in denen die entsprechenden Pollen noch nicht, nicht mehr oder nie fliegen. Diese Orte sollen besprochen werden.

Hohe See:

Dies ist bei genügender Küstenferne ein Ort, bei dem Pollenfreiheit zu jeder Jahreszeit angenommen werden kann, dies erfordert Seereisen.

Inseln:

Die deutschen Nord- und Ostseeinseln gelten - allen voran Helgoland - als relativ "heuschneefensicher", weshalb sich auch der Deutsche Allergiker- und Asthmatikerbund hier im Jahre 1887 gründete; die älteste Patientenselbsthilfeorganisation. Der Pollengehalt der Luft ist aber auf den Inseln stark von der herrschenden Windrichtung abhängig. Bei Landwind können große Pollenwolken vom Festland zu den Inseln transportiert werden, so dass die Beschwerdefreiheit also eng an die Windrichtung gebunden ist.

Küsten:

Alle meernahen Küstenlandschaften mit überwiegenden Seewinden sind pollenarm und daher empfehlenswert. Insbesondere der europäische Mittelmeerraum ist küstennah durch eine geringe Belastung mit Gräser- und Birkenpollen ausgezeichnet; damit ist von April bis Mitte Juni eine Ausweichmöglichkeit gegeben. An der Schwarzmeerküste besteht eine ähnliche Vegetation wie in Mitteleuropa und aus dem gebirgigen Hinterland können bei ablandigem Wind erhebliche Pollenbelastungen einsetzen. Durch die südlichere Lage setzt die Blütezeit allgemein etwa 14 Tage früher als in Deutschland ein.

Hochgebirge:

Die Pollenbelastung ist über 2000 m und im alpinen Bereich generell deutlich geringer und vor allem kürzer. So dauert die Gräserblüte kaum länger als zwei Wochen, kann aber in dieser Zeit intensiv sein. Ab Ende Juni kann man im Alpenbereich mit einer Pollenfreiheit rechnen.

Ausland/Übersee:

Im fernen Ausland besteht eine andere Botanik als in Deutschland und zumeist andere Blütezeiten, weshalb meist mit einer Beschwerdefreiheit, z.B. in den USA, gerechnet werden kann. Auf der anderen Seite ist bei längeren Aufenthalten eine Sensibilisierung gegen neue Pollenarten nicht ausgeschlossen, weshalb bei einem erneuten Besuch ein oder zwei Jahre später auch dort Pollenbeschwerden eintreten können.

In Nordeuropa blühen Gräser, Getreide und Bäume generell später. Während Birkenpollen in Skandinavien besonders massiv auftreten können, spielen Kräuterpollen dort kaum eine Rolle. In England überwiegen Gräserpollen und Kräuterpollen, Baumpollen sind etwas im Hintergrund.

Patienten mit einer Gräser- und Getreidepollenallergie müssen wissen, dass sie mit hohen Pollenkonzentrationen rechnen müssen:

- von April bis Juni in den Mittelmeerländern,
- von Mitte Mai bis Mitte Juni mit einem "Nachläufer" in Mitteleuropa,
- von Juni bis Juli in Nordeuropa.

Patienten mit einer Birkenpollenallergie können damit rechnen, dass

- im März die Hauptblüte in Südeuropa ist,
- im April in Mitteleuropa,
- im Mai in Nordeuropa und in Gebirgen einsetzt.

In Südwesteuropa, im südlichen Mittelmeerraum und auf den Kanarischen Inseln fehlen Birkenpollen praktisch.

Hasel- und Erlenpollenallergiker rechnen mit Hauptbeschwerden

- von Januar bis Ende Februar in Nordspanien, Pyrenäen, Balkan und Türkei,
- von Ende Januar bis März in Mitteleuropa,
- von März bis April in Nordeuropa.

Beifußallergiker erwarten ihre Beschwerden

- im Juli in Südeuropa und
- im August in Mitteleuropa.

Nach Westen und Norden (Skandinavien) nimmt die Belastung mit Kräuterpollen deutlich ab.