

Birkenpollenallergie: Symptome, Behandlung

Die Allergie gegen Birkenpollen tritt plötzlich und heftig auf, da die Birke auf einmal sehr intensiv zu pollen beginnt. Birkenpollen sind die häufigste Ursache für allergischen Schnupfen und Asthma im Frühjahr.

Birkenpollen sind ein häufiger Allergieauslöser, der in Deutschland im Frühjahr in hoher Konzentration vorkommt. Nach der ECAP-Studie (Epidemiologie Allergischer Erkrankungen in Deutschland) hat fast die Hälfte aller Deutschen einen positiven Hautpricktest gegen Birkenallergene. Bis zu 80 Prozent von ihnen zeigen Kreuzallergiesymptome mit Lebensmitteln.

Wann entwickelt die Birke Pollen?

Die Birke kann von Ende März bis Mitte Mai bestäubt werden, aber meistens beginnt die Bestäubung im April. Die höchste Konzentration ist in der zweiten Aprilhälfte zu verzeichnen. Im Mai verschwinden die Birkenpollen.

Birkenpollen sind vor allem für Stadtbewohner gefährlich, die auf sie allergisch reagieren. Birken, die in Städten in Straßennähe wachsen, setzen mehr Pollen frei. Darüber hinaus sind die Epithelien der Atemwege von Menschen, die in Städten leben, häufig durch das Einatmen verschmutzter Luft geschädigt. Die geschädigte Schleimhaut ist für Allergene leichter zu durchdringen.



Symptome einer Birkenpollenallergie

Die Birke beginnt schnell zu pollen. Die Konzentration ihrer Pollen in der Luft ist sofort hoch, weshalb die Allergiesymptome plötzlich auftreten.

Die Symptome einer Birkenpollenallergie sind hauptsächlich:

- allergische Rhinitis,
- eine verstopfte Nase,
- Niesen,
- heftiger Nasenausfluss,
- juckende Augen,
- allergische Bindehautentzündung.

Eine Birkenallergie bei Kindern kann zu Engegefühl in der Brust, anfallsartigem Husten und Keuchen, d. h. zu Asthmasymptomen führen.

Birkenpollenallergie vs. Kreuzallergie

Birkenpollen sind eines der Allergene, die häufig Kreuzallergien auslösen. Ihr Symptom kann das so genannte orale Allergiesyndrom sein. Es handelt sich um eine Sofortreaktion, die bei Kindern (die eine atopische Dermatitis entwickeln können) selten ist.

Wie erkennt man Kreuzreaktionen? Zunächst kommt es zu allergischem Schnupfen durch Birkenpollen, später zu Reaktionen auf kreuzreaktive Nahrungsmittel. Selten kommt es vor, dass zuerst die Nahrungsmittelallergie auftritt und erst später die Pollenallergie-Symptome auftreten.

Eine Kreuzallergie tritt auf, weil die allergenen Proteine der Birkenpollen auch in bestimmten Lebensmitteln und Pollen anderer Pflanzen vorkommen können.

Die wichtigsten Allergene in Birkenpollen:

- Bet v 1 - dieses Protein gibt Kreuzreaktionen mit Hasel, Erle, Pflanzen der Rosengewächse, z. B. Apfel, Birne, Kirsche, Pflaume und Erdbeere.
- Bet v 2 - ist identisch mit den Proteinen in den Pollen der verschiedenen Pflanzen. Daher können Menschen, die auf Birkenpollen allergisch reagieren, auch nach Kontakt mit Melone, Kiwi, Kirsche, Aprikose, Avocado, Orange, Sonnenblume, Olive und Lieschgras Allergiesymptome zeigen.

Hinweis: Nicht jede Person mit einer Allergie gegen Birkenpollen hat auch eine Allergie gegen die oben genannten Pflanzen und Früchte. Im Folgenden wird beschrieben, was bei einer Birkenallergie zu tun ist, welche Mittel zur Linderung der Symptome eingesetzt werden können und wie Sie versuchen können, die Allergie ganz loszuwerden.

12 Tipps für Menschen mit einer Birkenpollenallergie

1. Überprüfen Sie den Pollenkalender in Polen und die Hinweise für Allergiker, wann mit Birkenpollen zu rechnen ist.
2. Suchen Sie einen Allergologen vor der Pollensaison auf - er kann empfehlen, vor der Pollensaison mit der Einnahme von Medikamenten zu beginnen, um unangenehme Symptome zu vermeiden.
3. Versuchen Sie, während der Birkenpollenzeit morgens, am späten Abend und nach Regen spazieren zu gehen. Zu dieser Zeit ist die Pollenkonzentration in der Luft am geringsten.
4. Lüften Sie Ihre Wohnung zwischen 10 und 6 Uhr morgens und nach einem Regenschauer - dann gibt es weniger Pollen.
5. Hängen Sie leichte, dichte Vorhänge an die Fenster, die leicht zu waschen sind und Pollen gut abfangen.
6. Kaufen Sie einen Staubsauger mit HEPA-Filter, um Allergene aus Ihrer Wohnung zu entfernen.
7. Tragen Sie im Freien bei Sonnenschein eine Sonnenbrille, um Ihre Augen vor dem Eindringen von Pollen zu schützen.
8. Wenn Sie nach Hause kommen, waschen Sie sich Hände und Gesicht, duschen Sie am besten und ziehen Sie sich um.
9. Schließen Sie beim Autofahren die Fenster - so gelangen weniger Pollen in Ihren Körper. Installieren Sie eine Klimaanlage mit Pollenfilter in Ihrem Auto.
10. Bringen Sie keine Sträuße aus Feldblumen oder Gräsern mit nach Hause.
11. Machen Sie Urlaub am Meer oder in den Bergen - dort ist der Pollenflug am geringsten.
12. Nach der Pollensaison sollten Sie mit Ihrem Allergologen über eine Desensibilisierung sprechen.

