

Urlaubsempfehlungen für Pollen-Allergiker

Patienten mit einer Pollen-Allergie wissen meist, wann an ihrem Wohnort die Zeit gekommen ist, in der ihr Pollenschnupfen den Aufenthalt im Freien zur Qual macht. Verständlich, dass sie ihren Urlaub an einem Ort verbringen möchten, der möglichst pollenfrei ist.

Wenn sie wissen, durch welche Pollen die Allergie ausgelöst wird, können sie - unter Beachtung der landschaftlichen und klimatischen Verhältnisse, der typischen Vegetation und ihrer Blüteperioden – Reiseziele auswählen, wo die entsprechenden Pollen noch nicht, nicht mehr oder nie fliegen.

Das offene Meer: Wenn man ausreichend Abstand zu Küsten und Inseln hält, ist das offene Meer ein Ort, der mit hoher Wahrscheinlichkeit zu jeder Jahreszeit pollenfrei ist. Machen Sie also ruhig eine Kreuzfahrt, aber – Vorsicht bei Landgängen.

Inseln: Die deutschen Nord- und Ostseeinseln - allen voran Helgoland – gelten als relativ "heuschnupfensicher". (Einer der Gründe, warum hier im Jahre 1800 der Allergiker- und Asthmatikerbund gegründet wurde; die älteste Patientenselbsthilfeorganisation Deutschlands. Der Pollengehalt der Luft hängt aber stark von der herrschenden Windrichtung ab. Bei ablandigem Wind können große Pollenwolken vom Festland zu den Inseln getrieben werden. Bei entsprechender Wetterlage ist die Beschwerdefreiheit also relativ.

Küsten: Alle meernahen Küstenlandschaften, an denen Seewind vorherrscht, sind pollenarm und daher empfehlenswert. Die europäischen Mittelmeerküsten mit ihrer geringen Belastung durch Gräser- und Birkenpollen eignen sich als Urlaubsziel für Menschen, die in Deutschland von April bis Mitte Juni besonders stark unter dem entsprechenden Pollenflug leiden. Die Schwarzmeerküste hat eine ähnliche Vegetation wie Mitteleuropa. Bei ablandigem Wind ist das gebirgige Hinterland deshalb eine Quelle für erhebliche Pollenbelastung. Wegen der südlichen Lage beginnt die Blütezeit allgemein etwa 14 Tage früher als in Deutschland.

Hochgebirge: In Höhen über 2000 m und in alpinen Regionen ist die Pollenbelastung generell deutlich geringer und vor allem kürzer. So dauert die Gräserblüte kaum länger als zwei Wochen, kann aber intensiv sein. Ab Ende Juni kann man in den Alpen mit Pollenfreiheit rechnen.

Ausland / Übersee: Ferne Länder und fremde Kontinente weisen meist eine andere Vegetation mit anderen Blüteperioden auf als Deutschland. Deshalb sind Pollenallergiker z. B. in den USA in der Regel frei von Beschwerden. Bei längeren oder wiederholten Aufenthalten kann aber eine Sensibilisierung gegen neue Pollenarten nicht ausgeschlossen werden.

Nordeuropa: Hier blühen Gräser, Getreide und Bäume generell später als in Deutschland. Während Birkenpollen in Skandinavien besonders massiv auftreten können, spielen Kräuterpollen dort kaum eine Rolle.

In England überwiegen die Pollen von Gräsern und Kräutern, die Belastung durch Baumpollen ist etwas geringer.

Patienten mit einer *Gräser- und Getreidepollenallergie* müssen zu folgenden Zeiten mit hohen Pollenkonzentrationen rechnen:

- von April bis Juni in den Mittelmeerländern,
- von Mitte Mai bis Juni in Mitteleuropa,
- von Juni bis Juli in Nordeuropa.

Die Belastung durch *Birkenpollen* ist besonders hoch

- im März in Südeuropa,
- im April in Mitteleuropa,
- im Mai in Nordeuropa und im Gebirge.

In Südwesteuropa, im südlichen Mittelmeerraum und auf den Kanarischen Inseln gibt es praktisch keine Birkenpollen.

Die höchste Belastung durch *Haselnuss- und Erlenpollen* gibt es

- von Jan. bis Ende Februar in Nordspanien, den Pyrenäen, auf dem Balkan und in der Türkei,
- von Ende Januar bis März in Mitteleuropa,
- von März bis April in Nordeuropa.

Für *Beifußallergiker* besonders belastend sind

- der Juli in Südeuropa und
- der August in Mitteleuropa.
- Nach Westen und Norden (Skandinavien) nimmt die Belastung durch Kräuterpollen deutlich ab.

Temperatur-Veränderungen führen zu von Jahr zu Jahr unterschiedlichen Blüte- und damit Pollenflugperioden. Deshalb sind die angegebenen Zeiten erhöhter oder niedriger Pollenkonzentration als Näherungswerte zu verstehen.

(Nach: Prof. Dr. med. K.-Ch. Bergmann, Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst)

Weitere Auskünfte erteilt die
STIFTUNG DEUTSCHER POLLENINFORMATIONSDIENST
Burgstr.12, D-33175 Bad Lippspringe
Tel.: 05252/52081
Fax: 05252/28761