

Garten planen von Anfang an

Pollenallergiker sollten zunächst herausfinden, welche Allergieauslöser bei ihnen im Vordergrund stehen. Pollenallergien werden hauptsächlich durch windblütige Pflanzen wie frühblühende Bäume und Sträucher (Hasel, Erle, Weide, Birke, Esche u.a.), Gräser oder einige krautige Pflanzen (z.B. Beifuß, Wegerich, Brennnessel) ausgelöst.

Wie kann man feststellen, auf welche Pflanzen man allergisch reagiert?

Bei Allergieverdacht sollte auf jeden Fall eine gute Allergie-Diagnostik und Behandlung durch allergologisch tätige Ärzte erfolgen. Dabei ist es wichtig, genau zu registrieren, wann die entsprechenden Beschwerden auftreten. Nur zu einer bestimmten Jahreszeit, wenn man sich draußen aufhält oder nur wenn man an einer bestimmten Stelle im Garten arbeitet? Hilfreich sind hier auch Pollenflugkalender, die einen Anhaltspunkt zum Zeitpunkt des möglichen Pollenflugs der einzelnen Pflanzen geben. Bei akuten Beschwerden stehen antiallergische oder antientzündliche Medikamente zur symptomatischen Therapie zur Verfügung. Durch die sogenannte Hyposensibilisierung sollen Patienten an gängige Auslöser von Pollenallergien gewöhnt werden. Ziel ist eine gute Linderung der Beschwerden und die Reduzierung des Asthmarisikos. Aus einer Allergie kann ein allergisches Asthma entstehen. Bei einem gängigen Allergieauslöser wie z.B. Gräser oder Birke kann **ein frühzeitiger Einsatz der sogenannten Allergenspezifischen Immuntherapie (Hyposensibilisierung)** diese Entwicklung aufhalten. Wichtig: Die Therapie muss richtig zu Ende geführt werden. Sie erfolgt in der Regel über drei Jahre.

Natur-Hecken aus Bäumen und Sträuchern können als Windfang und Filter wirken und verringern so die Pollenbelastung. Nach länger anhaltendem Regen können die Hecken beschnitten werden. Vorher mit Wasser besprengen, um die Aufwirbelung von Pollen/Sporen zu vermeiden.

Der beim **Mähen von Rasenflächen** austretende Pflanzensaft enthält pollenverwandte Allergene und kann Heuschnupfen auslösen. Außerdem können sich Pollen anderer Pflanzen, aber auch Pilzsporen und Staub zwischen den Grashalmen ansammeln und beim Mähen aufgewirbelt werden. Graspollenallergiker sollten im Garten am besten auf Rasen und Ziergräser verzichten oder das Rasenmähen einem beschwerdefreien Familienmitglied übertragen.

Insektenblütige Pflanzen bevorzugen

Je größer und auffälliger die Blüten, umso wahrscheinlicher handelt es sich um insektenbestäubte Pflanzen, die meist weniger Pollen produzieren und für die meisten Pollenallergiker kein Problem bereiten. Ihre Pollen werden nicht so weit durch den Wind verbreitet wie bei den windblütigen Pflanzen. Zu den Insektenblütlern zählen viele Garten-Pflanzen, die geschlossene Blüten haben wie Lippenblütler (z.B. Gartensalbei) oder Rachenblütler (z.B. Elfenspiegel), die sich erst beim Landeanflug der Insekten öffnen. Die Staubblätter können auch in Kronröhren versteckt sein (z.B. Nelkengewächse). Je unscheinbarer die Blüten, desto mehr findet Windbestäubung statt, denn die Pflanze benötigt keine auffälligen Blüten zur Anlockung von Insekten. Darunter sind: Frühblühende Bäume und Sträucher wie Hasel, Erle, Weide, Birke, Koniferen, Gräser oder Kräuter wie Beifuß, Brennnessel und Wegerich.

Ziergräser und Koniferen weniger geeignet: Bambus oder Ziergräser wie Pampasgras, Lampenputzer-, Bermuda- oder Pfeifengräser gehören zu den Süßgräsern, die als Allergieauslöser bekannt sind. Koniferen, also sämtliche Nadelgehölze wie z.B. Thuja (Lebensbaum), Zypresse, Scheinzypresse, Zeder, Douglasie, Lärche, Kiefer, Tanne oder Fichte, gehören ebenfalls zu den Windblütlern.

Kreuzreaktionen sind möglich: Es ist sinnvoll zu wissen, zu welcher Pflanzenfamilie der jeweilige Auslöser gehört, um mögliche Kreuzreaktionen mit Pflanzen aus der gleichen Familie zu vermeiden. Eschen, Oliven- oder Fliederbäume gehören zu den Ölbaumgewächsen. Bei einer Eschenallergie kann daher eine Kreuzreaktion auf einen blühenden Olivenbaum möglich sein. Bei einer Gräserpollenallergie können Kreuzreaktionen auf Ziergräser und den frisch gemähten Rasen und bei einer Allergie auf Beifuß (*Artemisia vulgaris*) möglicherweise auch Reaktionen auf weitere Korbblütler erfolgen. Zudem können sogenannte pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien bestehen. Beispielsweise wenn ein Birkenpollenallergiker keine rohen Äpfel vertragen kann.

Augen auf beim Pflanzenkauf: Angebote und Empfehlungen in Gartencentern oder im Internet sollten unter dem Aspekt der Allergiegefahr und auch der möglichen Verbreitung aus dem eigenen Garten heraus (invasive Pflanze) hinterfragt werden. Beispielsweise wird das Einjährige Berufkraut als invasiv eingestuft, aber auch als hübsche Zierpflanze angepriesen.

Im Garten Ambrosia-kontrolliertes Vogelfutter verwenden

Die Beifußblättrige Ambrosie ist eine einjährige Pflanze, die zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) gehört und ursprünglich aus Nordamerika stammt. Unter den allergieauslösenden Pflanzen gehören Ambrosia-Arten zu den stärksten Auslösern. Eine weitere Verbreitung dieser Pflanzen bedeutet unter Umständen einen enormen Anstieg der Kosten für die Behandlung von Ambrosia-Allergien und für die Maßnahmen gegen die Ausbreitung der Pflanzen.

Terrassen/Sitzplätze mit Windfang abschirmen, Pollenschutzgitter an Terrassen-/Balkontüren anbringen.

Wetter beachten: Gartenarbeit kann nach langen Regenschauern angenehmer sein, da die Pollen aus der Luft gewaschen werden. Bei kurzen Schauern oder leichtem Nieselregen können Pollen Wasser binden, werden schwerer und sinken vermehrt herab auf den Boden. Bei extremen Wetterlagen, wie starken Gewittern, werden besonders Gräserpollen aus höheren Luftschichten zu Boden gedrückt, die Allergene können regelrecht aus den Pollen herausgeschlagen werden. Die Allergenbelastung kann dann besonders hoch sein. Bei längeren Trockenphasen während des Pollenflugs hilft der Einsatz eines Wassersprengers, um die Pollenkonzentration bei der Gartennutzung zu verringern.

Komposthaufen und Biotonnen in der Nähe von Fenstern /Sitzplätzen können für Schimmelpilzallergiker problematisch sein. Immer geschlossene Komposter verwenden, Bio- und Mülltonnen regelmäßig (mit Mundschutz) reinigen.

Für Pollenallergiker in den meisten Fällen geeignete Pflanzen:

Insektenblütige Bäume wie Weißdorn, Rotdorn und Eberesche, Obstbäume/-sträucher und Sträucher wie Berberitze, Felsenbirne, Deutzie, Gewöhnlicher Schneeball oder Hartriegel.

Kletterpflanzen wie Kletterrosen, Schwarzäugige Susanne, Clematis, Kletterhortensie, Glockenrebe oder Trompetenwinde. Zahlreiche Pflanzen wie beispielsweise Akelei, Anemone, Bergenie, Berg-Flockenblume, Elfenspiegel, Eisenkraut, Fetthenne, Fingerkraut, Garten-Mohn, Garten-Salbei, Gelenkblume, Glockenblumen, Hauswurz, Lavendel, Lungenkraut, Malven, Montbretie, Rittersporn, Rosen, Skabiose, Spornblume, Stockrose, Storchschnabel, Phlox oder Trollblumen. Viele Kräuter werden durch Insekten bestäubt und sind daher für Pollenallergiker meistens verträglich. Zudem blühen viele Kräuter schön und sind Bienenweiden.

Weitere Informationen: www.allergien-im-garten.de.

Der DAAB-Ratgeber „Allergien im Garten“ steht auf der Internetseite als Download zur Verfügung oder kann beim DAAB kostenfrei bestellt werden.

Unabhängige Beratung rund um das Thema Pollenallergie finden Sie bei der Allergie-Hotline des Deutschen Allergie- und Asthmabundes (DAAB).

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB), An der Eickesmühle 15-19, 41238 Mönchengladbach

Beratungstelefon: **0 21 66 - 64788-88** oder **0 180 505 21 21** (14 Cent aus dem Festnetz pro min),

Mo - Do : 9 :00 -12:00 Uhr , E-Mail: info@daab.de, www.daab.de