

INHALT

Pollen, Umwelt und Allergie	9
Der Pollenwarndienst – ein Generationenprojekt	11
Vorwort der Autoren	13
Das Autoren-Team	17
Die Mitautoren	18
Stichwörter	19
ÜBER ALLERGIE	21
Was ist eine Allergie?	23
Kurze Geschichte der Allergie	25
Woher kommt die Allergie?	27
Entstehung	27
Ursachen	28
Welche Auswirkungen hat die Pollenallergie?	32
Auswirkungen beim Pollenallergiker	32
Auftreten in der Bevölkerung	35
Auswirkungen auf die Gesellschaft	37
WAS IST POLLEN?	41
Welche Pflanzen sind allergen und wozu ist Pollen notwendig? ..	42
Über das Pollenkorn	47
Steckbriefe – allergene Pflanzen vorgestellt	50
Exkurs: Sporen und Pilze	120
WAS LIEGT IN DER LUFT?	123
Luftschadstoffe	128
SARS-CoV-2	131

6 Inhalt

WAS HILFT DEM POLLENALLERGIKER?	135
Kenntnis der Pollenallergie	136
Therapieformen	138
Medikamentöse Therapie	139
Immuntherapie	142
Information und Vermeidung	143
Checkliste für gute Polleninformation	148
Ragweed Finder	149
TIPPS FÜR ALLTAG UND URLAUB MIT DER ALLERGIE	153
Gefahrenquellen	154
Tipps	156
Mund-Nasen-Schutz	156
Luftreiniger	157
Aufenthalt in geschlossenen Räumen	157
Geeignete Zimmerpflanzen	157
Der Laubwald als Ausflugsziel	157
Pollenfilter im Auto	157
Pollenfiltermasken	158
Pollenschutzwand	158
Pollen zu Hause nicht verteilen	158
Tageszeiten beachten	158
Sport in pollenarmer Umgebung	159
Kein Alkohol	159
Nicht rauchen	159
Sonnenbrille und Hut	160
Auf der Sonnenseite	160
Hausmittel	160
Pollenallergiker an die Küste oder in die Berge	160
Getreidefelder meiden	161

Rapsfelder meiden	161
Wäsche nicht im Freien trocknen	161
Wasser trinken	161
Nicht überreagieren!	161
Rasen mähen (lassen)	162
Gesichtsdusche	162
Urlaubsplanung	162
Urlaubsplanung und Europakarten	162
Literaturangaben	201
Bildnachweis	203
Dank	204