

Wochenpollenvorhersage des PID

Für einen besseren Weg durch die Pollensaison

Für Pollenallergiker liegt die erholsame Herbst- und Winterzeit bereits ein gutes Stück zurück. Die Pollensaison ist in vollem Gange. Was können Betroffene jetzt tun, um besser durch „ihre“ Pollensaison zu kommen?

Neben den bekannten medikamentösen Maßnahmen unterschiedlicher Intensität zur Behandlung einer Pollenallergie oder eines polleninduzierten allergischen Asthmas gehören zum Therapierepertoire auch verschiedene nicht pharmakologische Maßnahmen. Wie von Bergmann et al. in einer aktuellen Veröffentlichung dargestellt, ist es dabei besonders hilfreich, den Kontakt mit dem Allergen einzuschränken oder zu vermeiden (Allergenkarenz), zum Beispiel durch das Tragen einer Sonnenbrille oder einer Mund-Nasen-Maske [Bergmann KC et al. Allergologie 2021; 44:943–56]. Auch Pollenschutzgitter am Fenster, ein Luftreiniger zu Hause und die Beachtung einer zuverlässigen Pollenvorhersage bei der Tagesplanung können demnach helfen, Allergene zu meiden.

WOCHENPOLLENVORHERSAGE HANS-JÜRGEN

Mittwoch, 09. März 2022 - Dienstag, 15. März 2022

Esche (Fraxinus)	↗
Pappel (Populus)	↗
Weide (Salix)	↗
Zypressengewächse (Cupressaceae)	↗
Ulme (Ulmus)	→
Eibe (Taxus)	↘
Erle (Alnus)	↘
Hasel (Corylus)	↘



Sonne satt lässt die Pollen fliegen – Erlenpollenflug flaut aber ab.

Nach wochenlang feuchtem, recht mildem und unbeständigem Wetter im Februar drehte sich seit Märzbeginn der Speiß um. Ruhiges und kühles Hochdruckwetter dominierte und hielt Tiefausläufer auf Abstand. Nach anfänglich dichten Wolken insbesondere im Osten und Südosten setzte sich nach und nach im ganzen Land die Sonne durch. Damit einher gingen die Pollenzahlen jedoch nicht allzu sehr nach oben, da die recht kalte Luft die Pflanzenentwicklung hemmte und fehlender Wind den Pollen wenig Auftrieb ermöglichte. Deutliche Belastungen gingen nach wie vor von der Erle aus, hatten allerdings nicht allzu viel Gewicht. Die Pollenkonzentrationen flatterten zwischen mäßig und hoch hin und her. Saisonale Spitzenkonzentrationen wurden keine erreicht, lassen sich rückblickend eher auf die Zeit um Mitte Februar datieren. Neben der Erle spielte vor allem die Eibe mit und belastete zwischen schwach und stark, je nach lokalen Gegebenheiten (Zahl der Eiben). Blühstatus (in Blüte oder abgeblüht) und Witterung (nieblig-kalt und windstill oder sonnig

Das Pollenmessnetz

Wie in anderen europäischen Ländern gibt es auch in Deutschland seit 1983 ein nationales Pollenmessnetz (Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst [PID]), das die Pollen- und Pilzsporenkonzentrationen in der Außenluft überwacht und Allergiker und Ärzte informiert.

Grundlegendes über den durchschnittlichen Verlauf einer Pollensaison liefert der Pollenkalender für Deutschland [Werchan M et al. Allergo J Int 2018;27:69–71]. Genauer und aktueller wird es, folgt man einer geeigneten Pollenvorhersage. Tagesaktuelle Vorhersagen liefert der Deutsche Wetterdienst (DWD) mit seiner numerisch-grafischen Pollenbelastungsvorhersage (Pollenflug-Gefahrenindex), die unter anderem auf den Pollendaten des PID beruht. Die DWD-Vorhersage umfasst acht Pollenarten: Erle, Hasel, Birke, Esche, Gräser (ohne Roggen), Roggen, Beifuß und Traubenkraut.

Die Wochenpollenvorhersage

Für Allergiker und Ärzte, die detailliertere Informationen über diese und viele weitere Pollenarten (z. B. von Hainbuche, Platane, Wegerich usw.) suchen, gibt es die wöchentliche Pollenvorhersage des PID. Sie basiert vorwiegend auf den mittels volumetrischer Pollenfallen im PID-Netzwerk erhobenen Pollendaten, phänologischen Beobachtungen (siehe Foto oben), Wettervorhersagen und Fachwissen aus den Bereichen Aerobiologie, Botanik und Allergologie [Werchan B et al. Allergologie 2021;44:920–6]. Die Vorhersage gibt den aktuellen Status und die



© Matthias Werchan

Blühende Hainbuche in Berlin – Kätzchen mit männlichen Blüten

Entwicklung von insgesamt etwa 50 Pollenarten und vier Gattungen von Schimmelpilzsporen wieder. Den Anfang einer jeden Vorhersage macht eine Tabelle der Pollenarten, die sich aktuell in bedeutender Zahl in der Luft befinden, mit der Tendenz ihres Vorkommens in der Luft für den Vorhersagezeitraum von sieben Tagen während der Pollensaison (siehe Screenshot links). Dem schließt sich ein beschreibender Teil an, mit zunächst einer kurzen Rückschau auf die letzten Tage, gefolgt von der Beschreibung der möglichen Entwicklung während der nächsten Tage.

Diese schriftliche Wochenpollenvorhersage für Deutschland wird kostenlos und für jedermann zugänglich auf der PID-Homepage (www.pollenstiftung.de) veröffentlicht, über die PID-Social-Media-Kanäle (Facebook, Twitter, Instagram – @pollenstiftung) verbreitet und im Rahmen des kostenlosen PID-Newsletters verteilt (Anmeldung per E-Mail mit der Betreffzeile „PID Newsletter starten“ an: barbora.werchan@charite.de).

Fazit

Zur erfolgreichen Behandlung einer Pollenallergie gehören auch Selbsterkenntnis und Selbstbildung. Dazu kann die Pollenvorhersage einen wichtigen Beitrag leisten.

Dr. rer. medic. Barbora Werchan, PID