



NatuGena

— Health Nutrition —

**DEIN GUIDE FÜR
DIE POLLENSAISON**

Die Natur blüht auf – die herausfordernde Zeit beginnt...

Im Frühjahr beginnt für viele eine herausfordernde Zeit. Wer versteht, was im Körper passiert, und aufmerksam mit den eigenen Bedürfnissen umgeht, kann diese Zeit entspannter erleben. Kleine Anpassungen im Alltag, eine ausgewogene Ernährung und eine gezielte Versorgung mit ausgewählten Mikronährstoffen können das Wohlbefinden spürbar unterstützen.



Wenn das Immunsystem überreagiert

Unser Immunsystem fungiert als eine Art „Leibwächter“ und schützt uns täglich vor Krankheitserregern und unerwünschten Stoffen. Manchmal reagiert es jedoch überempfindlich – etwa auf eigentlich harmlose Substanzen wie Blütenpollen von Gräsern und Bäumen.

Bei einer Überempfindlichkeitsreaktion auf Pollen bildet der Körper spezielle Antikörper (IgE). Kommt es erneut zum Kontakt mit Pollen, kann dies die Freisetzung von Histamin auslösen – einem körpereigenen Botenstoff, der typische Beschwerden verursachen kann.

Häufige Anzeichen können sein: Niesreiz & Fließschnupfen, juckende, tränende Augen, geschwollene Nasenschleimhäute



Histamin im Fokus

Histamin spielt eine zentrale Rolle bei Überempfindlichkeitsreaktionen des Körpers. Bei überschießender Immunreaktion wird es verstärkt aus Mastzellen – im Gewebe ansässigen Immunzellen – freigesetzt. Es erweitert Blutgefäße und erhöht deren Durchlässigkeit, was Rötungen, Schwellungen und Juckreiz auslöst.

Histamin und Stress: Ein Teufelskreis

Anhaltender Stress kann Immunzellen im Körper stärker als nötig aktivieren und die Freisetzung von Histamin begünstigen. Bewusste Erholungsphasen, Entspannungstechniken oder moderater Sport sind daher wichtige Begleiter durch die Pollensaison.

Welche Pollen individuell relevant sind, lässt sich oft schon über einen Hauttest klären. Bei Bedarf können weiterführende Bluttests erforderlich sein.



Relevante Blutwerte bei Überempfindlichkeitsreaktionen

Wert	Wofür
Gesamt-IgE	Allgemeiner Marker für Überempfindlichkeitsreaktionen – zeigt, ob das Immunsystem auf „Alarm“ steht
Spezifische IgE-Antikörper	Gegen einzelne Pollen, Milben, Tierhaare, Nahrungsmittel etc.
Eosinophile Granulozyten	Weiße Blutkörperchen, oft erhöht bei Überempfindlichkeitsreaktionen
Histamin	Bei Verdacht auf Histaminintoleranz
DAO (Diaminoxidase)	Enzym, das Histamin abbaut – niedriger Wert = schlechter Abbau

Wenn Pollen zur Herausforderung werden


Je nach Jahreszeit und Blütezeit sind unterschiedliche Pflanzen aktiv und geben ihre Pollen an die Luft ab. Die Intensität der Pollenbelastung hängt dabei auch von Wetter, Temperatur und Region ab. Während einige Bäume und Sträucher bereits zu Jahresbeginn blühen, erreichen Gräser und Kräuter ihre Hochphase oft erst in den Sommermonaten.

Frühblüher (Januar bis April)u.a. Birke, Hasel, Erle, Weide
Mittelblüher (Mai bis August)u.a. Gräser, Roggen, Weizen, Hafer
Spätblüher (August bis September)u.a. Beifuß, Ambrosia

Kreuzreaktionen

Viele Betroffene reagieren nicht nur auf Pollen, sondern entwickeln im Laufe der Zeit auch Empfindlichkeiten gegenüber bestimmten Lebensmitteln. **Der Grund:** Die Eiweißstrukturen in Pollen und Lebensmitteln ähneln sich, wodurch sich die Reaktion ausweiten kann. Birkenpollen enthalten beispielsweise ähnliche Eiweißstoffe wie Haselnüsse, Äpfel oder Sellerie.

Beispiele für Kreuzreaktionen:



Birken- und Haselpollen	Apfel, Pfirsich, Nektarine, Kirsche, Pflaume, Haselnüsse, Karotte, Sellerie, Mandel
Gräserpollen	Getreide (Roggen, Hafer, Weizen), Erdnüsse, Tomaten, Ananas
Getreidepollen	Getreidemehl, Mais, Erdnüsse, Soja

Tipp: Erhitzen macht viele Lebensmittel verträglicher. Wenn du auf Pollen empfindlich reagierst, wähle statt eines frischen Apfels lieber Apfelkompott oder statt frischer Kirschen einen Kirschkuchen.

Die Pollensaison wird länger

Klimatische Veränderungen lassen den Pollenflug früher beginnen und länger dauern. Mildere Winter und höhere CO₂-Werte fördern das Pflanzenwachstum und damit die Pollenbelastung – teils startet die Pollensaison bereits im Dezember mit den ersten blühenden Haselsträuchern. Besonders die stark allergene, sich rasant ausbreitende Ambrosia-Pflanze verlängert die Saison oft bis zum ersten Frost.



● Pollen oft **hunderte** Kilometer weit fliegen können? Somit können sie Beschwerden auslösen, noch **bevor** die Pflanzen in Ihrer Region blühen

● Die Menge der Gräserpollen im Jahr 2022 im Vergleich zum Vorjahr **um 20 %** gestiegen¹ ist?

● Pollen durch Umweltverschmutzung **aggressiver** werden? Schadstoffe wie Ozon können sich an die Pollen haften und Reaktionen fördern.

¹Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst. (21. Februar, 2024). Entwicklung des Gräser-Pollenaufkommens in Deutschland in den Jahren 2002 bis 2023 (Indexdarstellung) [Graph]. In Statista. Abgerufen am 10. April 2024.

Mikronährstoffe in der Pollenzeit

Eine gute Versorgung mit ausgewählten Mikronährstoffen trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei – besonders dann, wenn der Bedarf erhöht ist. **Experten empfehlen, grundsätzlich folgende Mikronährstoffe zu berücksichtigen:**

Vitamin C, Zink & Selen

tragen zur normalen Immunfunktion und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei

Vitamin D

wichtig für viele Immunprozesse

Omega-3-Fettsäuren

essenziell, da sie vom Körper selbst nicht in ausreichendem Maße hergestellt werden können

Eisen

trägt zur normalen Immunfunktion und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

Weitere wichtige Vitamine & Mineralstoffe:
Calcium & Magnesium, Vitamin B-Komplex



Tipp: Frühzeitig starten, idealerweise schon vor der Pollensaison und auf eine optimale Versorgung über das gesamte Jahr hinwachen.

Der Darm als Immunzentrale

Etwa 70 % der Immunzellen befinden sich im Darm. Eine ausgewogene Darmflora und eine intakte Darmschleimhaut sind daher wichtige Faktoren für das Immunsystem. Ein Ungleichgewicht kann Prozesse begünstigen, die mit einer erhöhten Freisetzung von Histamin einhergehen.



Für mehr Infos steht unser „Darm-Guide“ zur Verfügung.



Was dem Darm guttut

- Ballaststoffreiche Ernährung
- Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln
- Bewusster Umgang mit stark verarbeiteten Produkten
- Bitterstoffe



Alltagstipps für die Pollensaison

- Regelmäßiges Absaugen von Teppichen und Polstermöbeln (spezieller HEPA-Filter)
- Lüften zur pollenarmen Zeit – in der Stadt morgens, auf dem Land nach 18 Uhr
- Sonnenbrille, Pollenschutzgitter für Fenster und Pollenfilter im Auto nutzen
- Tageskleidung nicht im Schlafzimmer ablegen
- Abends Haare waschen
- Wäsche nicht draußen trocknen
- Auch Hunde und Katzen können Pollen ins Haus tragen – regelmäßiges Bürsten hilft.



Pflanzenstoffe für sensible Nasen

Sekundäre Pflanzenstoffe kommen natürlicherweise in Obst, Gemüse und Kräutern vor. Sie machen unser Essen bunt, aromatisch und gesundheitsfördernd.

Bekannte Vertreter sind **Carotinoide**, **Quercetin** oder **Anthocyane**. Schon Hildegard von Bingen und andere Kräutergelehrte schätzten z.B. die Früchte der Schwarzen Johannisbeere und empfahlen deren Verwendung in der Klostermedizin. Auch ätherische Öle aus Pflanzen wie Schwarzkümmel werden traditionell geschätzt.

Essen, das guttut

Frische, unverarbeitete Lebensmittel werden in der Pollenzeit oft besser vertragen. Sie liefern eine hohe Nährstoffdichte und belasten den Körper nicht zusätzlich durch enthaltenes Histamin.

Lebensmittel, die die Freisetzung von Histamin fördern (sog. Histaminliberatoren), sollten nur sparsam zum Einsatz kommen. Eine nützliche Ergänzung bieten bitterstoffhaltige Gemüse- und Kräutersorten.



Besonders empfehlenswert sind:

- Frisch zubereitete Speisen
- Bitterstoffreiche Gemüse (z. B. Rucola, Chicorée)
- Frische, bitterstoffhaltige Kräuter für Salate oder Pesto



Eher zurückhaltend genießen:

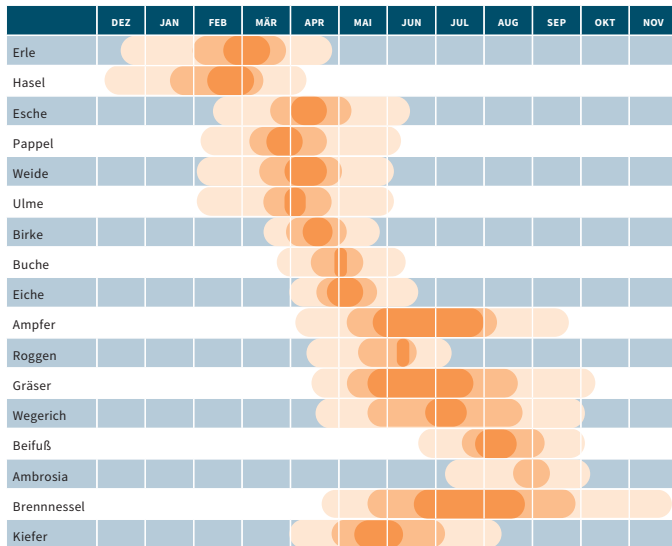
- stark gereifte oder lange gelagerte Lebensmittel sowie aufgewärmte Speisen (hoher Histamingehalt)
- Alkohol und stark verarbeitete Produkte
- Erdbeeren, Tomaten, Walnüsse oder Zitrusfrüchte (histaminfreisetzende Eigenschaften)

Höre auf die Signale deines Körpers und teste in der Saison, was funktioniert und was nicht – individuelle Verträglichkeit steht im Vordergrund.

Gut vorbereitet durch die Saison

Mit Wissen, guter Planung und bewusster Selbstfürsorge lässt sich die Pollensaison oft entspannter erleben.

Pollenflugkalender



-  **starker**
Pollenflug möglich
-  **mäßiger**
Pollenflug möglich
-  **schwacher**
Pollenflug möglich



Schau dir unseren
Gesundheitstalk auf
YouTube an!

Extra-Tipp: Kostenlose Pollenflug-Apps können helfen, Belastungstage besser einzuschätzen und den Alltag entsprechend anzupassen. Vertraue auf dein Körpergefühl und bleibe achtsam – so meisterst Du die Pollensaison Schritt für Schritt gut begleitet.

NatuGena

— Health Nutrition —

www.natugena.de
info@natugena.de

