*Ein Bild, das Text, Schrift, Logo, Design enthält.

Automatisch generierte Beschreibung*

**Cold Cases: Allergien der kalten Jahreszeit**

Wien, 13. November 2024 – **Nach der Saison ist vor der Saison. Endlich ist die Luft frei von Blütenstaub und schon kündigt sich der nächste Pollenflug an: Die Purpur-Erle beginnt Mitte Dezember zu blühen und kann für getrübte Stimmung am Punschstand sorgen. Eine verstopfte Nase, Niesattacken oder Atembeschwerden können aber auch Anzeichen für die sehr häufige, jedoch oft unerkannte und unterschätzte Hausstaubmilben-Allergie sein. Oft werden Symptome mit einer Verkühlung oder Grippe verwechselt, daher ist wichtig: Länger andauernde Beschwerden ärztlich abklären lassen und bei einer allergischen Ursache frühzeitig behandeln sowie den Kontakt mit den Auslösern meiden.**

Klimaerwärmung und Wetterextreme beeinflussen die Pollensaison in Österreich. Das heurige Jahr bestätigte dies wieder deutlich. „Die Pollensaison war insgesamt zwar nur leicht überdurchschnittlich, brachte aber durch die langen Trockenperioden, die durch starke Niederschläge unterbrochen wurden – eine Achterbahn an Belastungen“, so Dr. Markus Berger, Leiter des Österreichischen Polleninformationsdienstes und Sekundararzt im Allergiezentrum Wien West. Die starken Regenfälle beendeten den Pollenflug immer wieder abrupt. Danach stieg der Pollenflug rasch wieder an. Dieses Auf und Ab verursachte etwa beim Beifuß außergewöhnlich hohe Belastungsspitzen. Anders verlief die diesjährige Birkenpollensaison. Sie begann durchschnittlich, führte dann aber zu besonders hohen Pollenkonzentrationen und endete deutlich früher als üblich. Berger: „Bei ungebremster Klimaerwärmung werden diese Wetterextreme in Zukunft nicht nur in immer kürzeren Abständen auftreten, sondern auch anderen Pflanzen die Möglichkeit bieten, sich in Österreich zu etablieren.“

**Getrübte Weihnachtszeit durch Purpur-Erle**

Ein Beispiel für sich anpassende Pflanzen ist die Purpur-Erle (auch Spaeth-Erle). Der Schmuckbaum ist vor allem im städtischen Bereich weit verbreitet. Er hat sibirische Gene, ist dadurch winterresistent und blüht Mitte bis Ende Dezember. „Durch die Zugehörigkeit der Purpur-Erle zur Birkenfamilie können durch eine potenzielle Kreuzreaktion auch bei Birken- und Haselpollenallergikern Beschwerden auftreten – Achtung daher bei Besuchen von Weihnachtsmärkten!“, warnt Berger.

**Hausstaubmilbe hat im Winter Hochsaison**

In der kalten Jahreszeit hat auch ein anderer Allergie-Auslöser Hochsaison: Die Hausstaubmilbe. Die achtbeinige, lichtempfindliche und mikroskopisch kleine Verwandte von Zecke und Spinne ist nach den Pollen der häufigste Auslöser einer Allergie – und oft Ursache von Asthma bronchiale. „Nicht die Milbe selbst löst Allergien aus, sondern die Eiweiße in ihrem Kot und Panzer besitzen eine hohe allergische Potenz“, weiß Mediziner Berger. „Wenn in der kalten Jahreszeit die Heizung aufgedreht wird und die Luftfeuchtigkeit abnimmt, sterben viele Tiere ab. Die Allergene werden aufgewirbelt und verbinden sich mit der Atemluft.“ Morgendliche Niesattacken, tränende Augen, juckender Hautausschlag bis hin zu schwerer Atemnot begleiten daher viele Allergiker in der kalten Jahreszeit.

|  |
| --- |
| Ein Bild, das Wirbellose, Krebstiere, Meeresfrüchte, Krabbe enthält.  Automatisch generierte BeschreibungDie Hausstaubmilbe lebt zwischen zwei und sechs Monaten. Trotz ihrer kurzen Lebensdauer legen die paarungsfreudigen Weibchen bei optimalen Bedingungen (bei 20 bis 25°C und 70 bis 75 Prozent relativer Luftfeuchte), wie sie in unseren Betten herrschen, bis zu 300 Eier. Die Vermehrung findet vor allem von Mai bis Oktober statt. Dabei legt ein Weibchen zwei bis drei Eier pro Tag. Im Spätsommer tummeln dann bis zu zwei Millionen Milben in unseren Matratzen. |

**Allergisch oder verkühlt?**

Die Beschwerden eine Hausstaubmilben-Allergie ähneln einer aktuell so häufigen Verkühlung und werden oft verwechselt. Der Experte rät: „Bei anhaltenden Beschwerden sollte man an eine Allergie denken und die Beschwerden vom Arzt abklären lassen.“ Der [Allergierisiko-Fragebogen](https://www.polleninformation.at/services/allergierisiko-fragebogen) des Österreichischen Polleninformationsdienstes kann hier eine erste Orientierung geben.

In der Therapie stehen Allergenvermeidung und die Gewöhnung des Immunsystems an die Allergie-Auslöser im Vordergrund. Wichtig für eine erfolgreiche Therapie ist die konsequente Umsetzung der Maßnahmen. Die Patientenorganisation IGAV liefert nützliche Tipps für den allergischen Alltag und informiert über die ausgezeichneten sowie inzwischen sehr patientenfreundlichen Möglichkeiten der Behandlung.

**Tipps zur Milbenreduktion**

* Schaffen Sie ein ungemütliches Klima für die Milben:
  + Wohnung 3- bis 4-mal am Tag 5 bis 10 Minuten raumdiagonal stoßlüften
  + Luftfeuchtigkeit von 40-50% und
  + Raumtemperatur von maximal 20°C
* Milben lieben unser Bett. Daher Matratze, Tuchent und Polster mit speziellen milbendichten, jedoch Feuchtigkeit durchlässigen Überzügen (Encasings) versehen.
* Waschen Sie Bettbezüge und Kleidung mit 60°C. Noch besser: eine halbe bis eine Stunde im trockenen Zustand in den Wäschetrockner.
* Ziehen Sie Kleidung außerhalb vom Schlaf- und Wohnzimmer aus, da menschliche Hautschuppen die Hauptnahrungsquelle von Milben sind.
* Staubsauger mit Allergenfilter halten den Staub im Sauger zurück, so dass dieser mit der Abluft nicht wieder ausgestoßen wird. Noch besser: feuchtes Aufwischen.
* Entfernen oder minimieren Sie Staubfänger, Teppiche, nicht waschbare Stoffvorhänge und Polstermöbel.
* Verbannen Sie Pflanzen und Tiere aus dem Schlafzimmer. Sie sind ein guter Nährboden für Milben.

Mehr Tipps auf [www.allergenvermeidung.org](http://www.allergenvermeidung.org) (Allergenvermeidung im Wohnbereich)

**Link-Tipps:**

[www.polleninformation.at](http://www.polleninformation.at): Aktueller Pollenflug, Allergierisiko-Fragebogen, Download Pollen+ App etc.

[www.allergenvermeidung.org](http://www.allergenvermeidung.org): Informationsplattform für Allergiker (z. B. Ratgeber Milbenallergie, Tipps zur Allergenreduktion etc.)

[www.allergie.at](http://www.allergie.at): Gemeinsame Landingpage des Österreichischen Polleninformationsdienstes und der IGAV – Interessensgemeinschaft Allergenvermeidung

**Über den Polleninformationsdienst**

Der Österreichische Polleninformationsdienst stellt Ärzten, Allergikern, Medien, der Politik sowie Interessierten kostenlose Information zur aktuellen Pollensituation sowie Pollendaten zur Verfügung. Die kurz- und mittelfristigen Prognosen, eine exakte tagesaktuelle Pollenvorhersage sowie einen Countdown, wann in welcher Region mit welchen Belastungen zu rechnen sein wird, kann man im Internet unter www.polleninformation.at abrufen. Aktuelle Meldungen gibt’s zusätzlich per E-Mail-Newsletter, via Facebook, Telegram, Signal, Instagram und als kostenlose Pollen+ App. Mehr auf [www.polleninformation.at](http://www.polleninformation.at)

**Kontakt für Journalisten-Rückfragen:**

Elisabeth Leeb

[ Gesundheitskommunikation › Medienarbeit › Text ]

T: 0699/1 424 77 79

E: [elisabeth@leeb-pr.at](mailto:elisabeth@leeb-pr.at)

Dr. Markus Berger

Leiter des Österreichischen Polleninformationsdienstes

Sekundararzt Allergiezentrum Wien West

Assistenzarzt an der Abteilung für Hals- Nasen- und Ohrenkrankheiten – Klinik Landstraße

T: 0699 / 189 398 71

E: markus.berger@pollenresearch.com

**Bildmaterial**

Dr. Markus Berger: © Georg Wilke, Abdruck honorarfrei

Grafik Allergie oder Grippe: © Screencode, Abdruck honorarfrei

Purpur-Erle: © Johannes Bouchal, Abdruck honorarfrei

Hausstaubmilbe: © iStock, Abdruck honorarfrei

[**Elektronische Presseaussendungen**](mailto:elisabeth@aon.at)**/Hinweis Datenschutz**

[Ich bin stets bemüht, dass Sie nur Informationen erhalten, die für Ihre Arbeit nützlich sein können und gebe Ihre Daten nicht an Dritte weiter. Wenn Sie in Zukunft weiterhin Informationen erhalten möchten, müssen Sie nichts weiter tun. Wenn Sie in Zukunft keine elektronischen Presseaussendungen mehr erhalten wollen, dann antworten Sie bitte auf dieses Mail mit dem Betreff „Keine Presseinformation“. Ich werde Sie dann sofort aus allen Verteilern streichen.](mailto:elisabeth@aon.at)