

## INHALT

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

<b>WAS HILFT DEM POLLENALLERGIKER?</b> .....	135
<b>Kenntnis der Pollenallergie</b> .....	136
<b>Therapieformen</b> .....	138
Medikamentöse Therapie .....	139
Immuntherapie .....	142
<b>Information und Vermeidung</b> .....	143
Checkliste für gute Polleninformation .....	148
Ragweed Finder .....	149
<b>TIPPS FÜR ALLTAG UND URLAUB MIT DER ALLERGIE</b> .....	153
<b>Gefahrenquellen</b> .....	154
<b>Tipps</b> .....	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
Pollenschutzgitter .....	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
<b>Urlaubsplanung und Europakarten</b> .....	162
Literaturangaben .....	201
Bildnachweis .....	203
Dank .....	204