

Das elektronische Pollentagebuch – eine wichtige Hilfe für Pollenallergiker

The electronic pollen diary – an important help to pollen sufferer

Karl-Christian Bergmann

Abstract

The electronic pollen diary is an internet-based help for pollen sufferers. They can document their discomfort in nose, eyes and bronchia. If they give the place of residence (town name or zip code), they receive a graphic representation of their discomfort and at the same time the kind and amount of the pollens of their surroundings. Thus the users can recognise which pollen and in which strength the discomfort releases. The pollen diary can be used free of charge under www.pollenstiftung.de (Accessed: 14.02.2012).

Zusammenfassung

Das elektronische Pollentagebuch ist eine internetbasierte Hilfe für Pollenallergiker. Sie können hier ihre Beschwerden an Nase, Augen und Bronchien dokumentieren. Wenn sie den Aufenthaltsort (Stadtname oder Postleitzahl) angeben, erhalten sie eine graphische Darstellung ihrer Beschwerden und zugleich die Art und Menge der Pollen, die in ihrer Umgebung flogen. So können Nutzerinnen und Nutzer erkennen, welche Pollen und in welcher Stärke die Beschwerden auslösen. Das Pollentagebuch ist kostenlos unter www.pollenstiftung.de (Abrufdatum: 14.02.12) zu benutzen.

Einleitung

Etwa 23 Prozent der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland leiden an Heuschnupfen und/oder Pollen-Asthma. Bei der Mehrzahl der Betroffenen lösen Baum-, Gräser- und Kräuterpollen Beschwerden wie juckende Augen- und Nasenschleimhäute, Niesattacken, Fließschnupfen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und – im schlimmsten Fall – Luftnot aus. Dabei ist die Intensität der Symptome abhängig von der Menge der allergieauslösenden Pollen, der Empfindlichkeit der Schleimhäute an Nase, Augen und Bronchien und den Medikamenten, die die Betroffenen benutzen.

Heuschnupfenpatienten stellen sich oder dem Arzt dann häufig die Frage, welche Pollen bei ihnen die Beschwerden auslösen und wie viele davon in der Luft sind, wenn ihnen beispielsweise die Augen tränen.

In Deutschland werden seit mehr als 20 Jahren durch die Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst (PID) an rund 45 Orten die in der Luft fliegenden Pollen mit sogenannten Pollenfallen gemessen. Diese Messungen sind in Verbindung mit Wettervorhersagen die Grundlage für die Pollen-

flugvorhersage, die der Deutsche Wetterdienst (DWD) veröffentlicht. Durch die Vorhersage, wie stark der Pollenflug in den verschiedenen Regionen Deutschlands vermutlich sein wird, haben Allergiker die Möglichkeit, sich auf die in den kommenden Tagen auftretende Pollenbelastung an ihrem Aufenthaltsort einzustellen. Sie können ihre Aktivitäten so planen, dass sie möglichst geringen Pollenmengen ausgesetzt sind (z. B. nur während der Nacht lüften, auf eine Fahrradtour verzichten) oder anti-allergische Medikamente benutzen.

Seit kurzem bietet der PID Pollenallergikern einen neuen Service – das elektronische Pollentagebuch. Es erlaubt Benutzern, Zusammenhänge zwischen der Belastung durch bestimmte Pollenarten (z. B. Hasel oder Birke) und ihren Beschwerden an Nase, Augen oder Bronchien zu erkennen. Wenn sie ihre Beschwerden an diesen Organen während ihrer „Leidenszeit“ in das Pollentagebuch eingeben, erhalten sie per E-Mail eine zusammenfassende Auswertung über den Zusammenhang zwischen dem Pollenflug und der Art und Stärke ihrer Beschwerden. Die folgenden Informationen sollen helfen, das Pollentagebuch zu nutzen.

Abbildung 1: Startseite des elektronischen Pollentagebuchs.



Zugang zum elektronischen Pollentagebuch

Das Pollentagebuch steht unter der Internetadresse www.pollenstiftung.de zur Verfügung (**Abbildung 1**; Abrufdatum: 14.02.12). Es kann inklusive aller Serviceleistungen durch jeden Betroffenen kostenlos genutzt werden. Nach einer einfachen Registrierung wird der Zugang freigeschaltet und das Tagebuch kann gestartet werden. Zugriff auf die Daten haben ausschließlich Nutzerinnen und Nutzer sowie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des PID. Nutzerinnen und Nutzer haben aber auch die Möglichkeit, ihrem behandelnden Arzt die Ergebnisse der Auswertung zur Verfügung zu stellen. Eine Abmeldung vom Pollentagebuch ist jederzeit per E-Mail möglich.

Einrichtung des Pollentagebuchs

Zu Beginn erfasst das Pollentagebuch die individuelle gesundheitliche Situation. Dazu ist anzugeben, an welchen Organen (Augen, Nase, Lunge) Beschwerden auftreten. Außerdem können zusätzliche, gelegentlich im Rahmen von Allergien auftretende allgemeine Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Schlafstörungen und ähnliches, aufgelistet werden.

Wichtig ist auch die Angabe, ob jemals ein Allergietest am Unterarm („Prick-Test“) mit verschiedenen Allergenen durchgeführt wurde. Falls dies der Fall ist, so sollte vermerkt werden, auf welche Allergene eine positive Reaktion zu beobachten war, also eine mehr als drei Millimeter große Quaddel auf der Haut zu sehen war. War ein Allergietest positiv, so wird dies als Sensibilisierung bezeichnet und bedeutet, dass die Betroffenen spezifische Antikörper

gegen das Allergen in der Haut und im Blut haben. Diese Informationen sind eventuell auch im Allergie-Pass eingetragen. Außerdem sollte auch eingetragen werden, ob eine sogenannte Hypo- oder Desensibilisierung („Allergie-Impfung“) zum Beispiel mit Spritzen, Sprays oder Tabletten durchgeführt wurde oder wird.

Tägliche Nutzung des Pollentagebuchs

Idealerweise sollten die Beschwerden täglich am Abend dokumentiert werden. Zunächst markieren die Nutzerinnen und Nutzer auf einer Skala den Wert, der ihrem aktuellen Befinden am besten entspricht. Anschließend wird die Postleitzahl des Ortes eingegeben, an dem sich die Betroffenen während des Tages aufgehalten hat. Danach werden für jedes Organ die Stärke der Beschwerden sowie das am stärksten ausgeprägte Symptom angegeben. Im Abschnitt „Medikamente“ wird dokumentiert, ob wegen der allergischen Beschwerden die Einnahme von Arzneimitteln notwendig war und welche angewandt wurden. Unter „Bemerkungen“ können Asthmatiker vermerken, ob sie Kortison oder andere Asthmamedikamente (z. B. Sprays) inhaliert haben. Hier kann auch angegeben werden, wie viele Stunden man sich an diesem Tag im Freien aufgehalten hat.

Vorteile des Pollentagebuchs

Registrierte Nutzerinnen und Nutzer, die Beschwerden und Medikamente regelmäßig über mindestens sieben Tage eingegeben haben, erhalten Informationen über die Pollenbelastung in der Luft an ihren Aufenthaltsorten. Sie werden detailliert informiert,

welche Pollenarten (z. B. Birken-, Gräser- oder Beifußpollen) in welchen Konzentrationen an den Aufenthaltsorten gemessen wurden. So besteht die Möglichkeit, die Beschwerden in einen unmittelbaren Zusammenhang mit der Pollenart und Pollenbelastung zu bringen. Mehr noch: Wer das Tagebuch regelmäßig ausfüllt, kann eine graphische Darstellung des Beschwerdeverlaufs abrufen, in der die Pollenart und Menge der Pollen dargestellt werden. So ergibt sich die Möglichkeit, diejenigen Pollen und ihre Menge kennenzulernen, die die typischen Beschwerden bei den Betroffenen hervorrufen.

Das Pollentagebuch ermöglicht Betroffenen und behandelndem Arzt zu verstehen, welche Pollen individuell jeweils besonders problematisch sind. Benutzte Medikamente können auf ihren Therapieerfolg besser kontrolliert werden und die Behandlung kann den spezifischen Bedürfnissen der Patienten angepasst werden.

Weitere Informationen zum Pollentagebuch und zur Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst (PID) finden Sie auf der Internetseite <http://www.pollenstiftung.de/> (Abrufdatum: 14.02.12).

Kontakt

Prof. Karl-Christian Bergmann
Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst
Charitéplatz 1
10117 Berlin
E-Mail: [pollenstiftung\[at\]t-online.de](mailto:pollenstiftung[at]t-online.de)

[UBA]