

# Allergien im Garten



*Allergien werden meist durch Pollen verursacht. Ein einziges Weidenkätzchen kann unzählige verstreuen.*

## Warum im Frühjahr die Augen brennen

Gehören auch Sie zu den Menschen, die dem Gartenfrühling mit gemischten Gefühlen entgegensehen, weil das Spriessen der Pflanzen manchmal mit brennenden Augen oder triefender Nase verbunden ist? Die Überempfindlichkeit gegen bestimmte Substanzen in unserer Umwelt scheint bei Menschen jedenfalls immer mehr zuzunehmen. Neben einer Vielzahl chemischer und natürlicher Substanzen sind hier auch Pflanzen nicht ausgeschlossen. Man schätzt, dass etwa 300 Wild-, Heil-, Zier- und Zimmerpflanzen bei bestimmten Personengruppen Allergien auslösen können. Vorab Pollen, Sporen, Pflanzensäfte und Pflanzendüfte machen vielen Menschen das Leben schwer. Sie schweben in der Luft oder lagern sich auf der Haut, der Kleidung, an Gartengeräten oder auf anderen Materialien ab.

Pollen, Sporen oder Blütendüfte sind Allergene, die entsprechende Reaktionen auslösen können. Diese Substanzen

werden entweder über die Haut oder über die Atemwege aufgenommen. Am häufigsten kommt die Pollenallergie vor. Sie wirkt sich in verschiedenen Krankheitsformen wie zum Beispiel Heuschnupfen oder Asthma aus.

Kritisch werden in diesem Zusammenhang die Pollen von Gräsern, Weide, Pappel, Haselnuss, Erle, Birke, Esche, Buche, Ulme und Getreiden beurteilt. So kann beispielsweise eine einzige Roggenähre gegen vier Millionen Pollen bilden, welche vom Wind bis zu 500 Kilometer weit transportiert werden können.

Pollenallergiker haben deshalb kaum die Möglichkeit, durch entsprechende Pflanzenauswahl Einfluss zu nehmen, da die Gefährdung stets grossräumig auftritt. Einzig die Pollenflugprognose bietet gewisse Möglichkeiten, sich entsprechend einzustellen.

Ganz anders ist die Situation bei Pflanzengruppen, die Kontaktallergien auslösen. Hier spielen die Sensibilität der Einzelperson sowie der Allergengehalt

## Tipps:

Wer im Garten arbeitet, kann die Gefahr von Allergien durchaus reduzieren.

Hier einige Tipps:

- Blütenstaub setzt sich leicht an Kleidung und Haaren fest. Besonders an Kleidern aus Wolle und rauer Faser. Schmutzabweisende Bekleidung eignet sich besser für die Gartenarbeit.
- Haare mit einer Kopfbedeckung vor Pollen schützen.
- Die Augen schützt eine Brille.
- Gartenkleider nur im Garten tragen und regelmässig waschen.
- Haare sind ideale Pollenfänger, deshalb nach der Gartenarbeit waschen.
- Gegen Allergien über Hautkontakt helfen Handschuhe und Kleider, die den Körper bedecken.
- Bei Sturm und Wind keine Gartenarbeiten verrichten.
- Gut für die Gartenarbeit eignen sich Windstille und feuchte Tage, weil die Blüten dann geschlossen sind und weniger Pollen unterwegs sind.
- Unerwünschtes Grün entfernen, bevor es blüht.
- Wenig Probleme haben Frühaufsteher: Bis 8 Uhr morgens sind kaum Pollen in der Luft.
- Auch beim Hacken gelangen Allergene in die Luft. Wer allergisch reagiert, sollte den Boden möglichst wenig bearbeiten.
- Beim Ausbringen des Kompostes werden Sporen freigesetzt. Abhilfe schafft ein gedeckter Plastikbehälter, bei dem der gereifte Kompost über einen Schieber entnommen wird.



**Gefüllte Pfingstrosen eignen sich für Allergiker gut.**

der entsprechenden Pflanzenart eine wichtige Rolle. Letzterer kann allerdings je nach Wachstumsbedingungen und Witterung erheblich schwanken. Zudem sind die Häufigkeit und die Intensität des Kontaktes von Bedeutung. Personen, die auf Pflanzen allergisch reagieren, sollten in erster Linie die Ursache herausfinden und auf Trägerpflanzen verzichten.

### **Geeignete Pflanzen**

Natürlich dürfen sich auch Allergiker über Pflanzen im Garten freuen. Geeignete Pflanzen sind Gewächse mit geschlossenen Blüten. Bei ihnen sind die Staubblätter – wie zum Beispiel beim Löwenmaul – versteckt. Geeignet sind aber auch Pflanzen mit gefüllten Blüten oder mit Blüten, welche sich erst am Abend öffnen. Ebenfalls problemlos sind Pflanzen mit weiblichen Blüten, weil sie keine Pollen entwickeln. Ist die Pflanze also zweihäusig, wählt man die weibliche Form. Zudem bietet der Fachhandel auch pollenfreie Pflanzen an, zum Beispiel gewisse Sonnenblumen-Sorten.

#### **Hortensie – *Hydrangea macrophylla***

Die Hortensie blüht je nach Sorte blau, rot, rosa oder weiss. Sie liebt einen sonnigen bis halbschattigen Standort und ist einfach zu pflegen. Hortensien gibt es auch in gefüllten Sorten.

#### **Löwenmaul – *Antirrhinum majus***

Blüht in verschiedenen Farben von gelb über rot bis hin zu weiss. Das Löwenmaul ist eine einjährige Sommerblume, welche im Blumenbeet farbige Akzente setzt. Diese Schnittblume hat geschlossene Blüten. Erst, wenn sich ein Insekt auf die «Lippe» setzt, öffnet sich die Blüte.

#### **Sommeraster – *Callistephus chinensis***

Die Sommeraster blüht in verschiedenen Farben. Sie benötigt einen sonnigen Standort und ist einfach zu pflegen. Astern halten sich auch in der Vase sehr gut. Allergiker sollten allerdings nur Sorten mit gefüllten Blüten anpflanzen.



**Campanula (links) und Löwenmaul sind für den allergiefreien Garten bestens geeignet.**

#### **Glockenblume – *Campanula persicifolia***

Glockenblumen lieben einen sonnigen Standort. Sie blühen blau oder weiss und sind in der Regel frosthart. Im bunten Blumenbeet machen sich die Pflanzen besonders gut.

#### **Dahlien – *Dahlia-Hybriden***

Dahlien haben einen hohen Nährstoffbedarf und blühen den ganzen Sommer über. Je nach Art erreichen Dahlien eine Höhe von bis zu 1,4 Meter. Allergiker sollten indessen nur Strahlen-Dahlien pflanzen.

#### **Grasnelke – *Armeria maritima***

Diese mehrjährige Staudenpflanze fällt vorab durch ihren sehr kompakten Wuchs auf. Die Grasnelke entwickelt rosa Blüten und blüht im Frühsommer. Sie ist auch für kleine Gärten geeignet und lockt Schmetterlinge an.

#### **Rittersporn – *Delphinium cultorum***

Rittersporn ist eine leicht zu pflegende Staude. Die mehrjährige Pflanze liebt einen sonnigen Standort. Sie blüht in Rosa, Blau und Weiss. Allergiker wählen mit Vorteil die halb gefüllten Sorten.

#### **Tränendes Herz – *Dicentra spectabilis***

Tränendes Herz wächst im Stauden- oder Blumenbeet und liebt einen sonnigen bis halbschattigen Standort. Dicentra-Arten bilden wenig Pollen und lassen sich auch als Schnittblumen verwenden.

#### **Pfingstrosen – *Paeonia lactiflora***

Pfingstrosen blühen von Mai bis Juni und sind frosthart. Einige Sorten entwickeln einen intensiven Duft. Allergiker sollten nur gefüllte Sorten pflanzen.

#### **Echter Lavendel – *Lavandula angustifolia***

Lavendel duftet intensiv und wächst am besten an der Sonne. Er lockt Bienen und Schmetterlinge an. Staunässe liebt der Lavendel allerdings nicht.

#### **Rosmarin – *Rosmarinus officinalis***

Rosmarin lässt sich in der Küche als Gewürz sehr gut verwenden. Am besten wächst er an einem sonnigen Standort. Auf Frost reagiert Rosmarin empfindlich.



**Lavendelpollen sind kaum allergen.**



**Salbei gehört zu den Lippenblütlern.  
Die Blüten bereiten Allergikern keine Sorgen.**

**Salbei – *Salvia officinalis***

Salbei mag einen sonnigen Standort. Er gehört zu den Lippenblütlern und ist daher für den allergiefreien Garten absolut geeignet. Nasse Füße verträgt er allerdings nicht.

**Thymian – *Thymus vulgaris***

Als Gewürz- und Heilpflanze ist Thymian seit alters bekannt. Die Pflanze wächst an einem sonnigen Standort und verträgt im Frühjahr einen leichten Rückschnitt.

**Problempflanzen, die Allergien auslösen**

Grundsätzlich können fast alle Pflanzenpollen eine Allergie hervorrufen. Die meisten Pollenallergien werden jedoch durch windbestäubende Pflanzen ausgelöst. Diese produzieren mehr Pollen, da die Bestäubung durch den Wind nicht gezielt abläuft. Entsprechend der Übertragungsart sind die Pollen meist fein und leicht, damit sie sich in der Luft halten. Bei Pflanzen, die durch Insekten bestäubt werden, wie die meisten Blumen, haftet der Pollen fest an der Blüte und ist daher nur in der nächsten Umgebung und in geringer Konzentration in der Luft enthalten. Häufig reagieren Allergiker aber ebenso auf Blütendüfte und auf die in den Pflanzen enthaltenen ätherischen Öle. Diese Substanzen können durch Berührung über die Haut, wie auch über die Atemwege aufgenommen werden.

**Haselnuss – *Corylus avellana***

Bereits im Februar beginnt die Blütezeit der Hasel. Bis April ist das einhäusige Gehölz mit einfachen, wechselständigen, runden und leicht behaarten Blättern eine Gefahr für Pollenallergiker.

**Weide – *Salix***

Die Weide blüht von März bis Mai. Der Höhepunkt der Blütezeit ist in der Regel Anfang April. Weidengewächse bilden eine botanische Familie holziger Blütenpflanzen mit über 400 Arten. Weiden sind in Europa weit verbreitet. Für Allergiker sind vorab die Pollen gefährlich.

**Birke – *Betula pendula***

Die Birke ist in unseren Breiten ein Frühblüher und einer der ersten Bäume, deren Pollen die Allergiker belasten. Ihre Blütezeit ist Ende März bis Juni. Birken sind in Hausgärten sehr verbreitet.

**Erle – *Alnus glutinosa***

Die Blütezeit der Erle ist in geschützten Lagen bereits im Januar, also noch mitten im Winter. Die männlichen Blütenkätzchen beginnen bei Tageshöchsttemperaturen von etwa 10 Grad Celsius auszutreiben. Mit dem Höhepunkt des Pollenfluges muss gewöhnlich schon zwischen Ende Februar und Ende März gerechnet werden.



**Diese Pflanze sollte umgehend ausgerissen werden: Ambrosia entwickelt enorm allergene Pollen.**

**Ambrosia – *Ambrosia artemisiifolia***

Die enorm allergenen Pollen der Ambrosia lösen eine juckende Nase, tränende Augen und Asthma aus. Die Pollen der ursprünglich aus Nordamerika stammenden Pflanze können tief in die Lunge eindringen und dort eine Entzündung bewirken. Auch der Hautkontakt mit den Blüten kann zu allergischen Reaktionen führen. Die auch «aufrechtes Traubenkraut» genannte Pflanze blüht von August bis Oktober. Fundorte müssen nach neuem Gesetz sofort gemeldet und die Pflanzen umgehend und inklusive Wurzel ausgerissen werden. Wer sie ausreißt, braucht Handschuhe und in der Blütezeit eine Staubmaske. Ambrosia muss im Kehrriech entsorgt werden. In der Grünabfuhr oder auf dem Kompost würden ihre Samen weiter verbreitet.

Die Ambrosia wird 20 bis 150 Zentimeter hoch und hat meist rötliche, behaarte und stark verzweigte Stängel. Die Blätter sind fast bis auf den Mittelteil eingeschnitten. Sie sind beidseitig grün und weisen helle Adern auf. Bei den Jungpflanzen wachsen die Blätter symmetrisch wechselständig. Die männlichen Blüten an den Stängelspitzen sind klein und knollenartig. Deren Samen können bis zu 40 Jahre im Boden überleben.

**Riesen-Bärenklau –  
*Heracleum mantegazzianum***

Der Riesen-Bärenklau wächst als Staude bis zu 3,5 Meter hoch mit kräftigen, rot gesprenkelten Stängeln und fiederteiligen Blättern. Die Pflanze blüht weiss oder gelbgrün, in Dolden mit bis zu 50 Zentimeter Durchmesser. Die gesamte Pflanze besitzt phototoxische Eigenschaften, sie produziert Inhaltsstoffe, die bei Sonnenlicht giftig wirken.

Schon bei Berührung der Pflanzen kann es bei gleichzeitiger Sonneneinstrahlung zu unangenehmen Hautentzündungen mit so starker Blasenbildung kommen, dass Narben zurückbleiben können.

**Becherprimel – *Primula obonica***

Die Becherprimel stammt ursprünglich aus China und wird hier oft in Töpfen kultiviert. Die Pflanze wird bis zu 40 Zentimeter hoch und blüht in Rosa, Rot, Violett bis Weiss.

Besonders die Härchen an Blättern, Blüten und Stängeln können bei mehrmaligem Hautkontakt Allergien auslösen und zu Hautreizung, Rötungen und Ausschlägen führen.



**Becherprimeln haben es an sich:  
Die Härchen an den Blättern reizen die Haut.**

### **Kaiserkrone – *Fritillaria imperialis***

Die Kaiserkrone gilt in Gärten als attraktive Zierpflanze. Die Kaiserkrone ist eine Zwiebelpflanze mit einem aufrechten rund einen Meter hohen, meist dunkel gefärbten, dicken Stängel und leuchtend orangeroten Blüten. Bei häufigem Umgang mit den Pflanzen sind Reizungen der Haut möglich. Bei Hautkontakt die betroffenen Stellen möglichst rasch abwaschen.

### **Tulpen – *Tulipa gesneriana***

Tulpen wachsen fast in jedem Garten und sind sehr beliebte Frühlingsblüher. Bei Personen, die häufig Kontakt mit Tulpen – besonders mit Tulpenzwiebeln – haben, kann die so genannte Tulpendermatitis auftreten, die sich in geröteter, geschwollener und aufgerissener Haut äussert. Auch die Fingernägel können brüchig werden. Insbesondere Personen, die beruflich mit der Pflanze zu tun haben, sind davon betroffen.



**Tulpen sind schön, der Kontakt mit deren Zwiebeln kann zu Hautrötungen führen.**



**Der Beifuss gilt als Gewürzpflanze, gehört aber zu den Verursachern von allergischen Reaktionen.**

### **Kreuzblättrige Wolfsmilch – *Euphorbia lathyris***

Die Wolfsmilch gilt als Vertreiberin für Wühlmäuse und Maulwürfe und ist deshalb häufig in Gärten zu finden. Die Pflanze wird bis zu einem Meter hoch und entwickelt unscheinbare Blüten und in allen Pflanzenteilen Milchsafte. Besonders dieser Milchsafte kann auf der Haut zu Schwellungen und mehr oder weniger starker Blasenbildung führen. Gelangt der Milchsafte ins Auge, besteht die Gefahr von Hornhaut- und Bindehautentzündungen. Betroffene Hautpartien sollten gründlich mit fliessendem Wasser gewaschen werden. Die Augen bei geöffnetem Lid unter fliessendem Wasser ausspülen.

### **Beifuss – *Artemisa vulgaris***

Der Beifuss ist in ganz Europa, Asien und Nordamerika verbreitet und auch unter dem Namen Beifusskraut oder Wilder Wermut bekannt. Der Beifuss gilt zwar als Gewürz- und Heilpflanze und hilft als Tee genossen bei Erkrankungen im Bereich des Magen-, Darmtraktes, Koliken, Durchfall und Verdauungsschwäche. Die Pollen des Beifuss gehören

allerdings zu den Hauptverursachern von allergischen Reaktionen im Spätsommer und Herbst. Rund zehn Prozent aller Pollenallergiker reagieren auf diese Pflanze.

### **Weinraute – *Ruta graveolens***

Diese Gewürz- und Heilpflanze ist bereits seit dem Altertum bekannt, zumal sie für ein wirksames Mittel gegen die Pest gehalten wurde. Die Weinraute enthält ätherische Öle und kann Kontaktallergien auslösen, zum Beispiel Reizwirkung auf Haut- und Schleimhäute.

### **Gräser und Getreide**

Vorab durch Pollen können auch eine ganze Reihe Gräser und einige Getreidearten Allergien auslösen. So zum Beispiel der Roggen. Er blüht im Mai und Juni und entwickelt grosse Pollenmengen. Von Mai bis August blühen das Wiesenlieschgras, Knäuelgras und Wiesenrispengras. Die verschiedenen Gräser und Getreidearten gelten untereinander als hohe Kreuzallergiearten. Dabei wird die allergene Wirkung durch das gleichzeitige Vorhandensein von Pollen mehrerer Grasarten verstärkt.

### **Impressum**

Herausgeber: Schweizer Familiengärtner-Verband Mai 2007  
Text: Stefan Kammermann  
Übersetzung: Robert Trummer  
Bilder: Hansjörg Becherer  
Gestaltung: Druckerei W. Gassmann AG, Biel  
Auflage: 24 000 Expl.  
Druck: Druckerei W. Gassmann AG, Biel