



Ein Garten für Allergiker

Da mag der Garten noch so schön blühen und zum Verweilen einladen – wenn im Frühjahr und Sommer die Pollen fliegen, meiden viele Allergiker den Aufenthalt im Freien. Im eigenen Garten hat man es jedoch selbst in der Hand, welche Pflanzen sich entfalten dürfen. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, einen allergenreduzierten Garten anzulegen, den auch Allergiker genießen können.

■ Endlich Frühling! Die Natur zeigt erstes Grün, es knospt und sprosst und so mancher Gartenfreund kann es kaum erwarten, wieder aktiv zu werden. Für viele Allergiker und Heuschnupfengeplagte ist die Freude am Garten allerdings deutlich getrübt. Sie ziehen sich, wenn es draußen grünt und blüht, am liebsten in geschlossene Räume zurück. Tatsächlich ist man im Garten einer Vielzahl von Allergenen ausgesetzt. Wer je-

doch weiß, welche Pflanzen kritisch sein könnten und was es bei der Gartenplanung und -pflege zu beachten gilt, der kann sich auch als Allergiker und trotz empfindlicher Haut seine grüne Oase schaffen.

Allergien und Hautreizungen durch Pflanzenstoffe

Neben Pollen und Sporen, die durch die Luft wirbeln und allergische Reaktionen an Schleimhäuten und Atemwegen auslösen, können einige Pflanzenarten bei direktem Hautkontakt zu allergischen Hautekzemen oder starken Hautreizungen führen. Als Auslöser von Kontaktallergien sind z. B. Korbblütengewächse wie Arnika, Beifuß und Ringelblume oder Vertreter von Primelgewächsen bekannt. Sehr empfindliche Menschen reagieren sogar auf pflanzliche Duftstoffe allergisch. Viele andere Pflanzen führen zwar nicht zu allergischen Reaktionen, doch sie enthalten hautreizende Substanzen, die auf der Haut Rötungen, Schwellungen und Juckreiz auslösen. Das hat wahrscheinlich jeder schon am eigenen Leibe erfahren, wenn er mit Brennnesseln in Berührung gekommen ist. Aber auch z. B. Efeu, Narzissen oder Hyazinthen können zu solchen vorübergehenden Hautirritationen führen. Außerdem enthalten manche Pflanzen Photosensibilatoren. Das bedeutet, sie rufen nur in Kombination mit UV-Licht Hautreaktionen hervor. Dazu gehören z. B. die Riesenherkulesstaude, Bergamotte, Sellerie und Petersilie.

Gartenplanung

Bei der Planung des Gartens und der Wahl der Pflanzen sollte das allergene und hautreizende Potenzial der verschiedenen Gewächse berücksichtigt werden. Offenkundig sind Reaktionen auf der Haut bei der Gartenarbeit leichter zu vermeiden als Allergien der Atemwege, da Pollen und Sporen nun mal keinen Halt an

der Gartenpforte machen. Grundsätzlich sollte man aber alle Pflanzen, auf die man allergisch reagiert, aus dem heimischen Garten verbannen. Deshalb sind bei bestehender Gräserpollenallergie auch Rasenflächen für den Allergikergarten ungeeignet. Zudem sollten alle Pollenallergiker wissen, dass Rasenpflanzen nicht nur selbst jede Menge Pollen produzieren, sondern sich auf Rasenflächen auch gerne Pollen anderer Pflanzen ablagern und Pilzsporen hier einen idealen Nährboden finden. Spätestens beim Mähen oder Harken des Rasens werden diese Pollen und Sporen aufgewirbelt. Eine gute Alternative zum Rasen sind Bodendecker oder ein Steingarten. Die meisten

Steingartenpflanzen sind für Allergiker unbedenklich.

Ähnlich schwierig wie die Anlage einer Rasenfläche ist für Pollenallergiker die Bepflanzung mit Bäumen, Sträuchern oder Stauden. Während Gartenplaner üblicherweise die Pflanzen nach Gesichtspunkten wie Standort, Wuchshöhe, Farbe, Blattwerk oder Blüte aussuchen, stehen bei Allergikern andere Kriterien im Vordergrund. Vorrang haben Pflanzen mit schweren, klebrigen Pollen oder sterilen Blüten, die nicht durch den Wind, sondern von Insekten bestäubt werden. Sie sind für die meisten Pollenallergiker unproblematisch. Wer allerdings auf Insek-

Auswahl der Pflanzen

Es gibt viele Pflanzen, die für einen allergenreduzierten Garten geeignet sind, andere sollte man besser vermeiden. Unsere Übersicht nennt einige Beispiele.

Beetpflanzen, Stauden und Bodendecker:

- geeignet:** • Löwenmäulchen • Begonie • Fleißiges Lieschen • Vergissmeinnicht • Gartenpetunie • Buntnessel • Schwarzäugige Susanne • Akelei • Prachtspiere • Rittersporn • Tränendes Herz • Edeldistel • Taglilie • Sommerphlox • Ehrenpreis • Frauenmantel • Günsel • Schneehaide • Sonnenröschen • Katzenminze • Immergrün
- ungeeignet:** • Ringelblume • Geranien • Primel • Tagetes • Nelken • Eisenhut • Margeriten • Schlüsselblumen • Nieswurz

Kletterpflanzen:

- geeignet:** • Kletterhortensie • Waldrebe • Wilder Wein • Passionsblume • Kletterrose • Kapuzinerkresse
- ungeeignet:** • Efeu • Trompetenblume • Jasmin

Kräuter:

- geeignet:** • Schnittlauch • Petersilie • Zitronenmelisse • Basilikum • Rosmarin • Salbei • Thymian
- ungeeignet:** • Hopfen • Arnika • Estragon

Sträucher und Bäume:

- geeignet:** • Kamelie • Zierquittre • Forsythie • Hortensie • Schneeball • Felsenbirne • Weißdorn • Tulpenbaum • Mispel • Japanische Kirsche • Obstbäume
- ungeeignet:** • Liguster • Schwarzer Holunder • Flieder • Ahorn • Birke • Buche • Goldregen • Pappel • Haselnuss

Quelle: Das Gartenbuch für Allergiker, Lucy Huntigton, ISBN: 978-3802513855

tenstiche allergisch reagiert, sollte das ebenfalls bei seiner Planung berücksichtigen. Ansonsten sind z. B. Hortensien, Hibiskussträucher, Azaleen und Rhododendren gut geeignet, ebenso Pflanzen mit geschlossenen Blüten wie Löwenmäulchen, Lippenblütler, wie z. B. Prachtsalbei, Taubnessel und Lavendel, Staudenpflanzen wie Rittersporn, Taglilie, Sommerphlox oder Stockrosen. Zum Beranken von Zäunen und Pergola empfehlen sich z. B. Kletterhortensie, Prunkwinden, viele Rosensorten oder wilder Wein. Um Efeu und stark duftende Kletterpflanzen wie Blauregen

oder Jasmin sollten Allergiker allerdings einen Bogen machen.

Wer nicht nur einen Ziergarten, sondern auch Gemüsebeete anlegen und Obstbäume und -sträucher pflanzen möchte, muss bei den meisten Sorten keine Pollen fürchten. Bei manchen Gemüsepflanzen, z. B. Sellerie, Rüben und Tomatenstauden, und Kräutern, z. B. Petersilie oder Liebstöckel, können bei direktem Kontakt mit den Pflanzen Hautreaktionen auftreten.

Diese kleine Auswahl zeigt: Allergiker müssen bei der Gartengestaltung

zwar einiges beachten, doch Langeweile und Eintönigkeit kommt auch in einem Allergikergarten nicht auf.

Gartenpflege

Hat man einen allergikergerechten Garten angelegt, muss er natürlich auch entsprechend gepflegt werden. Allergiker sollten auch bei der Gartenpflege ein paar Regeln berücksichtigen. Eine wichtige Rolle spielt z. B. der Zeitpunkt der Gartenarbeit. Wenn die Birke in Nachbars Garten blüht, ist es für den Birkenpollenallergiker denkbar ungünstig, die He-

Giftpflanzen

Ob Pflanzen giftig sind oder nicht, hat zwar im engeren Sinne keine Relevanz für einen allergikergerechten Garten, doch kann deren Verzehr schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Deshalb sollte auf giftige Pflanzen, insbesondere wenn Kinder Zugang zum Garten haben, verzichtet werden.

Vorsicht ist bei diesen zehn zum Teil hochgiftigen Pflanzen geboten, die besser nicht in den Familiengarten gepflanzt werden:

- Blauer und Gelber Eisenhut (wirksamste heimische Giftpflanze, giftig vor allem Samen und Wurzeln)
- Bilsenkraut (giftig: alle Pflanzenteile)
- Engelstropfete (giftig: alle Pflanzenteile)
- Gemeine Eibe (äußerst giftig: verzehrte, gekaute Nadeln, Zweige und Samen. Das Fruchtfleisch der Scheinbeere ist ungiftig. Keine Gefahr bei wenigen, unzerkauften Beeren.)
- Goldregen (giftig: alle Pflanzenteile, höchste Giftkonzentration in den reifen Samen)
- Herbstzeitlose (giftig: alle Pflanzenteile, vor allem die Samen. Achtung: Leicht zu verwechseln mit Krokus und Bärlauch!)
- Oleander/Rosenlorbeer (giftig: alle Pflanzenteile, vor allem die Blätter)
- Rizinus/Wunderbaum (giftig: Samen, vor allem unzerkaut)
- Stechapfel (giftig: alle Pflanzenteile)
- Tollkirsche (giftig: alle Pflanzenteile, vor allem die Früchte)

Eltern, die das Gefühl haben, dass ihr Kind giftige Pflanzenteile verzehrt hat, sollten es genau beobachten. Es schadet nie, dem Kind vorsichtshalber Wasser zu trinken zu geben (Leitungswasser oder stilles Wasser), um eventuell verschluckte Giftstoffe zu verdünnen. Medizinkohle sollte im Medikamentenschrank vorhanden sein. Wenn das Kind sich übergibt oder benommen wirkt, sollte sofort der Notarzt gerufen oder das Kind ins Krankenhaus gebracht werden.

Weitere Informationen zu Vergiftungen und Unfallschutz bei Kindern erhalten Sie unter: www.das-sichere-haus.de.

Die Telefonnummer der Giftinformationszentren finden Sie unter: www.bfr.bund.de, Suchbegriff: Giftinformationszentrum.



cke zu beschneiden. Hartgehölze wie Bäume, Sträucher oder Hecken werden besser im Herbst beschnitten, Gleiches gilt für Umgrabbearbeiten. Gute Bedingungen für Gartenarbeit bieten sich immer nach dem Regen oder an feuchten Tagen, wenn die Blütenstände geschlossen sind. Außerdem sollte es möglichst windstill sein.

Ein absolutes Muss ist Arbeitskleidung. Pollenallergiker sollten die Kleidung, die sie bei der Gartenarbeit tragen, anschließend wechseln, um möglicherweise anhaftende Allergene nicht weiterzutragen. Aus gleichem Grund sollten sie nach der Gartenarbeit duschen, um Allergene von der Haut und den Haaren zu entfernen. Nicht nur Allergiker sollten auf jeden Fall bei der Gartenarbeit feste Handschuhe tragen. Sie schützen nicht nur vor Allergenen und hautreizenden Substanzen, sondern auch vor Stich- und Schnittverletzungen. Zudem greifen die Arbeit mit feuchter Erde sowie das Hantieren mit Wasser die Haut an, die dadurch schneller trocken und spröde wird und ihre Barrierefunktion verliert. Trotz dieser Schutzmaßnahmen sollten Allergiker manche Gartenarbeiten lieber anderen überlassen. Das gilt z. B. für das Rasenmähen ebenso wie für das Verteilen und Unterarbeiten von Mulch oder Kompost. Beides ist ein hervorragender Sammel- und Nährboden für Pollen, Pilze und Schimmelsporen. Deshalb sollte man in einem allergenreduzierten Garten keinen Komposthaufen anlegen, da selbst das Abdecken ein Freisetzen der Schimmelsporen nicht verhindern kann.

Aber – das dürfte wohl jedem klar sein – alle Maßnahmen und Verhaltensregeln können letztendlich nur die Menge der freifliegenden Allergene und damit das Risiko für das Auftreten der quälenden Symptome reduzieren. Und auch das kann von Saison zu Saison ganz unterschied-

Tipps für die Gartenarbeit

Allergiker sollten bei der Gartenarbeit darauf achten, dass die Allergenbelastung möglichst gering bleibt und diesbezügliche Vorkehrungen treffen.

Allgemeine Maßnahmen

- Tragen Sie bei der Gartenarbeit immer feste Arbeitshandschuhe.
- Tragen Sie schmutzabweisende Kleidung, damit möglichst wenig Allergene haften bleiben. Wechseln Sie die Kleidung, sobald die Gartenarbeit beendet ist.
- Duschen Sie direkt nach der Gartenarbeit, um Allergene aus Haut und Haaren zu waschen.

Vorsichtsmaßnahmen bei Allergien der Atemwege

- Pollenallergiker sollten zu Zeiten, in denen ihre Allergene verstärkt in der Luft sind, auf Gartenarbeit verzichten. Hinweise zum aktuellen Pollenflug gibt es z. B. im Internet unter: www.pollenstiftung.de.
- Frühaufsteher haben Vorteile. In den frühen Morgenstunden (bis etwa 8.00 Uhr) sind in der Regel nur wenige Pollen unterwegs.
- Nutzen Sie windarme und feuchte Tage, da viele Blütenstände dann geschlossen sind.
- Rasenmähen und Unkrautjäten sollten vor der Blüte erledigt werden. Am besten, der Rasen wird regelmäßig von einem Nichtallergiker gemäht und so kurz gehalten, dass sich gar keine Blüten bilden können.

Vorsichtsmaßnahmen bei Hautallergien

- Vermeiden Sie jeden direkten Hautkontakt mit Pflanzen, die Allergien auslösen könnten.
- Wenn eine Pflanze eine Hautreizung ausgelöst hat, waschen Sie die betroffene Stelle unter fließend kaltem Wasser, versuchen Sie, auch wenn es juckt, nicht zu kratzen. Hält die Hautreizung längere Zeit an, sollten Sie einen Hautarzt aufsuchen.

lich sein. Man muss es also immer wieder austesten. Doch die Chancen sind gut, dass Allergiker dank passender Gartenplanung und dem

Vermeiden allergieauslösender Reize sehr viel mehr Freude an ihrem Garten haben. ■

