

Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst

Charité – Universitätsmedizin Berlin

Charitéplatz 1

D10117 Berlin

Tel. +49 30 450 518 006

Fax +49 30 450 518 988

pollenstiftung@t-online.de

www.pollenstiftung.de



STIFTUNG
DEUTSCHER
POLLEN-
INFORMATIONSDIENST

Informationsbroschüre

Elektronisches Pollentagebuch

www.pollenstiftung.de

Kann ich das Pollentagebuch auch mit einem Pseudonym nutzen?

Ja. Sie müssen bei der Registrierung nicht Ihren tatsächlichen Namen angeben, sondern können ein Pseudonym verwenden. Allerdings ist eine Email-Adresse, unter der Sie erreichbar sind, unverzichtbar, da an diese der Freischaltungs-Code und gegebenenfalls die statistische Auswertung versandt werden.

Sind meine Daten sicher?

Ja. Niemand außer Ihnen und den Mitarbeitern des Polleninformationsdienstes hat Zugriff auf Ihre Daten. Sie selbst haben aber die Möglichkeit, Ihrem behandelnden Arzt Einsicht zu gewähren, indem Sie ihm das Ergebnis der Auswertung zeigen.

Wie kann ich mich abmelden, wenn ich das elektronische Pollentagebuch nicht mehr in Anspruch nehmen möchte?

Selbstverständlich können Sie sich jederzeit abmelden. Hierzu senden Sie einfach eine E-Mail an den für Sie zuständigen Landesverantwortlichen (siehe Homepage), in der Sie in die Betreffzeile „Abmeldung elektronisches Tagebuch“ schreiben.



STIFTUNG
DEUTSCHER
POLLEN-
INFORMATIONSDIENST



Etwa 23 Prozent der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland leiden an Heuschnupfen und/oder allergischem Asthma. Bei der Mehrzahl der Betroffenen lösen Baum-, Gräser- und Kräuterpollen Beschwerden wie juckende Augen- und Nasenschleimhäute, Niesattacken, Fließschnupfen, Kopfschmerzen und Schlafstörungen und – im schlimmsten Fall - Luftnot aus. Dabei ist die Intensität der Symptome abhängig von der Pollenbelastung, die wiederum maßgeblich durch den Aufenthaltsort des Betroffenen und die Wetterlage bestimmt wird. Aktuelle Angaben und Vorhersagen über den Pollenflug liefert seit mehr als 20 Jahren die Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst (PID; www.pollenstiftung.de) in Kooperation mit dem Deutschen Wetterdienst. Der PID betreibt in Deutschland mehr als 45 Messstationen („Pollenfallen“), die die Pollenbelastung für die einzelnen Standorte erfassen. Allergiker haben dadurch die Möglichkeit, sich auf die in den kommenden Tagen auftretende Pollenbelastung an ihrem Aufenthaltsort einzustellen und ihre Aktivitäten so zu planen, dass sie möglichst geringen Pollenmengen ausgesetzt sind (z. B. nur während der Nacht lüften, auf eine Fahrradtour verzichten etc.).

P O L L E N T A G E B U C H

Ein neuer Service des PID für Allergiker ist das elektronische Pollentagebuch. Es erlaubt dem Benutzer, Zusammenhänge zwischen der Belastung durch bestimmte Pollenarten (z.B. Hasel oder Birke) und seinen Beschwerden herzustellen. Hierzu erhält er per E-Mail eine zusammenfassende Auswertung über den Zusammenhang zwischen Pollenflug und der Art und Stärke seiner Beschwerden. Dies ermöglicht dem behandelnden Arzt, den Therapieerfolg besser zu kontrollieren und die Behandlung optimal und individuell den Bedürfnissen des Patienten anzupassen.

Detaillierte Informationen zum Pollentagebuch finden Sie auf den folgenden Seiten dieses Informationsblatts.

Wer kann das elektronische Pollentagebuch nutzen?

Jeder Pollenallergiker mit Zugang zum Internet kann das Pollentagebuch und den damit verbundenen Service in Anspruch nehmen.

Was kostet die Nutzung des Pollentagebuchs?

Die Nutzung des Pollentagebuchs inklusive aller Serviceleistungen bietet die Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst kostenlos an. Versteckte Kosten gibt es nicht.

Wo im Internet finde ich das Pollentagebuch und wie erhalte ich einen Zugang?

Das Pollentagebuch finden Sie unter www.pollenstiftung.de. Dort können Sie nach vorheriger Registrierung täglich Ihre Daten eingeben. Hierzu wählen Sie auf der Homepage zunächst die Option „Registrieren“ oder „Neuen Benutzer anmelden“ aus und geben dann einmalig Ihre persönlichen Daten wie Ihren Namen, Wohnort, E-Mail-Adresse etc. ein. Sie erhalten dann binnen weniger Minuten eine Freischaltungs-E-Mail, mit der Sie Ihr Konto aktivieren können.

Welche Angaben mache ich bei der Erstanmeldung?

Zur Registrierung geben Sie einmalig Ihre persönlichen Daten ein (s.o.). Außerdem haben Sie die Möglichkeit, diejenigen Organe (Augen, Nase, Lunge) anzugeben, die von den Beschwerden betroffen sind. Im Feld „Bemerkungen“ können Sie zusätzliche, gelegentlich im Rahmen von Allergien auftretende Beschwerden wie Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Schlafstörungen etc. auflisten.

Wir bitten Sie darum, hier auch einzutragen, ob bei Ihnen jemals ein Allergie-Test am Unterarm („Prick-Test“) mit verschiedenen Allergenen durchgeführt wurde und, falls ja, auf welche Allergene Sie positiv, also mit einer mehr als drei Millimeter großen Quaddel reagiert haben. Diese Informationen finden Sie eventuell auch in Ihrem Allergie-Pass. Ferner sollten Sie unter „Bemerkungen“ auch eintragen, ob bei Ihnen derzeit eine sogenannte Hypo- oder Desensibilisierung („Allergie-Impfung“) z.B. mit Spritzen, Sprays oder Tabletten durchgeführt wird.

Welche Daten gebe ich täglich ein?

Melden Sie sich zur täglichen Eingabe ihrer Beschwerden (am besten abends) an, und es öffnet sich die Seite, die Sie bei der Registrierung bereits kennengelernt haben. Zunächst werden Sie gebeten, Ihr Gesamtbefinden anzugeben. Hierzu klicken Sie auf die weiße Linie und schieben den daraufhin erscheinenden Regler auf die Position der Skala, die Ihr aktuelles Befinden am besten repräsentiert. Anschließend tragen Sie die Postleitzahl des Ortes ein, an dem Sie sich während des Tages aufgehalten haben. Dann wählen Sie für jedes Organ die Stärke der Beschwerden sowie das am stärksten ausgeprägte Symptom aus. Im Abschnitt Medikamente geben Sie an, ob wegen der allergischen Beschwerden die Einnahme von Arzneimitteln notwendig war und gegebenenfalls, welche Sie angewandt haben. Unter „Bemerkungen“ vermerken Sie bitte noch, ob Sie Kortison oder andere Asthmamedikamente (z.B. Sprays) inhaliert haben. Sie können hier auch angeben, wie viele Stunden Sie sich an diesem Tag im Freien aufgehalten haben.

Welche Auskünfte erhalte ich vom Polleninformationsdienst?

Haben Sie sich registriert und Ihre Beschwerden und Medikamente regelmäßig über mindestens sieben Tage eingegeben, so erhalten Sie Informationen über die Pollenbelastung in der Luft an ihren Aufenthaltsorten. Sie werden detailliert darüber informiert, welche Pollenarten (z.B. Birken-, Gräser- oder Beifußpollen) in welchen Konzentrationen an ihren Aufenthaltsorten gemessen wurden. So haben Sie die Möglichkeit, Ihre Beschwerden in einen unmittelbaren Zusammenhang mit der Pollenbelastung und Pollenart zu bringen. Mehr noch: Wenn Sie das Tagebuch regelmäßig ausfüllen, können Sie eine graphische Darstellung Ihres Beschwerdeverlaufs abrufen, an der Sie Ihren persönlichen Pollenschwellenwert ablesen können. Er gibt die Konzentrationsmenge einer bestimmten Pollenart an, die notwendig ist, um bei Ihnen die für Sie typischen Beschwerden hervorzurufen.