



Tipps für die Pollenflugsaison

1. Finden Sie genau heraus, welche Pollen Ihnen Beschwerden bereiten. Ein auf Allergien spezialisierter Arzt kann das beispielsweise mit einem Hauttest feststellen.
2. Bereiten Sie sich auf die Pollenzeit vor. Sind Sie beispielsweise gegen Birkenpollen allergisch, zeigt der Blick auf den Pollenflugkalender, in welchen Monaten Sie mit Beschwerden rechnen müssen.
3. Befestigen Sie Schutzgitter vor Ihren Fenstern. Dadurch verhindern Sie, dass die Pollen in Ihren Wohnraum fliegen und die Pollenbelastung wird verringert. Sie können somit unbedenklich lüften.
4. Saugen und Wischen Sie regelmäßig, denn dadurch verringern Sie die Gefahr, dass lose Pollen aufgewirbelt werden.
5. Besorgen Sie sich einen sogenannten Hepa-Filter, für den Staubsauger. Dieser sorgt dafür, dass beim Saugen möglichst wenig Staub herumgewirbelt wird. Ebenso gibt es spezielle Allergiker-Staubsauger mit komplett versiegeltem Gehäuse, aus dem praktisch keine staub- und pollenbelastete Abluft herausdringt.
6. Nutzen Sie Pollenfilter für das Auto. Sie bieten Schutz vor Pollenflug durch die Lüftung. Bitte achten Sie darauf, dass dabei die Seitenfenster geschlossen bleiben.
7. Bitten Sie jemanden, den Filterwechsel des Staubsaugers vorzunehmen, der keine Pollenallergie hat.
8. Lassen Sie die Wäsche während der Pollenflugzeit nicht draußen trocken. So vermeiden Sie es, pollenbehaftete Kleidung zu tragen oder sich in pollenbelastete Bettwäsche zu legen.
9. Wechseln Sie Ihre Kleidung nicht im Schlafzimmer, denn dadurch können die an der Wäsche haftenden Pollen aufgewirbelt werden.
10. Duschen Sie sich und waschen Sie sich Ihre Haare abends. Dadurch entfernen Sie die auf den Haaren und auf der Haut haftende Pollen und gehen Sie so mehr oder weniger „pollenfrei“ zu Bett.
11. Wenn Sie auf dem Land wohnen, sollten Sie eher am Nachmittag oder am Abend lüften, da die Pollenkonzentration in der Luft morgens vergleichsweise hoch ist. Wenn Sie in der Stadt wohnen, sollten Sie morgens lüften.

12. Informieren Sie sich über die Pollenvorhersage über den Pollenflug. Mittlerweile bietet fast jede Wetterseite in Zeitungen oder im Internet aktuelle Vorhersagen für Allergiker. Das hilft Ihnen bei der Planung Ihrer Aktivitäten.
13. Vermeiden Sie das Rauchen, da dies die Schleimhäute zusätzlich reizt. Bitten Sie auch Ihre Gäste, im Haus oder in der Wohnung nicht zu rauchen.
14. Wenn Sie die Möglichkeit haben, während der Pollenzeit bei Ihnen zuhause in Urlaub zu fahren, sollten Sie das tun. Geeignet sind Ziele am Meer, im Hochgebirge sowie nordeuropäische Regionen, wo die Pollenflugsaison erst später beginnt.
15. Nehmen Sie frühzeitig Medikamente ein. Allergiesymptome müssen behandelt werden. Moderne Antiallergika sind gut verträglich und sollten während der gesamten Pollenflugsaison genommen werden. Kurzfristig helfen auch Augen- und Nasentropfen.

(Stand: 22.02.2019)