

PRAXISHILFEN

Tipps bei Pollenflug

Verhaltenstipps bei Pollenallergie

- Zu Beginn der Pollensaison Pollenschutzvlies an den Zimmerfenstern anbringen (insbesondere Schlafzimmer)
- Möglichst nur zu pollenarmen Tageszeiten lüften (in der Stadt morgens zwischen 6 und 8 Uhr, auf dem Land abends zwischen 18 und 24 Uhr)
- Bei geschlossenem Fenster schlafen
- Täglich staubsaugen bzw. glatte Böden (Fliesen-, Laminat- oder Parkettböden) täglich feucht wischen
- Staubsauger mit HEPA-Filter verwenden
- Auf Staubfänger zu Dekorationszwecken (wie Trockenblumen o. ä.) verzichten
- Getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer wechseln bzw. sich abends nicht im Schlafzimmer ausziehen
- Vor dem Schlafengehen die Haare waschen
- Bettwäsche regelmäßig wechseln
- Wäsche nicht im Freien trocknen
- Beim Autofahren die Autofenster geschlossen halten
- In Autolüftungen und Klimaanlage Pollenfilter verwenden und regelmäßig erneuern
- Nase regelmäßig mit 0,9-prozentiger Kochsalzlösung per Nasendusche spülen
- Informationen von Pollenflugwarndiensten oder Pollenflugkalender über Pollenflugzeiten und die aktuelle Pollenbelastung einholen (z.B. per App)
- Auch im Urlaub auf verminderte Pollenflugbelastung achten (geeignete Reiseziele sind höhere Gebirgslagen und das Meeresklima)

Bei leichten bis mittleren Beschwerden in der Pollenzeit, gibt es verschiedene Medikamente zur Linderung.

Ist ein bestimmtes Pollenallergen als Auslöser nachgewiesen, gibt es gegebenenfalls die Möglichkeit einer allergenspezifischen Immuntherapie.