

# Wenn es sprießt und blüht: Praktische Tipps für Pollenallergiker

geschrieben von Redakteur | März 31, 2023



## Jetzt beginnt die schlimmste Zeit für Allergiker

Die Nase läuft und ist verstopft, die Augen tränen und jucken, das Atmen fällt schwer: Für viele Pollenallergiker hat die schlimmste Zeit des Jahres begonnen. In den meisten Flachlandregionen blühen nun die Birken. Ihre Pollen gehören zu den aggressivsten Allergenen überhaupt. Zur Linderung der Symptome helfen jedoch nicht nur Medikamente. Wer eine Reihe nützlicher Tipps beachtet, kann sich etwas Erleichterung verschaffen.

### Birkenpollen

Wie im vergangenen Jahr hat die Birkenblüte auch in diesem Jahr schon ungewöhnlich früh begonnen. Im Westen und Süden werden bereits mäßige, lokal bereist hohe Pollenkonzentration in der Luft erreicht. Auch in den anderen Landesteilen öffnen sich in den nächsten Tagen immer mehr Birkenkätzchen. Dann

schwirrt dort ebenfalls viel Blütenstaub durch die Luft. Mit rund 5 Millionen Pollenkörnern pro Kätzchen übertrifft die Birke die meisten anderen Bäume. Daher gilt ihr Blütenstaub als hochallergen.

## **Klimawandel begünstigt frühen Pollenflug**

In den vergangenen Jahren startete die Pollensaison immer früher, denn milde Winter verkürzen die vegetationsfreie Zeit. Dieser Trend ist in Zeiten des Klimawandels bereits deutlich erkennbar.

## **Der erste Weg führt zum Spezialisten**

Mit einer Pollenallergie ist nicht zu spaßen: Bei manchen Pollenallergikern kann sich aus einem harmlosen Heuschnupfen im Laufe der Jahre ein chronisches Asthma entwickeln. Wer befürchtet, an einer Pollenallergie zu leiden, umgangssprachlich auch Heuschnupfen genannt, sollte sich zunächst an einen Arzt oder eine Allergologin des Vertrauens wenden. Ärztliches Fachpersonal kann eine gesicherte Diagnose stellen und eine geeignete Therapie einleiten, damit auch Allergiker den Frühling in vollen Zügen genießen können. Wer zusätzlich zum ärztlichen Rat einige einfache Regeln beachtet, kann sich die Pollenzeit etwas erleichtern.

## **Taktisch lüften**

Im Frühling das Haus nicht zu verlassen, ist keine Option. Doch den Pollen den Weg ins Haus so schwer wie möglich zu machen, durchaus. Es ist ratsam, die Wohnung in ländlichen Gebieten zwischen 19 und 24 Uhr zu lüften, in der Stadt hingegen zwischen 6 und 8 Uhr morgens. Auf dem Land ist die

Pollenkonzentration in den Morgenstunden hoch, weil die Pollen vermehrt bis zur Mittagszeit freigesetzt werden und in höhere Luftschichten aufsteigen. In den Städten speichern Beton und Asphalt zusätzlich die Wärme, daher ist die Thermik dort viel ausgeprägter und die Pollenkonzentration abends am höchsten. Ganz geschlossen halten sollten Menschen mit Pollenallergie die Fenster bei starkem Wind, denn dann fliegen die kleinen Allergieauslöser rund um die Uhr.

## **Das pollenfreie Schlafzimmer**

Da Pollen auf der Kleidung haften, ist es ratsam, zu Hause angekommen, zügig die Kleidung zu wechseln. Dies sollte nicht im Schlafzimmer geschehen, um diesen Raum pollenfrei zu halten. Auch sollten getragene Kleidungsstücke nicht im Schlafzimmer aufbewahrt werden. Ein mindestens wöchentlicher Wechsel von Bettwäsche und Handtüchern trägt ebenso zum Wohlbefinden der Heuschnupfen-Geplagten bei wie das Duschen und Haarewaschen vor dem Zubettgehen.

## **Frühjahrsputz für Allergiker**

Der Frühjahrsputz fällt für Allergiker besonders intensiv aus: In der pollenintensiven Zeit sollte täglich Zeit für ein gründliches Staubsaugen aller Böden, Polstermöbel und Teppiche eingeplant werden. Auch das feuchte Abwischen der Oberflächen aller Möbel gehört auf den Putzplan. Während des Pollenflugs ist es für Allergiker ratsam, ihre Wäsche nicht im Freien zu trocknen, da sich die Pollen in der Wäsche verfangen können.

## **Sport auf Sparflamme**

Regelmäßiger Sport stärkt das Immunsystem und macht uns weniger anfällig für Krankheiten und Allergien. Doch aufgepasst: Während der intensiven Pollenflugzeit sollten Pollenallergiker möglichst keinen Sport im Freien treiben. Je

nach Pollenkonzentration ist bestenfalls in den frühen Morgenstunden bzw. späten Abendstunden eine Jogging-Runde im Park drin. Eine andere Möglichkeit ist es, seinen Sport ins Fitnessstudio oder ins Hallenbad zu verlegen.

## Wirksame Hausmittel

Nasenduschen und Dampfbäder verschaffen Pollengeplagten verlässlich Erleichterung, denn sie befeuchten die Schleimhäute und lindern den Juckreiz. Einfach in 500 bis 750 Milliliter kochendes Wasser ein bis zwei Teelöffel hochwertiges Salz einrühren und rund zehn Minuten inhalieren. Nach dem Abkühlen kann die Flüssigkeit für eine wohltuende Nasenspülung verwendet werden. Juckende Augen freuen sich über kühlende und feuchte Kompressen, die nach etwa einer Viertelstunde für spürbare Erleichterung sorgen. In Kombination mit einem schleimlösenden Vollbad mit Pfefferminzöl eine wahre Wohltat.

Quelle: Pressemitteilung [WetterOnline](#)

Mehr zum Thema Wetter:

[Und jährlich grüßt das Murmeltier](#)