

Tipps für Pollenallergiker

- ✓ Zu welcher Zeit des Jahres "Ihre" Pollen fliegen entnehmen Sie bitte dem [Pollenflugkalender](#)
- ✓ Auf Pollenvorhersagen des [deutschen Wetterdienstes](#) achten und einen Pollenkalender aus der Apotheke besorgen
- ✓ Bei Pollenflügen der entsprechenden Pflanzen möglichst im Haus bleiben oder sich in anderen geschlossenen Räumen aufhalten wie z.B. ein Freizeithallenbad
- ✓ Lassen Sie Fenster geschlossen und öffnen Sie die Fenster zum Lüften nur bei geringer Pollenbelastung; diese ist in den Städten zwischen ca. 6.00 und 8.00 Uhr morgens, in ländlichen Gebieten zwischen 19.00 und 24.00 Uhr. Nach langen Regenzeiten ist die Pollenbelastung in der Luft auch gering, dies ist auch eine optimale Zeit zum Lüften.
- ✓ Putzen Sie Ihre Wohnung so oft wie möglich (am besten mehrmals die Woche), benutzen Sie keine Staubtücher o.ä., die beste Methode ist einen Lappen und einen Eimer Wasser.
- ✓ Saugen Sie regelmäßig Ihre Polstermöbel.
- ✓ Vermeiden Sie Staubfänger (z.B. Gardinen, Polstermöbel), verzichten Sie vor allem auf einen Teppich in Ihrer Wohnung
- ✓ Stellen Sie keine Pflanzen in Ihrer Wohnung auf, auf die Sie allergisch reagieren, auch wenn diese noch so schön sind.
- ✓ Beziehen Sie Ihr Bett und Ihre Bettwäsche so oft wie möglich neu
- ✓ Gehen Sie vor dem Schlafen duschen und waschen Sie Ihre Haare gründlich, denn dort befinden sich die meisten Pollen an Ihrem Körper und Sie tragen diese dann mit ins Bett.
- ✓ Nehmen Sie keine Klamotten mit ins Schlafzimmer, die Sie den ganzen Tag getragen haben. Ziehen Sie Ihre Klamotten vorher aus und legen Sie diese am besten gleich in die Wäsche.
- ✓ Haben Sie keinen Pollenfilter im Auto stellen Sie die Lüftung so ein, dass die Luft nicht von draußen reinkommt. (Diese Funktion hat in der Regel jedes Lüftungssystem im Auto)
- ✓ Putzen Sie regelmäßig Ihr Auto von innen, saugen Sie vor allem die Sitze und alle anderen Stoffe
- ✓ Keinen Sport im Freien während dieser Zeit treiben; durch körperliche Anstrengung atmen Sie tiefer ein und nehmen somit mehr Pollen auf Sollten Sie dennoch Sport im Freien treiben, machen Sie dies während der pollenarmen Zeiten, schrauben Sie eine Stufe zurück und treiben Sie Ihren Sport nur in Gebieten in denen die Pflanzen, gegen die Sie allergisch reagieren, nicht oder nur wenig vorkommen.
- ✓ Nach langen Regenfällen spazieren gehen, die Pollenbelastung ist hier gering und frische Luft tut gut

- ✓ Nehmen Sie mal ein Entspannungs- oder Erkältungsbad ... das wirkt Wunder
- ✓ Brillenträger sollten regelmäßig Gläser und Gestell reinigen
- ✓ Wäsche zum Trocknen nur in geschlossenen Räumen aufhängen
- ✓ Machen Sie während der schlimmsten Allergiezeit Urlaub am Meer, in Wüstengebieten oder in den Hochgebirgslagen (ab 1500m Höhe) dort ist die Pollenbelastung am geringsten

Tipps für Hausstauballergiker

- ✓ Alle Räume immer gut lüften, trocken und sauber halten
- ✓ Matratzen, Kopfkissen und Bettdecke mit einem allergendichten Bezug (Encasing) ausstatten (die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen)
- ✓ Kopfkissen und Bettdecken häufig waschen (am besten 95° Kochwäsche)
- ✓ Ältere Matratzen austauschen, auf allergikerfreundliche Matratzen achten
- ✓ Matratzen alle vier Wochen gründlich absaugen oder regelmäßig reinigen lassen
- ✓ Auf ausreichende Lüftung unter Matratze und Bett achten Bettwäsche so oft als möglich lüften lassen
- ✓ Staubfänger entfernen (Teppiche, Bücherregale, Kissen und Stofftiere)
- ✓ Keine Teppichböden im Schlafzimmer
- ✓ Staubsauger mit speziellen Feinstaubfiltern (HEPA-Filter) anschaffen
- ✓ Textilien, Matratzen und Teppichböden mit einem Anti-Milben-Spray behandeln (Bio-Spray)
- ✓ Luftreiniger mit HEPA-Filtern können Hausstaub und Allergene reduzieren
- ✓ Möglichst Kontakt mit Tierhaaren meiden
- ✓ Neue Kleidungsstücke immer vor dem ersten Tragen waschen
- ✓ Kuscheltiere können durch Besuch in der Kühltruhe von Milben befreit werden
- ✓ Möglichst rauchfreie Umgebung wählen
- ✓ Urlaubsgebiete für Hausstauballergiker: am Meer oder in Regionen über 1.400 Meter Höhe