

Pollenflug

In Deutschland leiden rund 10-20% der Bevölkerung alljährlich unter Heuschnupfen. Ausgelöst wird der Heuschnupfen, durch den Blütenstaub (Pollen) von Bäumen (z.B. Birke, Erle), Sträuchern (z.B. Hasel), Gräsern, Getreide (z.B. Roggen) und Kräutern (z.B. Beifuß). Sobald diese Blütenpollen mit den Schleimhäuten in der Nase oder am Auge in Berührung kommen, wird bei entsprechend sensibilisierten Allergikern die allergische Reaktion des Körpers ausgelöst.

Pollenflugsaison (kleiner Ausschnitt)

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.
Erle	Jan	Feb. - März		April	Mai					
Hasel	Jan	Feb. - März		April	Mai					
Birke		Feb.	März	April - Mai		Juni				
Raps			März	April - August					Sept.	
Spitzwegerich			März	April	Mai - August				Sept.	
Gräser				April	Mai - August				Sept.	Okt.
Roggen				April	Mai	Juni	Juli	Aug.		
Beifuß					Mai	Juni - August			Sept.	Okt.
Ambrosia							Juli	August - Sept		Okt.

Legende Pollenflug

Vorkommen möglich

Vor- / Nachblütezeit

Hauptblütezeit

Links:

www.luft-zum-leben.de

Dt. Wetterdienst: www.dwd.de (BioWetter)

Barmer/GEK:www.magazin.barmer-gek.de/2013-2/pollen.html

Allgemeine Tipps bei Pollenallergie

- Informieren Sie sich über die aktuellen Pollenflugvorhersagen, z.B. www.luft-zum-leben.de (Mit dem "Asthma-Fon" kann man sich den täglichen Pollenflug direkt per SMS aufs Handy oder per E-Mail nach Hause senden lassen).
- Halten Sie sich in der Zeit, in der Pollen intensiv fliegen, möglichst wenig im Freien auf und vermeiden Sie dort vor allem anstrengende Betätigungen (Sport).
- Legen Sie Ihren Urlaub möglichst in die Zeit, in der zu Hause die meisten Pollen fliegen. Reisen Sie in allergenarme Gebiete, z.B. auf Inseln, ans Meer oder ins Gebirge.
- Lassen Sie beim Autofahren die Fenster geschlossen und schalten Sie die Lüftung aus. Denn mit der frischen Luft gelangen auch jede Menge Pollen ins Wageninnere.
- Schliessen Sie morgens beim Verlassen der Wohnung Ihre Fenster.
- Auf dem Land sind morgens die Pollenkonzentrationen hoch, in der Stadt abends. Lüften Sie daher Ihre Wohnung in ländlichen Gebieten abends zwischen 19-24 Uhr, in der Stadt morgens zwischen 6-8 Uhr.
- Achten Sie beim Kauf eines Staubsaugers darauf, dass er einen speziellen Feinstaubfilter hat. Trotzdem sollten Sie die Filtertüte mindestens alle 2 Wochen austauschen. Idealerweise sollte der Betroffene selbst nicht saugen und währenddessen auch nicht anwesend sein.
- Duschen Sie und waschen Sie Ihre Haare abends, bevor Sie zu Bett gehen.
- Legen Sie Ihre Straßenkleidung vor dem Schlafzimmer ab, damit im Schlafzimmer selbst die Pollenbelastung möglichst gering ist. Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht im Freien.