

## Praktische Tipps bei einer Pollenallergie

..... den Pollen kann man eh nicht entkommen ....- falsch!

Wer weiß, auf welche Pollen er allergisch ist, hat durchaus Chancen, den Kontakt mit den jeweiligen Pollen auf ein Minimum zu reduzieren und somit seine Leidenszeit erträglicher zu machen.

**Beachten Sie örtlichen Polleninformationen in den Zeitungen, im Rundfunk, im Teletext und im Internet. Über [www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at) bzw. [www.polleninfo.org](http://www.polleninfo.org) verbinden wir Sie zu allen verfügbaren aktuellen Informationen in Österreich und Europa.**

### 1) Die Luft filtern

#### **Aufenthalt in geschlossenen Räumen**

Die Pollenkonzentration geht bereits nach 10 Minuten auf etwa 1% des Außenwertes zurück, wenn Sie die Fenster schließen. Vermeiden Sie Turbulenzen (z.B. Ventilator, oder heftiges Umhergehen im Zimmer), weil dadurch die am Boden liegenden Pollen neuerlich aufgewirbelt werden.

#### **Im Freien bietet der Laubwald Schutz - wenn schon Aufenthalt im Freien, dann im belaubten Wald**

Blätter sind sehr effiziente Pollen-Filter. Ein Aufenthalt im belaubten Wald ist praktisch ebenso gut wie in geschlossenen Räumen. Vorsicht ist aber am Waldrand geboten, da die die Pollenkonzentrationen dort besonders hoch sind. Also ohne Zögern gleich rein in den Wald - (aber erst wenn die Blätter bereits entwickelt sind).

#### **Pollenfilter fürs Auto**

Pollenfilter sind für alle gängigen Automarken erhältlich. Bei den «besseren» Modellen sind sie bereits serienmäßig eingebaut. Sie bieten ausgezeichneten Schutz, vorausgesetzt, sie sind fachmännisch eingebaut und werden auch regelmäßig gewartet (=ersetzt). Klarerweise können sie nur funktionieren, wenn die Autofenster geschlossen bleiben.

#### **Pollen-Filter Masken**

Diese Masken sehen etwa wie OP-Masken aus und haben eine gute Filterwirkung, der modische Aspekt lässt allerdings zu wünschen übrig. Obendrein behindern sie durch den eingebauten Filter die Atmung ein wenig und auch der Gummi drückt - komfortabel kann man diese Dinger nicht gerade nennen. Wenn Sie aber wirklich stark unter Ihrer Allergie leiden, sind sie eine brauchbare, gute Hilfe.

#### **Pollenschutzgitter**

Auf dem Markt sind auch textile Pollenschutz-Gitter für die Fenster in der Wohnung erhältlich. Eine spezielle Textilstruktur verhindert das Eindringen von nahezu 90% der Pollen, jeder Art und Größe, bei freiem Luftaustausch und unwesentlich eingeschränkter Sicht.

Diese Pollenschutzgitter erlauben es dem Pollenallergiker, fortan auch bei offenem Fenster zu arbeiten oder zu schlafen, ohne einer nennenswerten Pollenbelastung ausgesetzt zu sein.

#### **Elektrostatische Pollen-Filter**

Es gab sogenannte «Pollen-Abwehrgeräte», die auf dem elektrostatischen Prinzip arbeiten. Sie werden einfach umgehängt und aktiviert. Ein Großteil der Pollen schlägt sich durch die starke Aufladung auf der Kleidung und im Haar nieder, noch ehe sie in die Atemwege gelangen können. Daher ist es sehr wichtig, beim nach Hause kommen die Kleidung zu wechseln und die Haare zu waschen, um nicht die ganze Wohnumgebung mit zusätzlichen Pollen zu belasten.

**Unsere Nachforschungen zufolge sind aber diese Geräte zumindest in Österreich nicht mehr im Handel.** Grund dafür dürfte wohl der unverhältnismäßig hohe Anschaffungspreis gewesen sein.

### 2) Freizeitaktivitäten sinnvoll planen - Zu welcher Tageszeit kann ich ins Freie?

**Vermeiden Sie vor allem mittags einen Aufenthalt im Freien**



Es werden recht unterschiedliche Angaben über die tageszeitliche Verteilung von Pollen in der Atemluft in Umlauf gesetzt. Die Ursache liegt einesteils in der Entfernung der Pollenquelle von der Pollenfalle (=Nase), ist aber auch darin begründet, dass die Pollenmessstellen in Dachhöhe (10 bis 40 m über Grund) operieren. Bei Baumpollen ist der Unterschied zwischen Dach und Straßenniveau nicht gravierend, Gräser- und Kräuterpollen zeigen jedoch teilweise eklatante Unterschiede.

Die stärksten Pollenbelastungen durch Pollen, deren Pflanzen in der unmittelbaren Umgebung blühen, werden üblicherweise um die Mittagszeit gemessen. Diese Angabe ist eine statistische Aussage, die sich auf die Mehrheit der Beobachtungen stützt. Im Einzelfall kann jeder Tag je nach Wetterentwicklung völlig anders aussehen. Eine generelle Aussage ist nur wie oben angegeben möglich.

Gräserpollen sind in Wiesengebieten angeblich manchmal morgens stärker vertreten und fallen im städtischen Bereich meist erst gegen Mittag in größeren Mengen an. Neuere eingehendere Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass es ländliche Bereiche gibt, wo gerade morgens kein Risiko für Gräserpollen-Allergiker besteht!!!