

Achtung Pollenflug!

Leidest du auch unter einer Pollenallergie? Mit unseren Tipps und speziellen Pollenschutzgittern kannst du trotz Blütenstaub und Birkenpollen wieder durchatmen.



Rund 18 Millionen Menschen leiden in Deutschland laut dem Deutschen Allergie- und Asthmabund unter einer Pollenallergie, dem Heuschnupfen. Während der eine allergisch auf Erlen- und Birkenpollen reagiert, leidet der andere unter Blütenstaub von Gräsern oder Kräutern. Da die Herbst- und Wintermonate stetig wärmer werden, erhöht sich nicht nur die Pollenmenge – auch die Pollenflugsaison dauert inzwischen fast das ganze Jahr über an. Die Betroffenen leiden unter juckenden Augen, Schnupfen, Müdigkeit, Kopfschmerzen bis hin zu Atemnot und Asthma.

Pollenflug im Frühjahr

Wenn draußen schon keine Fluchtmöglichkeit vor Gräsern und Blüten besteht, dann wenigstens zu Hause. Aus diesem Grund zeigen wir dir, wie du dich vor dem Polleneinflug zu Hause schützen kannst.

Wenn die Pollen draußen verstärkt zirkulieren, sollten Allergiker sich vermehrt im Innenbereich aufhalten. Dabei gehören tägliches Staubsaugen und Staubwischen zum Pflichtprogramm. Auf diese Weise lassen sich viele Pollen beseitigen, die jeden Tag aufs Neue über Kleidung, Haare und Haustiere in die Wohnung hineingetragen werden.



Foto: tesa

Staub binden

Auch wenn Staubsauger mit speziellen (HEPA-)Mikrofiltern effektiv sind – am besten lässt sich Staub immer noch mit einem feuchten Tuch binden. Generell sollten Allergiker möglichst auf Teppiche verzichten und stattdessen auf leicht zu reinigende, glatte Bodenbeläge umrüsten. Für stark belastete Patienten kommen zusätzlich Luftreiniger mit austauschbaren Filtersystemen gegen Allergene und Feinstäube in Frage, damit sie wenigstens nachts zur Ruhe kommen.



Foto: tesa

Kleidung wechseln

Nach einem längeren Aufenthalt im Freien sollte zu Hause die Kleidung gewechselt und diese möglichst nicht in Schlaf- oder Wohnräumen abgelegt werden. Außerdem ist es ratsam, die Wäsche häufiger zu waschen und im Haus zu trocknen, damit sich keine Pollen einnisten können.



Foto: tesa

Gut lüften

Auf frische Luft muss in der Pollenzeit nicht verzichtet werden. Da die größte Pollenausschüttung in den frühen Morgenstunden zwischen vier und sechs Uhr erfolgt, sollten Sie in ländlichen Gebieten zu dieser Zeit die Fenster geschlossen lassen. Die beste Zeit zum Lüften ist demnach abends zwischen 19 und 24 Uhr. In der Stadt ist es genau umgekehrt: Hier tritt die geringste Pollenkonzentration in den Morgenstunden zwischen sechs und acht Uhr auf.

Spezielle Schutzgitter, ermöglichen das regelmäßige Lüften der Wohnräume ohne Angst vor dem nächsten Allergieschub. Die textile Struktur der Schutzgitter ist zwar licht- und luftdurchlässig, sperrt jedoch fast 80 Prozent des quälenden Blütenstaubs sowie Birken- und Gräserpollen aus und sorgt dafür, dass die Wohnräume nahezu pollenfrei bleiben. Die Pollenschutzgitter enthalten keinerlei chemische Wirkstoffe und lassen sich wie herkömmliche Fliegengitter durch ein selbstklebendes Klettband ganz einfach am Fensterrahmen montieren.



Foto: tesa

Pollenschutz-Tipps:

- Langen Aufenthalt im Freien vermeiden
- Fenster und (Balkon-)Türen schließen
- Pollenschutzgitter anbringen
- Lüften, wenn die Pollenkonzentration am niedrigsten ist
- Wohnung staub- und pollenfrei halten
- Kleidung nach Aufenthalt im Freien wechseln
- Textilien häufiger waschen
- Haare vor dem Schlafengehen waschen
- Pollenflugkalender nutzen

Über die DIY Academy

Als Schulungsinstitut informiert und berät die DIY Academy rund um das Heimwerken in Haus und Garten. Die DIY Academy möchte Menschen mit kreativen Ideen inspirieren und ihnen das nötige Know-how vermitteln, mit dem sie ihr Zuhause selbst gestalten können. Versierte Heimwerker sollen sich ebenso angesprochen fühlen wie Selbsterfahrene mit grundlegenden Kenntnissen und Neulinge ohne Praxiserfahrung.

Unsere Schulungs- & Trainingsangebote

Wir machen dich fit für dein nächstes DIY-Projekt: In unseren Kursen, Online-Seminaren und Beratungen lernen die Teilnehmenden ganz praktisch zusammen mit unseren DIY-Profis – auch für dein persönliches Projekt bekommst du das nötige Wissen und viele Tipps & Tricks.

[Mehr erfahren](#)

Du möchtest nichts mehr verpassen?

Dann abonnieren unseren Newsletter und bleibe immer auf dem Laufenden!

[Jetzt anmelden](#)

Folge uns auch auf:

- Pinterest: www.pinterest.com/diyacademy
- YouTube: www.youtube.com/DIYAcademyTV
- Facebook: www.facebook.com/doityourself.academy
- Instagram: www.instagram.com/doityourself.academy