

23.04.2020

## BLICKWINKEL

### Heuschnupfen – was im Kampf gegen Pollen helfen kann

Frühlingsgefühle äußern sich für Allergiker auf besondere Art. Statt des Kribbelns im Bauch kribbelt die Nase, die Augen tränen und der Hals kratzt. Dabei werden die Rahmenbedingungen für Heuschnupfen-Geplagte nicht besser: Milder werdende Winter verlängern die Pollensaison, Feinstaub und Abgase belasten die Atemwege zusätzlich. Was kann man tun? Auch abseits von Medikamenten gibt es Methoden, das Leiden zu lindern. CosmosDirekt, der Direktversicherer der Generali in Deutschland, hat einige zusammengestellt.

#### Pressekontakt

Sabine Gemballa  
Business Partner  
CosmosDirekt  
T +49 (0) 681 966-7560

Stefan Göbel  
Unternehmenskommunikation  
Leiter Externe Kommunikation  
T +49 (0) 89 5121-6100

presse.de@generali.com

c/o follow red GmbH  
Ute Schmidt  
Waldburgstraße 17/19  
70563 Stuttgart  
Tel.: +49 (0)711-90140-483  
ute.schmidt@followred.com

**Generali Deutschland AG**  
Adenauerring 7  
81737 München

[www.cosmosdirekt.de](http://www.cosmosdirekt.de)  
[www.generali.de](http://www.generali.de)

Twitter: @GeneralIDE



**Vorsicht Natur: Wenn der Heuschnupfen die Freude am Frühling trübt. (Fotoquelle: Adobe Stock)**

Saarbrücken – Ein Spaziergang durch den Wald, eine Radtour über die Felder oder Toben mit den Kleinen im Garten. Gerade im Frühling und Sommer sind das eigentlich tolle Aktivitäten – nicht so für Allergiker. Sie müssen sich bei jedem Gang aus dem Haus für die Begegnung mit lästigen Störenfriedern rüsten: Pollen. Abseits der Einnahme von Medikamenten gibt es einige Tipps und Tricks, um der Allergie ein Schnippchen zu schlagen.

#### WISSEN, WAS STÖRT

Zunächst muss man wissen, auf welche Stoffe genau der eigene Körper allergisch reagiert – und mit welcher Heftigkeit. Einen entsprechenden Test

machen spezialisierte Allergologen, HNO-Ärzte und manche Hausärzte. In Absprache mit ihnen kann man auch festlegen, ob eine Sensibilisierung mit dem allergieauslösenden Stoff oder eine passende medikamentöse Therapie zur Linderung der Beschwerden nötig ist. Anschließend gehört der Blick auf den Pollenflugkalender für viele Allergiker zur täglichen Routine: Sie macht den Alltag planbar. Passend für unterwegs gibt es den auch integriert in verschiedenen Allergie-Apps, die die Luftqualität und -zusammensetzung standortgenau angeben können.

### **BESSER DURCHATMEN**

Die Pollenbelastung erreicht in Stadt und Land zu unterschiedlichen Tageszeiten ihren Höhepunkt. Während sie in ländlichen Gegenden morgens am höchsten ist, ist das in der Stadt abends der Fall. Das liegt u. a. daran, dass sich Pollen bei wärmeren Temperaturen besser verbreiten können. In der Stadt speichern Gebäude und Straßen die Wärme tagsüber und lassen sie erst im Laufe der Nacht langsam entweichen. Die niedrigste Pollenkonzentration und somit die beste Zeit zum Lüften liegt in der Stadt zwischen 6:00 und 8:00 Uhr, auf dem Land zwischen 19:00 und 24:00 Uhr. Nachts sollten die Fenster lieber geschlossen bleiben, um zu vermeiden, dass sich die Pollen in der Wohnung verteilen.

Pollen können auch über andere Wege in die Wohnung gelangen: Sie haften an Kleidung, kleben an Schuhsohlen, setzen sich in den Haaren fest. Daher sollte man die Wäsche lieber drinnen als draußen trocknen, keine getragene Kleidung im Schlafzimmer ablegen und die Schuhe an der Wohnungstüre ausziehen. Besser schläft es sich auch mit gewaschenen Haaren. Bei längerem Aufenthalt im Freien sollte möglichst wenig mit ins Haus gebracht werden, damit die Symptome nicht auch drinnen anhalten.

Auch das Wetter kann einen großen Einfluss auf Allergiker haben. Zwar verbessert Regen grundsätzlich die Luftqualität, da er die Luft von Pollen und anderen Schadstoffen reinigt. Bei starkem Regen und Gewitter tritt jedoch ein gegenteiliger Effekt ein: Die Pollen quellen durch den Regen auf, werden aus größerer Höhe auf den Boden geschleudert, platzen dort und geben so eine hohe Konzentration an allergieauslösenden Stoffen, sogenannte Allergene ab, die vom Wind umhergewirbelt und vom Menschen eingeatmet werden. Bei starkem Regen empfiehlt es sich daher, lieber in geschlossenen Räumen zu bleiben und auch nach Abklingen des Regengusses noch ca. 30 Minuten abzuwarten, bis sich die Allergene verzogen haben

### **ALLERGIE UND SPORT**

Während der Heuschnupfenzeit ist der Körper eines Allergikers auf Hochtouren damit beschäftigt, die ungebetenen Eindringlinge zu bekämpfen. Eine zusätzliche Belastung durch Sport im Freien ist in diesen Fällen kontraproduktiv. Im schlimmsten Fall kann dies zu einer Verschlimmerung der Symptome führen.

Bei hoher Pollenbelastung sollte man also lieber auf starke körperliche Aktivität im Freien verzichten und den Sport nach innen verlegen. Auch abrupte Wechsel zwischen Ruhe und Belastung sollten vermieden werden, weil die Atemwege empfindlich reagieren könnten. Das heißt: Vor dem Workout das Aufwärmen nicht vergessen und anschließend mit einem Cool-down wieder runterkommen.

### **BESSER ESSEN**

Was viele nicht wissen: Die Allergene von Pollen können jenen in Lebensmitteln sehr ähnlich sein. So ähnlich, dass das Immunsystem sie nicht unterscheiden kann. Dieses als Kreuzallergie bekannte Phänomen führt dazu, dass Betroffene beim Verzehr von rohen Äpfeln, Nüssen oder anderem Kern- und Steinobst einen Juckreiz an Gaumen, auf der Zunge oder den Lippen verspüren. Kreuzallergien entstehen am häufigsten aus einer Allergie gegen sogenannte Frühblüher wie Birke, Erle oder Hasel. Ganz verzichten müssen Allergiker aber nicht unbedingt. Die Verträglichkeit von Äpfeln kann von der Sorte abhängen. Als Grundregel gilt: Alte Apfelsorten werden von Allergikern tendenziell besser vertragen. Zudem zerstört Hitze die allergieauslösende Komponente des Apfels. Deshalb vertragen viele Allergiker Apfelkuchen oder Apfelmus meist ohne Probleme.

### **DEN POLLEN ENTFLIEHEN**

Wenn die aktuellen Reiseeinschränkungen wieder gelockert sind, lohnt sich ein Urlaub am Meer oder in den Bergen – denn so kann man der Pollenbelastung gut entkommen. Das Hochgebirge ab 2.000 Metern eignet sich generell zum Aufatmen, weil dort weniger Bäume gedeihen. Und weil die Gräserblüte in den Alpen zwar intensiv, aber sehr kurz ist, ist die Luft in Höhen ab 1.400 Metern ab Juli vergleichsweise pollenarm. Auch in Deutschland kann man allergiefreundlich Urlaub machen: Die Stiftung ECARF (European Center für Allergy Research Foundation) hat heilklimatische Kurorte zertifiziert, die sich für Allergiker eignen, z. B. die Nordseeinseln Borkum und Helgoland.<sup>1</sup>

Ein paar Regeln gibt es beim Reisen dennoch: Gräser- und Getreideallergiker sollten nicht von April bis Juni in Mittelmeerländer reisen, gleiches gilt für Nordeuropa in Juni und Juli. Für Birkenpollenallergiker ist Skandinavien mit seinen vielen Birken bis in den Sommer hinein tabu. Dafür finden sie Südwesteuropa, am südwestlichen Mittelmeer oder auf den Kanarischen Inseln pollenarme Luft. Und: Am meisten lohnt sich der Urlaub grundsätzlich dann, wenn man durch die Auswahl des Zeitraums der stärksten Pollenflugzeit zu Hause aus dem Weg gehen kann.

---

<sup>1</sup> Stiftung ECARF: <https://ecarf-siegel.org/zertifizierte-produkte-services/>

#### **COSMOSDIREKT**

CosmosDirekt ist Deutschlands führender Online-Versicherer und der Direktversicherer der Generali in Deutschland. Mit einfachen und flexiblen Online-Angeboten und kompetenter persönlicher Beratung rund um die Uhr setzt das Unternehmen neue Maßstäbe in der Versicherungsbranche. Zum Angebot zählen private Absicherung, Vorsorge und Geldanlage. Mehr als 1,8 Millionen Kunden vertrauen auf CosmosDirekt.

#### **GENERALI IN DEUTSCHLAND**

Die Generali in Deutschland ist mit rund 14 Milliarden Euro Beitragseinnahmen sowie rund 10 Millionen Kunden der zweitgrößte Erstversicherungskonzern auf dem deutschen Markt. Zum deutschen Teil der Generali gehören die Generali Deutschland Versicherung, AachenMünchener Lebensversicherung, CosmosDirekt, Dialog, Central Krankenversicherung, Advocard Rechtsschutzversicherung und Deutsche Bausparkasse Badenia.

Die Sicherheit Ihrer persönlichen Daten ist uns sehr wichtig. Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie keine weiteren Informationen mehr von uns wünschen. Wir werden Ihre Daten dann aus unserem Verteiler löschen.