

10 Tipps für den Alltag

POLLENFLUGZEITEN - WANN NACH DRAUSSEN GEHEN?

Der Pollenflug ist regional und tageszeitlich unterschiedlich ausgeprägt. In ländlichen Gebieten fliegen die Pollen in den frühen Morgenstunden am stärksten. In städtischen Gebieten ist die Pollenkonzentration hingegen in den Vormittagsstunden am höchsten, in Großstädten sogar erst am Abend. Versuchen Sie sich drauf einzustellen und schließen Sie je nach Region die Fenster in dieser Zeit.

NATUR PUR – ABER WO?

Vermeiden Sie es, nach draußen zu gehen – besonders in die offene Landschaft –, wenn die Pollen sehr stark fliegen. Über den Pollenflug können Sie sich im Internet bei vielen Anbietern informieren. Im Zweifelsfall sollten Sie für Spaziergänge Laubwälder bevorzugen, denn Blätter sind gute Pollenfilter.

POLLENFÄNGER – WAS TUN MIT KLEIDUNG & HAAREN?

Ihre Straßenkleidung sollten Sie nach Möglichkeit nicht mit ins Schlafzimmer nehmen, sondern außerhalb des Schlafraums ablegen. Denn viele Pollen bleiben am Stoff haften. Die Haare sollten Sie in der Pollenhochsaison am besten täglich vor dem Zubettgehen auswaschen – auch sie sind ein Pollenfänger.

STAUB AUFWIRBELN – SCHONEND STAUB WISCHEN, ABER WIE?

Regelmäßiges Staubsaugen ist für den Hausstaubmilbenallergiker wichtig, jedoch sollte dabei nicht zu viel Staub aufgewirbelt werden. Das gelingt am besten, wenn der Staub mit feuchten Tüchern aufgewischt wird und die Wohnung während der Hausarbeit immer gut gelüftet wird. Außerdem kann die Anschaffung eines Allergiker geeigneten Staubsaugers sinnvoll sein. Schwer Allergiegeplagte sollten eine Atemschutzmaske tragen, oder das Staub saugen einem anderen Hausgenossen überlassen.

STAUBFÄNGER – BESSER ENTFERNEN?

Plüschtiere, Polstermöbel und andere „Staubfänger“ sollten zumindest aus dem Schlafzimmer verbannt werden. Anstelle von Teppichen und Teppichböden sind Linoleum oder Holz empfehlenswert. Wer nicht auf Gardinen an den Fenstern verzichten möchte, sollte sie möglichst häufig waschen.

SCHLAF GUT – FÜR ALLERGIKER GEEIGNETE BETTEN?

Bei festgestellter Hausstaubmilbenallergie sollten Sie Matratze, Betten und Kopfkissen gegen kochfeste bzw. Allergiker geeignete Ware austauschen. Außerdem gibt es milbenundurchlässige Bezüge für Matratze, Decke und Kopfkissen und abwaschbare Matratzen.

BELLO & CO. – WAS TUN BEI TIERALLERGIE?

Bei der Allergie gegen Tierhaare hilft eigentlich nur die Abschaffung des kleinen Freundes. Gerade bei Kindern ist dies häufig nicht durchsetzbar. In diesem Falle kann eine symptomatische Therapie helfen.

SOMMER, SONNE, URLAUB – WIE DIE ANREISE PLANEN?

Ist die Urlaubsfahrt mit dem Auto geplant, sollten Sie bei Pollenallergie die Fenster während der Fahrt besser geschlossen lassen. Fahren Sie nach Möglichkeit frühmorgens oder spätabends, da dann die Pollenkonzentration am geringsten ist. Sind Sie mit dem Flugzeug unterwegs, denken Sie daran, dass die Luft im Flieger sehr trocken ist. Nasentropfen im Handgepäck zu haben, ist dann sehr hilfreich.

BERGE ODER MEER – WELCHER URLAUBSORT IST GEEIGNET?

Die Wahl des geeigneten Urlaubsortes hängt natürlich davon ab, an welcher Allergie Sie leiden. Soviel sei jedoch gesagt, wer an einer Pollenallergie oder Tierhaarallergie leidet, sollte den Urlaub auf dem Bauernhof meiden. Pollenarm hingegen ist z.B. Deutschlands einzige Hochseeinsel Helgoland. Generell gilt: Fragen Sie beim Reiseanbieter nach einer für Allergiker geeigneten Unterkunft – d.h. teppichfreie Zimmer, Nichtraucherzimmer, milbenundurchlässige Schutzhüllen für Kissen und Betten – damit es tatsächlich die schönsten Wochen des Jahres werden.

WENN EINER EINE REISE TUT – AN WAS UNBEDINGT DENKEN?

Denken Sie beim Koffer packen daran, den Allergiepass und die ärztliche Notrufnummer des Reiselandes in Ihre Unterlagen zu legen. Reisen Sie an exotische Orte, lassen Sie sich vorher reisemedizinisch beraten. Achten Sie darauf, dass Ihre Reiseapotheke vollständig ist – die Allergikermedikation, das Asthmaspray oder auch das Allergiker-Notfallset. Wenn Sie ein Allergie-Notfallset gegen einen allergischen Schock benötigen, achten Sie darauf, dass das Haltbarkeitsdatum des Adrenalin-Autoinjektors nicht überschritten ist und wie temperaturstabil der Injektor ist. Im Notfall muss der Adrenalin-Autoinjektor voll einsetzbar sein, denn er ist lebensrettend.