



Für die einen sind sie hübsch anzusehen, für die anderen bedeuten sie echte Qualen: Pollen in der Luft.

Quelle: WetterOnline (bei Verwendung bitte angeben)

Taschentücher raus: die Pollen fliegen

Warum Allergiker jetzt unter Symptomen leiden

Schniefende Nase, juckende Augen, schweres Atmen – immer mehr Pollen-Allergiker leiden derzeit unter diesen Symptomen. Gerade jetzt, wenn sich langsam die Sonne wieder öfter zeigt, beginnt für sie die Taschentuchzeit. Warum das so ist und was gegen die Symptome hilft, erklärt Matthias Habel, Pressesprecher und Meteorologe bei WetterOnline.

Wann beginnt in Deutschland der Pollenflug?

Matthias Habel: „Die Haselpollen gehen als Erste ins Rennen. Bei milden Temperaturen und Sonnenschein können Allergiker diese sogar schon im Winter zu spüren bekommen. Auch die Erle gehört zu den Frühblühern, ihre Pollen fliegen in manchen Regionen bereits im Februar und März.“

Gibt es besonders aggressive Pollen?

Matthias Habel: „Zu den häufigsten Allergieauslösern gehören Pappel-, Hasel- und Birkenpollen. Sie blühen verstärkt von März bis Mai. Birkenpollen gehören zu den aggressivsten Pollen überhaupt. Auf diese reagieren fast 50 Prozent der Allergiker, ihre Hauptblütezeit liegt im April. Auch die Pollen der Ambrosia sind

hochgradig allergen und können bereits bei der kleinsten Berührung heftige allergische Reaktionen auslösen. Sogar Menschen ohne bekannte Allergien können davon betroffen sein, denn diese Pflanze zählt zu den stärksten Allergieauslösern. Sie blüht von August bis September.“

Neben Tabletten und Sprays – was können Allergiker tun?

Matthias Habel: „Medikamente können die Beschwerden reduzieren. Ein paar Verhaltenstipps für zusätzliche Linderung: Allergiker sollten möglichst nur frühmorgens oder spätabends lüften, dann sind nicht so viele Pollen in der Luft. Auch abendliches Haarewaschen hilft, den Blütenstaub nicht mit ins Bett zu nehmen. Um das Schlafzimmer möglichst pollenfrei zu halten, empfiehlt es sich zudem, die Kleidung an einem anderen Ort zu wechseln. Auch frische Wäsche, die in einem Trockner oder geschlossenen Raum getrocknet wird, verhindert, dass sich in ihr neue Pollen verfangen.“

Warum reagieren viele Menschen allergisch auf Pollen?

Matthias Habel: „Verantwortlich sind empfindliche Schleimhäute. Sie reagieren hoch sensibel auf die winzigen Quälgeister in der Luft und versuchen, diese mit aller Kraft abzuwehren. Die damit verbundenen Begleiterscheinungen sind nicht nur lästig, sondern können sogar richtig gefährlich werden. Denn die Abwehrreaktionen des Körpers sind überaus anstrengend, im Extremfall lösen sie sogar Asthma-Anfälle oder Atemnot aus. Erlösung verschafft den Heuschnupfen-Geplagten vor allem eines: nasses und kühles Wetter. Dann wäscht das Regenwetter die Luft buchstäblich rein. Doch Vorsicht, kurze Güsse reichen dazu nicht aus. Im Gegenteil: Sie bringen die Pollen aus größerer Höhe in Bodennähe zurück, so dass die Pollenkonzentration dort kurzfristig sogar zunehmen kann.“

Noch mehr zum Thema Pollenflug finden Allergiker und Interessierte unter

www.wetteronline.de/pollenvorhersage. Auch die [WetterOnline-App](#) und die WetterOnline [WhatsApp](#)

Benachrichtigung informiert, wann Pollenallergiker Taschentücher und Augentropfen bereithalten sollten.

WetterOnline

WetterOnline wurde 1996 von Inhaber und Geschäftsführer Dr. Joachim Klaußen in Bonn gegründet und ist heute mit www.wetteronline.de der größte Internetanbieter für Wetterinformationen in Deutschland. Neben weltweiten Wetterinformationen gehören redaktionelle Berichte und eigene Apps zum Angebot. Die WetterOnline App ist in über 40 Ländern vertreten und warnt die User aktiv vor drohenden Unwettern. Ein Team von über 100 Experten arbeitet mit hochwertiger Technik an Wetterprognosen für die ganze Welt. Im Dezember 2016 wurde WetterOnline zum vierten Mal in Folge als „Beste Website des Jahres“ in der Kategorie „Wetter & Verkehr“ ausgezeichnet und konnte zudem erstmals auch den Titel „Beliebteste Website des Jahres“ gewinnen.