



## **Pollen. Belastung mindern. Zehn Tipps bei Heuschnupfen**

Bei einer Pollenallergie ist es nur eingeschränkt und manchmal auch gar nicht möglich, die allergieauslösenden Stoffe zu meiden. Dies gilt insbesondere für Kinder, die nach einem langen Winter endlich wieder draußen spielen und herumtoben möchten und sollen. Bei Nachweis einer Pollenallergie können die Beschwerden durch antiallergisch wirkende Medikamente und vorbeugende Maßnahmen in der Regel jedoch deutlich verringert werden.

### **Die wichtigsten Maßnahmen im Überblick:**

1. Informieren Sie sich, wann bestimmte Pollen unterwegs sind und die Konzentration in der Luft besonders hoch ist.  
Informationen bieten der Pollenflugkalender (Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst, PID, [www.pollenstiftung.de](http://www.pollenstiftung.de)) und die tagesaktuelle Pollenflugvorhersage des Deutschen Wetterdienstes ([www.dwd.de/pollenflug](http://www.dwd.de/pollenflug)) in Rundfunk, Fernsehen oder Tageszeitung.
2. Richten Sie die Zeiten, wann Ihr Kind im Freien spielt oder Sport treibt, danach aus.
3. Lassen Sie Ihr Kind bevorzugt dann nach draußen, wenn der Pollenflug naturgemäß geringer ist, zum Beispiel bei windstillem Wetter und nach Regen.
4. Bedenken Sie, dass in ländlichen Gebieten die Pollenkonzentration morgens, in städtischen Gebieten in den Abendstunden am höchsten ist.
5. Lüften Sie bei starkem Pollenflug in ländlichen Gebieten deshalb vor allem abends, in der Stadt insbesondere morgens kurz.  
Halten Sie die Fenster während dieser Zeit ansonsten geschlossen.
6. Lassen Sie Ihr Kind nach dem Spielen im Freien am besten seine Kleidung wechseln.
7. Bewahren Sie im Freien getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer auf.
8. Waschen Sie Ihrem Kind nach dem Aufenthalt im Freien abends die Haare, damit sich Pollen aus den Haaren nicht im Kopfkissen festsetzen und über Nacht eingeatmet werden.
9. Halten Sie im Auto die Fenster geschlossen.  
Für viele Autos gibt es auch spezielle Pollenfilter für die Lüftungsanlage.
10. Vermeiden Sie andere Reizfaktoren für die Atemwege, insbesondere Zigarettenrauch.