

Thema: Einfach Durchatmen! – Endlich Frischluft für Allergiker

Beitrag: 1:53 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Während sich der Großteil freut, dass alles endlich wieder sprießt und grün wird, ist der Frühling in Deutschland für rund 17 Millionen Heuschnupfen-Geplagte der blanke Horror: Ständig trieft die Nase, das Gesicht schwillt zu, die Augen brennen und jucken und vom Durchatmen können sie einfach nur träumen. Aber auch in geschlossenen Räumen geht's ihnen oft nicht besser. Woran das liegt und wie sich Allergiker das Leben ein bisschen leichter machen können – Helke Michael hat sich für uns mal schlaue gemacht.

Sprecherin: Klimaanlage in Wohnungen und Häusern sind in unseren Breitengraden eher selten. Braucht man Frischluft, öffnet man einfach das Fenster. Wer allerdings unter Heuschnupfen leidet, sollte unbedingt wissen, wann man am besten lüftet.

O-Ton 1 (Prof. Torsten Zuberbier, 9 Sek.): „Wichtig ist: Der größte Pollenflug ist am frühen Morgen. Besser ist es, am Tag gut zu lüften und dann in den frühen Morgenstunden die Fenster geschlossen zu halten.“

Sprecherin: Erklärt Prof. Torsten Zuberbier vom Allergie-Centrum-Charité in Berlin und empfiehlt außerdem:

O-Ton 2 (Prof. Torsten Zuberbier, 19 Sek.): „Wäsche, die man draußen getragen hat, bitte nicht im Schlafzimmer lagern. Bitte nicht draußen auf der Leine die Wäsche trocknen. Besser ist da der Trockner. Und vielleicht auch daran denken, dass man abends noch mal die Haare wäscht. Man kann aber auch einen Schritt weitergehen. Es gibt Möglichkeiten für die Fenster, sogenannte Pollengitter zu installieren.“

Sprecherin: Zusätzlich können Allergiker mit Luftreinigern einiges erreichen.

O-Ton 3 (Prof. Torsten Zuberbier, 15 Sek.): „Moderne Luftreiniger schaffen es, die Luft in einem Raum von der Größe eines Schlafzimmers wirklich richtig gut zu säubern. Nicht nur von Pollen, nicht nur von Allergenen, sondern auch von Feinstaubpartikeln oder Ähnlichem, was man sich vielleicht nicht unbedingt ins Haus holen möchte.“

Sprecherin: Wirklich gute Luftreiniger erkennt man am Prädikat „allergikerfreundlich“ der ECARF-Stiftung. Zusammen mit der Charité arbeiten Allergologen aus ganz Europa zusammen und legen Kriterien fest, unter denen unterschiedlichste Produkte getestet werden. Für zertifizierte Luftreiniger bedeutet das, ...

O-Ton 4 (Prof. Torsten Zuberbier, 12 Sek.): „... dass schwer allergische Personen hinter solch einem Luftreiniger in einer speziellen Pollenexpositions-kammer eine so saubere Luft bekommen, dass sie keinerlei Atemwegsprobleme mehr haben.“

Sprecherin: Neben dem ECARF-Siegel sollte man immer auch schauen, für wie viele Quadratmeter ein Luftreiniger ausgelegt ist.

O-Ton 5 (Prof. Torsten Zuberbier, 10 Sek.): „Wenn Sie eine ganze Turnhalle haben, wird sicherlich ein Gerät nicht reichen. Für den normalen Haushalt, ein Schlafzimmer von zwölf bis zwanzig Quadratmeter Größe, ist so ein Luftreiniger komplett gut geeignet.“

Abmoderationsvorschlag: Beim Kauf sollte man also neben dem ECARF-Siegel unter anderem auch die Raumgröße berücksichtigen. Der Airfresh Clean 300 zum Beispiel eignet sich für Räume von bis zu 30 Quadratmeter. Infos dazu finden Sie auch noch mal im Netz unter www.soehnle.de/allergie.

Thema: Einfach Durchatmen! – Endlich Frischluft für Allergiker

Interview: 2:38 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Während sich der Großteil freut, dass alles endlich wieder sprießt und grün wird, ist der Frühling in Deutschland für rund 17 Millionen Heuschnupfen-Geplagte der blanke Horror: Ständig trieft die Nase, das Gesicht schwillt zu, die Augen brennen und jucken und vom Durchatmen können sie einfach nur träumen. Aber auch in geschlossenen Räumen geht's ihnen oft nicht besser. Woran das liegt und wie sich Allergiker das Leben ein bisschen leichter machen können, weiß Prof. Torsten Zuberbier vom Allergie-Centrum-Charité. Hallo, ich grüße Sie.

Begrüßung: „Ich freue mich, Sie zu hören!“

1. Herr Prof. Zuberbier, bei Pollenflug denkt man ja als Erstes an sich im Freien aufhalten und an die Natur. Aber warum leiden so viele auch zu Hause?

O-Ton 1 (Prof. Torsten Zuberbier, 14 Sek.): „In Deutschland leben ja die meisten Menschen nicht in Räumen, die mit Klimaanlage versorgt sind, sondern eben ganz normal in Häusern mit Fensterlüftung. Und oft ist dann im geschlossenen Raum sogar mehr Allergen als draußen.“

2. Von Medikamenten mal abgesehen – was kann man dagegen tun?

O-Ton 2 (Prof. Torsten Zuberbier, 40 Sek.): „Man kann stufenweise vorgehen. Wichtig ist: Der größte Pollenflug ist am frühen Morgen. Besser ist es, am Tag gut zu lüften und dann in den frühen Morgenstunden die Fenster geschlossen zu halten. Und dann natürlich die üblichen Tipps: Wäsche, die man draußen getragen hat, bitte nicht im Schlafzimmer lagern. Bitte nicht draußen auf der Leine die Wäsche trocknen. Besser ist da der Trockner. Und vielleicht auch daran denken, dass man abends noch mal die Haare wäscht. Man kann aber auch einen Schritt weitergehen. Es gibt Möglichkeiten für die Fenster, sogenannte Pollengitter zu installieren. Und der nächste Schritt wäre dann, dass man auch einen Luftreiniger in dem Raum, wo man schläft insbesondere, aufstellt.“

3. Bringen Luftreiniger tatsächlich was?

O-Ton 3 (Prof. Torsten Zuberbier, 28 Sek.): „Gerade Pollenallergiker können in geschlossenen Räumen durchaus etwas erreichen. Moderne Luftreiniger, und da gibt es eine ganze Reihe, die auch von der Stiftung ECARF ausgezeichnet worden sind, geprüft worden sind unter wirklich intensivsten Bedingungen, schaffen es, die Luft in einem Raum von der Größe eines Schlafzimmers wirklich richtig gut zu säubern. Nicht nur von Pollen, nicht nur von Allergenen, sondern auch von Feinstaubpartikeln oder Ähnlichem, was man sich vielleicht nicht unbedingt ins Haus holen möchte.“

4. Was bzw. wer verbirgt sich denn hinter der ECARF-Stiftung?

O-Ton 4 (Prof. Torsten Zuberbier, 21 Sek.): „ECARF ist die europäische Stiftung für Allergieforschung. Die sitzt in Berlin, arbeitet mit der Charité zusammen und ist europaweit in einem Netzwerk mit allergologischen Spezialisten verbunden, die auch Kriterien entwickeln für ein Siegel für allergikerfreundliche Produkte und dass auch aber immer wieder dem Stand der Wissenschaft anpassen.“

5. **Prof. Zuberbier, Sie sind ja auch der Leiter dieser Stiftung, die das ECARF-Siegel unter anderem an den Airfresh Clean 300 von Soehnle vergeben hat. Was zeichnet einen Luftreiniger mit diesem Siegel aus?**

O-Ton 5 (Prof. Torsten Zuberbier, 24 Sek.): „Das ECARF-Siegel ‚allergikerfreundliche Produkte‘ gibt es für alle verschiedenen Produktarten, vom Kosmetikum bis hin zu einem Hotel. Für die Luftreiniger ganz speziell wird getestet, dass schwer allergische Personen hinter solch einem Luftreiniger in einer speziellen Pollenexpositions-kammer eine so saubere Luft bekommen, dass sie keinerlei Atemwegsprobleme mehr haben.“

6. **Und so ein geprüfter Luftreiniger reicht dann wirklich für einen ganzen Raum?**

O-Ton 6 (Prof. Torsten Zuberbier, 14 Sek.): „Das muss man sich natürlich anschauen. Wie groß ist der Raum? Wenn Sie eine ganze Turnhalle haben, wird sicherlich ein Gerät nicht reichen. Für den normalen Haushalt, ein Schlafzimmer von zwölf bis zwanzig Quadratmeter Größe, ist so ein Luftreiniger komplett gut geeignet.“

Prof. Torsten Zuberbier mit Tipps für Allergiker und auch alle anderen, die wenigstens in den eigenen vier Wänden mal wieder durchatmen wollen. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Das habe ich gern gemacht!“

Abmoderationsvorschlag: Beim Kauf sollte man also neben dem ECARF-Siegel unter anderem auch die Raumgröße berücksichtigen. Der Airfresh Clean 300 zum Beispiel eignet sich für Räume von bis zu 30 Quadratmeter. Infos dazu finden Sie auch noch mal im Netz unter www.soehnle.de/allergie.

Thema: Einfach Durchatmen! – Endlich Frischluft für Allergiker

Umfrage: 0:35 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Die Nase läuft, die Augen jucken und der Hals fühlt sich irgendwie zugeschnürt an. Die Husten- und Schnupfenzeit ist zwar weitestgehend vorbei. Dafür ist jetzt Pollenzeit. Und diese Pollen verfolgen einen quasi überall hin – sogar bis nach Hause. Für Menschen mit Heuschnupfen ist das eine echte Belastung. Viele Allergiker helfen sich mit Medikamenten. Aber geht's nicht auch anders? Wir haben uns mal auf der Straße umgehört, was Sie noch für Tipps haben...

Frau: „Teppichböden raus. Weil alles, was draußen rumfliegt, setzt sich auch in den Teppichböden ab. Und dann täglich einfach die Sachen auch in die Waschmaschine auf Kurzprogramm und dann geht das.“

Mann: „Eigentlich so Hausmittelchen wüsste ich keine, ne? Musst du Augen zu und durch.“

Frau: „Ich würde dann vielleicht gar nicht rausgehen an die frische Luft.“

Frau: „Man legt sich einen Luftreiniger zu, damit der Heuschnupfen erst gar nicht richtig rauskommt.“

Mann: „Verreisen zur Not. In andere Länder und da halt einfach mal andere Luft schnuppern. Nach Skandinavien, oder ja, in arabische Länder, wo es halt wieder ganz andere Gewächse gibt.“

Frau: „Nachts die Fenster zumachen.“

Abmoderationsvorschlag: Da sind auf jeden Fall schon mal ein paar gute Tipps dabei, die einen mehr, die anderen weniger praktikabel. Was wirklich hilft, darüber sprechen wir gleich mit Prof. Torsten Zuberbier vom Allergie-Centrum-Charité.