

Bonn, 04. März 2020

5 Tipps für Pollenallergiker im Frühling

So lassen sich Allergiker von den Pollen nicht unterkriegen

Die Augen jucken und brennen, die Nase läuft ohne Unterlass: Ab März sorgen Pollen bei Allergikern häufig für Beschwerden. Denn dann ist Hauptsaison der Hasel- und Erlenpollen. Sie gehören zu den sogenannten Frühblühern und sind in vielen Teilen Deutschlands weit verbreitet. Mit den Tipps von WetterOnline können Betroffene jedoch einige Beschwerden lindern.



Im März sorgen Hasel- und Erlenpollen für gezückte Taschentücher bei Allergikern.

Quelle: WetterOnline (bei Verwendung bitte angeben)



Etwa ab Ende März beginnt die Zeit der Birkenpollen. Sie gehören zu den aggressivsten Pollen überhaupt.

Quelle: WetterOnline (bei Verwendung bitte angeben)

Tipp 1: Gut Vorbereiten

Für Pollenallergiker kann es sich lohnen, immer über anstehende Pollenflüge informiert zu sein. So wissen sie im Voraus, wann sie Vorsichtsmaßnahmen treffen oder etwaige Medikamente bereithalten müssen. Matthias Habel, Meteorologe und Wetterexperte bei WetterOnline, weiß: „Vor allem Haselpollen ärgern Allergiker schon früh im Jahr. Bei milder Luft und Sonnenschein kann das sogar schon im Winter beginnen.“

Tipp 2: Die Augen im Freien schützen

Viele Allergiker haben im Frühling vor allem mit brennenden und tränenden Augen zu kämpfen. Hier kann eine Sonnenbrille Abhilfe schaffen, indem sie als Barriere für die fliegenden Pollen dient. Wenn es dann doch anfängt zu jucken, sollten sich Betroffene nicht die Augen reiben. Damit geraten die Pollen nämlich nur tiefer ins Auge hinein und die Beschwerden nehmen zu. Kühle Kompressen oder Augentropfen können die Symptome kurzfristig lindern.

Tipp 3: Zu Hause die Pollen fernhalten

Auch wenn die steigenden Temperaturen dazu verlocken: Feuchte Wäsche sollte nicht draußen aufgehängt werden. Wer den Wäscheständer im Innenraum lässt, verhindert, dass die Pollen an den nassen Kleidungsstücken hängen bleiben. Apropos nass: Pollenallergiker sollten ihre Wohnung regelmäßig feucht durchwischen, um die Pollen im Putztuch aufzufangen und auswaschen zu können. Trockene Staubtücher wirbeln die Pollen nur unnötig auf und verteilen sie in der Wohnung.

Tipp 4: Kurze Haare statt Pollenfänger

Generell ist es für Pollenallergiker empfehlenswert, die Haare und gegebenenfalls den Bart jeden Abend zu waschen, um die Pollen des Tages loszuwerden. Aber auch die Frisur kann entscheidende Vorteile bringen: So bieten Zöpfe oder Haarknoten den Pollen nur wenig Gelegenheit, sich zu verfangen. Wer seine Haare offen trägt und für den Frühling mit einem neuen Haarschnitt liebäugelt, der sollte vielleicht einmal eine Kurzhaarfrisur probieren. Denn in kurzen Haaren können weniger Pollen hängen bleiben als in langen. Dasselbe gilt auch für den Bart.

Tipp 5: Verreisen

Wenn alles nichts hilft, kann ein Urlaub zu einem Reiseziel mit geringer Pollenbelastung wieder Zeit zum Durchatmen bringen. So bietet sich beispielsweise ein Urlaub am Meer oder im Hochgebirge oberhalb von 2000 Metern an. Denn hier gibt es frische, fast pollenfreie Luft. Wer mit dem Auto verreist, sollte zudem darauf achten, die Fenster während der Fahrt geschlossen zu halten und die Lüftung auszustellen – so können keine Pollen ins Autoinnere dringen. Alternativ fangen Pollenfilter die kleinen Störenfriede ab, bevor sie zu Beschwerden führen können.

Wann man sich vor Pollen in Deutschland in Acht nehmen sollte, lässt sich tagesaktuell auf www.wetteronline.de/pollenvorhersage, über die WetterOnline App oder über den WetterOnline-Messenger-Service in Erfahrung bringen. Auch [wetteronline home](#), die neue WLAN Wetterstation für zu Hause, verschafft immer einen Überblick über den tagesaktuellen Pollenflug und das Wetter.

WetterOnline wurde 1996 von Inhaber und Geschäftsführer Dr. Joachim Klaußen in Bonn gegründet und ist heute **der größte Internetanbieter für Wetterinformationen in Deutschland**. Neben weltweiten Vorhersagen gehören redaktionelle Berichte, eigene Apps und digitale Hardware zum Angebot. Die WetterOnline App ist in über **40 Ländern** vertreten. Sie warnt aktiv vor drohenden Unwettern. Ein Team von über **140 Expertinnen und Experten** arbeitet mit hochwertiger Technik an Wetterprognosen für die ganze Welt. Das weltweit verfügbare WetterRadar kann über die Webseite www.wetteronline.de, über die Apps und über die Wetterstation [wetteronline home](#) abgerufen werden.

