



Durchatmen – trotz Pollensaison

Mit ein paar Tricks können Allergiker **IHR ZUHAUSE POLLENFREIER** halten, damit der Heuschnupfen nicht unnötig nervt.

Niesen, Husten und juckende Augen – Heuschnupfensymptome, die Allergikerinnen und Allergiker monatelang begleiten. Da ist das eigene Zuhause besonders während der Pollensaison ein wichtiger Rückzugsort, um das Immunsystem zur Ruhe kommen zu lassen.

In Deutschland leiden mehr als 23 Millionen Menschen unter Allergien, 16 Millionen davon unter einer Pollenallergie. Der Klimawandel verändert die Allergenbelastung scheinbar nachhaltig: „Für viele Betroffene gibt es kaum noch beschwerdefreie Monate“, wird Gesundheitsexpertin Charlotte Karlinder in einer Mitteilung des chinesischen Staubsaugroboter-Unternehmens roborock zitiert. „Wir beobachten seit Jahren, dass die Pollensaison nicht nur früher startet, sondern auch deutlich länger anhält“, so Karlinder.

Aus diesem Grund wird es immer wichtiger, weg von der reinen Symptombehandlung zu gehen und sich aktiv um die Reduktion von Umwelt-Triggerern zu kümmern. Dafür gibt es eine Vielzahl von Ansätzen – von der Anschaffung smarterer Technik-Hilfen über das richtige Lüftungsverhalten bis zur passenden Putzroutine.

Da viele Heuschnupfengeplagte ebenfalls eine Hausstauballergie haben, sind herumwirbelnde Pollen und Staub generell ein Problem. Da können Staubsauger und Luftreiniger für Abhilfe sorgen. Besonders wichtig sind in beiden Fällen die Filter, die sich je nach Filterfähig-

keit unterscheiden. EPA-Filter (Klasse E10-E12) filtern 85 bis 99,5 Prozent der Luft, HEPA-Filter (Klasse H13-H14) 99,95 bis 99,995 Prozent und ULPA-Klassen (U15-U17) sogar noch mehr. Letztere sind für Privathaushalte eher ungeeignet und werden meist nur in Laboren oder OPs eingesetzt. Allergiker und Allergikerinnen sollten dringend auf einen HEPA-Filter achten, also mindestens die Klasse H13 (nach EN 1822). Aktivkohlefilter filtern

„Teppiche können bis zu hundertmal mehr Feinstaub und Allergene speichern als glatte Böden.“

Charlotte Karlinder,
Gesundheitsexpertin

lediglich Gase und Gerüche, Ionisatoren können wegen des freigesetzten Ozons für Allergikerinnen und Asthmatiker sogar schädlich sein. Eine Alternative zu herkömmlichen Staubsaugern sind Geräte mit Wasserfilter. Dabei werden Staub und Pollen im Wasser gebunden und mit dem Schmutzwasser entsorgt, ohne aufgewirbelt zu werden. Böden sollten am besten täglich gereinigt werden, um die Allergenbelastung dauerhaft niedrig zu halten. Wer nicht täglich saugen möchte, kann über die Anschaffung eines Staubsaugerroboters nachdenken.

Vorsicht ist bei Textilien geboten, denn hier haften Staub und Pollen besonders gut. Daher sollten auch Sofas, Teppiche, Vorhänge, Kissen und Plüschtiere regelmäßig gereinigt werden. „Teppiche können bis zu 100-mal mehr Feinstaub und Allergene speichern als glatte Böden“, erklärt Karlinder. Auf Hochflorteppiche sollten Allergiker und Allergikerinnen möglichst ganz verzichten, rät die Gesundheitsexpertin. Zu Pollenhochzeiten wird Bettwäsche im Idealfall wöchentlich gewechselt und bei 60 Grad gewaschen. Gegen Hausstaubmilben helfen spezielle Encasings, die unter der Bettwäsche über Kissen, Bettdecke und Matratze gezogen werden, und eine regelmäßige Reinigung der Matratze.

Statt zu versuchen, Pollen zu entfernen, können wir auch versuchen, sie gar nicht erst hineinzulassen. Schuhe und Jacken werden daher am besten direkt am Eingang ausgezogen, getragene Kleidung sollte nicht im Schlafzimmer ausgezogen werden oder liegen bleiben und frisch gewaschene Wäsche sollte während der Pollenzeit in Innenräumen trocknen. Die feuchten Fasern ziehen Pollen nahezu magnetisch an und bleiben haften. Auch in unseren Haaren können sich Pollen festsetzen. Daher ist es ratsam, die Haare vor dem Schlafengehen zu waschen, damit sich die Pollen nicht auf dem Kopf verteilen. Alternativ können Sie auch eine Schlafhaube aus Seide oder Satin nutzen. Die schon zusätzlich die Haare.

Auch zu Pollenhochzeiten müssen und sollten Sie nicht aufs Lüften verzichten. Das ist besonders für Betroffene wichtig, die ebenfalls auf Hausstaub reagieren. Durch regelmäßiges Lüften erhöht sich die Luftfeuchtigkeit im Raum, wodurch Staub besser gebunden werden kann. Ein Blick auf Tageszeit, Wetter und Pollenflugvorhersage kann dabei helfen. Denn in der Stadt und auf dem Land ist die Pollenflugdichte zu unterschiedlichen Tageszeiten auf dem Höhepunkt. Lüften Sie daher in der Stadt morgens (6 bis 8 Uhr) und in ländlichen Gegenden abends (19 bis 24 Uhr). Besonders sinnvoll ist es, etwa 20 bis 30 Minuten nach einem Schauer zu lüften, da der Regen die Pollen für kurze Zeit aus der Luft wäscht.

Ähnlich wie Fliegenschutzgitter gibt es auch engmaschigeres Pollenfiltervlies (einfache Befestigung mit Klett) oder Pollenschutzgitter (im Rahmen, Montage erforderlich), die vor Fenstern und Balkon- oder Terrassentüren angebracht werden können. Kleiner Nachteil: Durch die engen Maschen lassen Pollengitter weniger Luft und Licht durch und müssen häufiger gereinigt werden, da sie die Pollen auffangen.

Achten Sie beim Kauf möglichst auf das sogenannte ECARF-Siegel (European Centre for Allergy Research Foundation). Mit diesem Siegel werden Produkte gekennzeichnet, die nach strengen wissenschaftlichen Kriterien geprüft und als allergikerfreundlich eingestuft wurden.

Wer unter einer Pollenallergie leidet, hat zahlreiche Möglichkeiten, die Luftqualität in den eigenen Räumen zu verbessern.

Foto: IMAGO/Depositphotos

SV Wilkenburg sucht Nachwuchs

HEMMINGEN. Der SV Wilkenburg sucht weitere Spielerinnen und Spieler für seine Fußballmannschaften der F- und G-Jugend. Frei sind noch Plätze für Kinder im Alter von sechs bis elf Jahren.

Trainiert wird jeweils dienstags und donnerstags auf der Sportanlage an der Alten Dorfstraße 30 in Wilkenburg.

Die G-Jugend trainiert von 16 bis 17 Uhr, die F-Jugend anschließend von 17 bis 18 Uhr.

Nach Angaben des Vereins sind Mädchen und Jungen gleichermaßen willkommen. Interessierte können auch zunächst an einem Schnuppertraining teilnehmen. Im Mittelpunkt stehen bei beiden Teams vor allem der Spaß am Fußball.

Abfuhrtermine verschoben

REGION HANNOVER. Am Pfingstmontag, 25. Mai, holt die Abfallwirtschaft Region Hannover (aha) keine Rest- und Bioabfälle, Leichtverpackungen oder Altpapier ab. Die Abholung der Abfälle und Wertstoffe verschiebt sich deshalb jeweils um einen Tag nach hinten. Diese Re-

gelung gilt auch für die Abholung der Gelben Tonnen im Umland der Region Hannover durch Remondis. Die Deponien und Wertstoffhöfe bleiben am 25. Mai geschlossen. Auch das Servicetelefon sowie die Gebührentelefon sind an diesem Tag nicht besetzt für die Künstlerinnen.

DER OLDTIMERMARKT IN EUROPA
Technorama Hildesheim
24.+ 25. Mai 2025

29. OLDTIMER-TEILEMARKT & HISTORISCHER MOTORSPORT

Hiet. Motorsport
Teilemarkt
Oldtimer-Treffen

Öffnungszeiten:
Sa. 9 – 18 Uhr
So. 9 – 16 Uhr

Flugplatz
Lerchenkamp
31137 Hildesheim

www.technorama.de

Galaxy Tab A11+ für nur 1 € sichern!

Mit NP Digital verlässlich informiert bleiben.

Tablet
für 1 €
statt 197 €
+100 €
geschenkt



Mehr Informationen auf
abo.Neuepresse.de/jetztstarten
Oder direkt in unseren Geschäftsstellen vor Ort:
Hannover (Lange Laube 10)
Burgdorf (Marktstraße 16)

Wissen, was Hannover
und die Welt bewegt.

Neue Presse NP

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

TUTANCHAMUN
Diverse Termine: Alte Druckerei

Set It Off
15. Juni 2026: 60er Jahre Halle

Der Troubadour
Diverse Termine: Staatsoper

Anda Morts - Jetzt aber wirklich
18. Juni 2026: BEI CHEZ HEINZ

Sinfoniekonzert
18. Juni 2026: NDR Konzerthaus

Bengt Kiene - ... und Friede auf Erden!
19. Juni 2026: die hinterbuehne

Feuerwehrmann Sam Live!
20. Juni 2026: Theater am Aegi

NDR Bigband - Spinning the Wheeler
20. Juni 2026: Großer Sendesaal

Vor Ort für Sie da:

In den HAZ & NP Geschäftsstellen

Hannover, Lange Laube 10

Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2

Burgdorf, Marktstraße 16



**THOMAS BERGERSEN LIVE -
EUROPE TOUR 2027**

Freitag, 09.04.2027 | Swiss Life Hall



tickets.haz.de | Barrierefreier Schwerbehinderten-Service unter: service@haz-ticketshop.de