

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-Triggern 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 Hausstaub-

allergie 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 Filterfähigkeit 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

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

Charlotte Karlinder,
Gesundheitsexpertin

mindestens die Klasse H13 (nach EN 1822). Aktivkohlefilter filtern 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 nachts nicht auf dem Kopfkissen verteilen. Alternativ können Sie auch eine Schlafhaube aus Seide oder Satin nutzen. Die schont zusätzlich die Haare.

Auch zu Pollenhochzeiten müssen und sollten Sie nicht

auf 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

Wer unter einer Pollenallergie leidet, hat zahlreiche Möglichkeiten, die Luftqualität in den eigenen Räumen zu verbessern.
Foto: IMAGO/Depositphotos

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 Pollenfilter 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.

Sie hören gut, aber verstehen schlecht?

Die Schädigung der Haarzellen im Innenohr führt dazu, dass Gespräche nicht mehr gut verstanden werden. Eine bahnbrechende Schweizer Innovation löst dieses Problem auf effektive Weise.

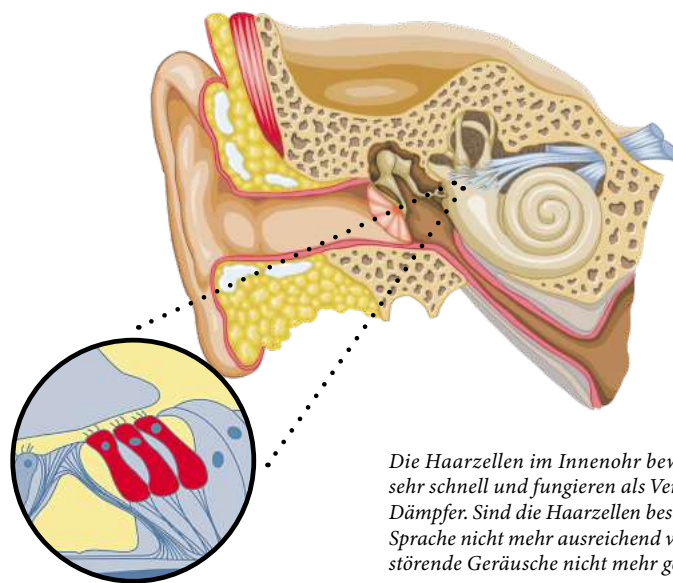
Täglich bemerken viele Menschen, dass sie Schwierigkeiten haben, Gesprächen zu folgen. Sie hören zwar die sprechende Person, verstehen aber nicht richtig, was gesagt wird. Die Ursache dafür ist oft eine Schädigung des Innenohrs. Dabei erschweren Umgebungsgläusche, schlechte Akustik, undeutlich sprechende Personen und Hintergrundmusik das Verstehen zusätzlich.

Schädigung des Innenohrs

Haarzellen im Innenohr sorgen für Anpassungen im Klang. Sind diese Zellen beschädigt, hören Sie leise Geräusche noch leiser und laute Geräusche erscheinen Ihnen hingegen lauter! Durch störende Umgebungsgläusche sind Gespräche dann nicht mehr gut zu verstehen. Die revolutionären Hörgeräte von Phonak lösen dieses Problem zielgerichtet.

Hervorragende Klangqualität

Die speziell in der Schweiz entwickelten Phonak-Geräte sind mit modernster Technologie ausgestattet. Dadurch ist der Klang von ausgezeichneter Qualität und das Klangspektrum sehr breit. Hinzu kommt, dass der leistungsstarke Lautsprecher sehr nah am Trommelfell sitzt. Dies sorgt für eine optimale Schallübertragung und ein ultimatives Hörerlebnis. So können Sie wieder aktiv an allen Gesprächen teilnehmen. Darüber hinaus sorgt das einzigartige weiche Material für einen hohen Tragekomfort. Sie merken kaum, dass Sie ein Hörgerät tragen.



Die Haarzellen im Innenohr bewegen sich sehr schnell und fungieren als Verstärker und Dämpfer. Sind die Haarzellen beschädigt, wird Sprache nicht mehr ausreichend verstärkt und störende Geräusche nicht mehr gedämpft.

Testpersonen gesucht!

Mit besonderer Beratung und Service sind die Phonak-Hörlösungen in Deutschland bei GEERS erhältlich. Aktuell sucht GEERS Testpersonen für die revolutionären Phonak-Hörgeräte. Kennen Sie die vorhin beschriebene Situation, möchten Sie wieder gut hören und diese neue Technologie in der Praxis testen? Dann laden wir Sie herzlich dazu ein, an unserer Studie teilzunehmen. Sie können die Phonak-Geräte 10 Tage lang kostenlos und unverbindlich in verschiedenen Hörsituationen aus-

probieren. Ihre Testphase schließen wir mit einem kurzen Interview ab, bei dem wir Sie nach Ihren Erfahrungen fragen.

Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich bis zum 31. August als Testperson an. Gehen Sie dazu auf www.geers.de/termin oder rufen Sie unter 0800 724 000 261 an. Die Teilnahme ist kostenlos und völlig unverbindlich! Melden Sie sich noch heute an und erleben Sie die Vorteile der Phonak-Hörlösungen.

Jetzt anmelden:
kostenlos und
unverbindlich unter
0800 724 000 261
oder auf
www.geers.de/termin

„Ich habe gemerkt, dass ich Gesprächen nicht mehr richtig folgen konnte. Das war sehr unangenehm. Dank GEERS kann ich Gespräche wieder voll und ganz genießen. Ich empfehle jedem, den Test zu machen und den Unterschied selbst zu erleben!“



GEERS ist eine Marke der Sonova Retail Deutschland GmbH, Otto-Hahn-Straße 35, 44227 Dortmund

Code für
Fachgeschäft



Bewässerung wird eingeschränkt

Regeln für die Beregnung gelten ab 1. Juni – Zwei Fördertöpfe unterstützen bei der Anpassung an den Klimawandel

REGION HANNOVER. Zum Schutz des Grundwassers schränkt die Region Hannover auch in diesem Sommer die Beregnung an besonders warmen Tagen zeitlich ein. Wie im vergangenen Jahr dürfen vom 1. Juni bis zum 30. September in der Zeit von 11 bis 17 Uhr und ab einer Temperatur von 27 Grad land- und forstwirtschaftlich genutzte Flächen, öffentliche und private Grünflächen wie Parks und Gärten sowie Sportanlagen nicht beregnet werden. Maßgeblich für das Inkrafttreten bleiben die Temperaturdaten der Flughafen-Wetterstation Langenhagen.

Erlaubt bleiben klimaangepasste Bewässerungstechniken in der Landwirtschaft, etwa Tröpfchenbewässerung oder Düsenwagen, sowie punktgenaue Beet- und Baumbewässerungen – unabhängig von Tageszeit und Temperatur. Auch die Nutzung von gespeichertem Regenwasser, etwa aus Zisternen, ist jederzeit möglich.

Umweltdezernent Jens Palandt erläutert dazu: „Das Jahr 2025 war im Vergleich zum langjährigen Mittel deutlich zu trocken – mit spürbaren Auswirkungen auf die Grundwasserstände. Die Grundwassersituation in der Region Hannover bleibt also kritisch. Deshalb sind die Regeln für die Beregnung im Sommer weiterhin ein wichtiger Bestandteil unserer Wasserstrategie, damit auch in den kommenden Jahrzehnten ausreichend Wasser für alle da ist. Die Einschränkungen sind so moderat wie möglich und beschränken sich auf Zeiträume, an denen die Verdunstungsverluste am höchsten sind.“

Nach Angaben der Regionsverwaltung haben sich die Regelungen in den vergangenen Jahren bewährt. Die Erfahrungen und Gespräche mit Sportvereinen und landwirtschaftlichen Betrieben hätten gezeigt, dass die Vorgaben überwiegend akzeptiert würden und praktikabel seien. Kontrollen sollen in diesem Jahr verstärkt auch an Wochenenden stattfinden. Verstöße können als Ordnungswidrigkeit mit einem Bußgeld geahndet werden. „In den vergangenen drei Jahren sind wir mit aufklärenden Gesprächen ausgekommen. Das ist auch in diesem Jahr das Ziel“, so Palandt.



Beregnung von Grünanlagen: Ab dem 1. Juni gelten besondere Regeln.
Symbolfoto: Jonathon Cooper / Pexels

Um die Landwirtschaft und Beregnungsverbände aber auch Kommunen und Einwohnerinnen und Einwohner beim nachhaltigen Umgang mit Grundwasser zu unterstützen, hat die Region Hannover die Förderrichtlinie „Grundwasser“ auf den Weg gebracht. Der zuständige Ausschuss für Umwelt und Klimaschutz hat der Richtlinie bereits zugestimmt, eine Entscheidung durch die Regionsversammlung steht am 19. Mai an.

NACHHALTIGE BEWÄSSERUNG WIRD GEFÖRDERT

Die Region will mit der neuen Förderrichtlinie Maßnahmen fördern, die der Klimaanpassung dienen und einen nachhaltigen Umgang mit der Ressource Grundwasser unterstützen. Dazu zählen beispielsweise das Speichern von Niederschlagswasser, der Bau von Kleinstanlagen und das Umstellen auf effiziente Beregnungstechniken. Die Höchstförderung beträgt 50.000 Euro pro Projekt, in diesem Jahr stehen insgesamt 600.000 Euro bereit. Die Region berät Interessierte unter gewaesserschutz@region-hannover.de zur Antragsstellung. Um Sportvereine und Kommunen zu

unterstützen, setzt die Region Hannover ihre Förderrichtlinie „Klimafolgenanpassung“ fort und stellt dafür auch in diesem Jahr eine Million Euro bereit. Die Region unterstützt Projekte zur Abmilderung der Folgen des Klimawandels. Dazu zählen etwa Maßnahmen, die die Grundwassernutzung in den Sommermonaten reduzieren – beispielsweise Sportplatzbeläge ohne Bewässerungsbedarf, intelligente Bewässerungssysteme oder Zisternen zur Regenwasserspeicherung. Ebenso förderfähig sind beispielsweise die Entsiegelung und Begrünung von Flächen sowie Beschattungsmaßnahmen.

Die Höchstfördersumme beträgt 50.000 Euro je Projekt. Antragsberechtigt sind Kommunen und kommunale Tochterunternehmen sowie alle eingetragenen Sportvereine, die dem Stadt-sportbund Hannover oder dem Regionssportbund Hannover angehören. Alle Informationen und Beispiele für bereits umgesetzte Projekte gibt es unter hannover.de/klimaanpassungsrichtlinie-region. Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um die Wassernutzung sind unter hannover.de/wassernutzung abrufbar. **RED**

GEERS