

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 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 hineinrinnen zu lassen. 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 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

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 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.

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 von 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 Grundwasserunsicherheit 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.

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



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

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**



Die Asiatische Hornisse gilt als invasive Art und kann heimische Insekten verdrängen. Symbolfoto: Yamile Garcia / Pexels

Asiatische Hornisse breitet sich aus

Region Hannover bittet um Meldung von Sichtungen

REGION HANNOVER. Die Asiatische Hornisse breitet sich nach Einschätzung der Unteren Naturschutzbehörde weiter in der Region Hannover aus. Nachdem die invasive Art bereits seit 2014 im Südwesten Deutschlands vorkommt, wurden im vergangenen Jahr erstmals auch drei Nester in der Region Hannover entdeckt.

Dabei handelte es sich um ein Primärnest sowie zwei Sekundärnester. Primärnester bauen die Königinnen im Frühjahr. Mit wachsender Größe des Volkes ziehen die Tiere später meist in hoch gelegene Sekundärnester in Baumwipfeln um. Diese werden häufig erst

nach dem Laubabwurf im Herbst entdeckt.

Das Bundesumweltministerium stuft die Asiatische Hornisse inzwischen als etablierte Art ein. Eine vollständige Eindämmung gilt damit als nicht mehr möglich. Die Region Hannover will die weitere Ausbreitung dennoch möglichst lange verzögern und beteiligt sich an der Bekämpfung der Art.

Die Asiatische Hornisse steht seit 2016 auf der Liste invasiver gebietsfremder Arten von unionsweiter Bedeutung der Europäischen Kommission. Sie ernährt ihre Brut unter anderem mit Honigbienen sowie weiteren Insekten und Spinnen. Dadurch

kann sie Auswirkungen auf heimische Ökosysteme und die Imkerei haben. Für Menschen gilt sie nach Angaben der Naturschutzbehörde nicht als gefährlicher als Bienen oder Wespen. Erkennbar ist die Asiatische Hornisse unter anderem an ihrer dunklen Körperfärbung, gelb-orangefarbenen Hinterleibsmusterungen und den auffällig gelben Füßen. Sichtungen von Primärnestern können per E-Mail an naturschutz@region-hannover.de gemeldet werden. Die Naturschutzbehörde bittet dabei möglichst um aussagekräftige Fotos oder Videos, damit die Nester fachgerecht entfernt werden können. **RED**

+++ TOTAL-AUSVERKAUF WEGEN GESCHÄFTSAUFGABE BEI SOFALOFT IN HANNOVER! +++ NUTZEN SIE DIESE LETZTE GELEGENHEIT! +++

ZUM FINALE: GROSSE MÖBEL- & TEPPICH-BIETER-AKTION

Ab Donnerstag, den 28.05.26, sind ALLE PREISE UNGÜLTIG! Bestimmen Sie Ihren Preis mit – jeder kann mitbieten!



SOFALOFT IN HANNOVER SCHLIESST IN KÜRZE FÜR IMMER!

HANNOVER. Der Total-Ausverkauf wegen Geschäftsaufgabe bei SofaLOFT geht in die absolute Endphase. Am Samstag, 30. Mai 2026, ist endgültig Schluss. An den letzten 3 Aktionstagen räumen wir das gesamte Haus mit einer spektakulären Möbel-Bieter-Aktion.

ALLES MUSS RAUS!

„Jetzt geht es nur noch darum, die Flächen komplett leer zu räumen. Deshalb haben wir beschlossen, unsere Kunden

die Preise selbst bestimmen zu lassen“, erklärt die Geschäftsführung.

START: 28. MAI 2026!

Ab Donnerstag, 28. Mai, sind alle bisherigen Preise für die noch vorhandenen Möbel – darunter hoch-



wertige Polstergarnituren, TV- & Relaxessel, Wohnwände, Essgruppen, Boxspringbetten, Schlafzimmer u.v.m. – OFFIZIELL UNGÜLTIG!

SO FUNKTIONIERT'S:

„Der Ablauf ist denkbar einfach: Sie suchen sich Ihr Lieblingsstück aus und nennen unserem Verkaufspersonal Ihr annehmbares Gebot. Wenn wir mit Ihrem Angebot einverstanden sind und niemand mehr bietet, erhalten Sie sofort den Zuschlag! Nutzen Sie diese einma-

lige Chance!“, so die Geschäftsführung.

BIETEN SIE MIT!

„Lassen Sie sich dieses besondere Event nicht entgehen“, so der Geschäftsleiter. „Schon in den vergangenen Wochen haben wir mit Nachlässen von bis zu 73% begeistert. Jetzt setzen wir noch einen drauf und räumen die letzten Möbel & Teppiche zu Einkaufspreisen oder sogar darunter restlos ab. Wir führen Markenmöbel namhafter Hersteller wie Stillecht, W. Schillig, Hukla, Kare



Design u.v.m. Worauf warten Sie noch? Wer erfolgreich bietet, kann seine neuen Möbel direkt mitnehmen.“

MITTWOCH
VERKAUF
27.
MAI
10 – 19 Uhr

DONNERSTAG
BIETER-AKTION
28.
MAI
10 – 19 Uhr

FREITAG
BIETER-AKTION
29.
MAI
10 – 19 Uhr

SAMSTAG
BIETER-AKTION
30.
MAI
10 – 18 Uhr

LETZTER TAG!

JETZT ABER SCHNELL!

„Nutzen Sie diese allerletzte Gelegenheit, bevor wir für immer schließen. Wir freuen uns auf Sie!“, so die Geschäftsführung abschließend.

SofaLOFT Hannover GmbH & Co. KG, Jordanstr. 26 in 30173 Hannover, hat Mo. bis Fr. von 10 bis 19 Uhr sowie Sa. von 10 bis 18 Uhr geöffnet.