

Merkblatt

Pollen

Pollen	Wichtigkeit	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.
Hasel	• • •									
Erle	• • •									
Weide	•									
Pappel	•									
Esche	• • •									
Birke	• • • •									
Hagebuche	• •									
Platane	•									
Eiche	• •									
Rotbuche	• •									
Kastanie TI	• • •									
Linde	•									
Gräser	• • • •									
Roggen	• • • •									
Ampfer	• •									
Wegerich	• •									
Glaskraut TI	• • •									
Brennnessel	•									
Mais	• •									
Beifuss VS	• • • •									
Goldrute	•									
Traubenkraut TI	• • •									
Pilzsporen										
Alternaria	•									
Cladosporium	•									

■ Vorblüte, Nachblüte ■ Hauptblüte

Bitte beachten Sie, dass die angegebenen Perioden wetterabhängig sind.

Blütenstaub von Blumen, Gräsern, Sträuchern und Bäumen besteht aus einzelnen Pollen, die der Wind über viele Kilometer transportieren kann. Diese Pollen können bei empfindlichen Menschen allergische Reaktionen auslösen. Das kann sich als Heuschnupfen mit tränenden Augen, Niesen und Juckreiz äussern. Bei Asthmatikern kann es zu Asthmaanfällen mit Atemnot kommen. Bei einem Verdacht auf eine Pollenallergie sollten gerade Asthmatiker auch auf Zimmerpflanzen achten: Einige Zimmerpflanzen können ebenfalls Asthmaanfälle auslösen. Vor allem der beliebte Ficus benjamina (Birkenfeige) kann bei empfindlichen Menschen zu Symptomen führen.

Grundsätzlich lässt sich fast jede allergische Reaktion verhindern, wenn man das entsprechende Allergen vermeidet. Bei Pflanzenpollen ist das leider nur beschränkt möglich. Der oben abgebildete Pollenkalender kann helfen, den Pollen aus dem Weg zu gehen. Zudem gibt es einige Massnahmen, um zumindest zu Hause die Pollenkonzentration gering zu halten. Lesen Sie dazu die Tipps auf der nächsten Seite.

Raumluft

Mit einem Luftreiniger mit HEPA-Filter reinigen; keine Luftbefeuchter verwenden.

Garten

Stark allergene Pflanzen aus dem Garten entfernen.

Schlafzimmerfenster

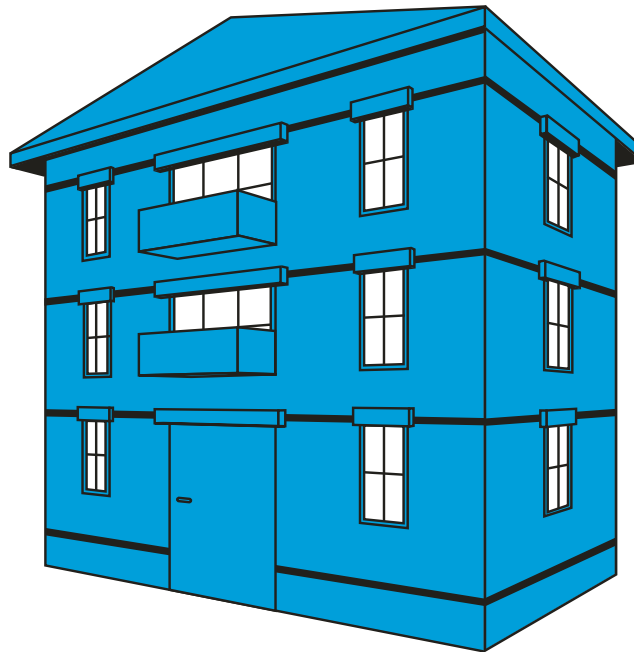
Immer geschlossen halten oder Pollenschutzgitter montieren.

Schlafzimmer

Wenn möglich auf der windabgewandten Seite des Hauses einrichten.

Fenster

Kurz nach einem Regenguss ist die ideale Zeit, die Fenster zu öffnen, da die Luft weniger Pollen enthält.



Staubsauger

Mit Pollenfilter benutzen (HEPA-Filter-Klasse 12) und öfters Böden und Polstermöbel saugen.

Haare

Abends immer die Haare waschen: So verteilen sich die Pollen, die sich tagsüber in den Haaren verfangen haben nicht im Bett.

Kleidung

Kleider nicht im Schlafzimmer ausziehen.

Wohnräume

In den Wohnräumen, vor allem im Schlafzimmer, auf Pflanzen verzichten.

Ferien

Entsprechend planen, falls bekannt ist, auf welche Pollen eine allergische Reaktion erfolgt: Ein pollenarmes Klima bieten Berggebiete und Orte am Meer.

Wäsche

Während der Pollenflugzeit nicht im Freien, sondern in der Waschküche trocknen; Wenn möglich einen Wäschetrockner verwenden.

Pollen-News-App von aha!

Die App des Allergiezentrum Schweiz ist kostenlos im Google Play Store und im App-Store unter «Pollen-News» verfügbar.