

POLLENFLUGKALENDER

plus Tipps und Tricks für die häufigsten Allergien

Pollen	Januar			Februar			März			April			Mai			Juni			Juli			August			September			Oktober			November			Dezember		
Hasel																																				
Erle																																				
Weide																																				
Ulme																																				
Pappel																																				
Birke																																				
Esche																																				
Hainbuche																																				
Platane																																				
Eiche																																				
Rotbuche																																				
Gräser																																				
Spitzwegerich																																				
Roggen																																				
Sauerampfer																																				
Nessel																																				
Gänsefuß																																				
Linde																																				
Goldrute																																				
Beifuß																																				
Sporen	Januar			Februar			März			April			Mai			Juni			Juli			August			September			Oktober			November			Dezember		
Fusarium																																				
Botrytis																																				
Aspergillus																																				
Penicilinum																																				
Mucor																																				
Cladosporium																																				
Alternaria																																				
Insekten	Januar			Februar			März			April			Mai			Juni			Juli			August			September			Oktober			November			Dezember		
Honigbiene																																				
Hummel																																				
Wespe																																				
Hornisse																																				

Bei Allergie gegen Pollen der Birke, Erle, Hasel, Beifuß, Gräser und Roggen sind folgende Kreuzallergien bekannt:

Birke, Erle, Hasel: Nüsse (Walnuss, Erdnuss, Paranuss, Haselnuss, Kürbiskerne, Mandel), Apfel, Birne, Pflaume, Pfirsich, Kiwi, Aprikose, Kirsche, Anis, Karotte, Curry, Sellerie, Kartoffeln, Gewürze

Bei Allergie gegen Beifuß: Sellerie, Curry, Kamille, Anis, Mohrrübe, Paprika, Knoblauch, Muskat, Pfeffer, Ingwer, Kümmel, Zimt, Gurke, Melone, viele Gewürze

Gräser, Roggen: Hülsenfrüchte (Erdnuss, Bohnen, Erbsen, Linsen), Soja(mehl), Getreidemehl, Erdnuss, Kartoffel, Tomate, Kleie

Tipps für ein symptomreduziertes Jahr

Pollenallergie – damit Sie den Symptomen einer Pollenallergie keine zusätzliche Nahrung bieten, können Sie folgende Schritte beherzigen:

- ✓ Waschen Sie sich, in Allergiezeiten, täglich die Haare, vor allem abends vor dem zu Bett gehen.
- ✓ Lagern Sie keine Straßenkleidung im Schlafzimmer.
- ✓ Achten Sie auf die Ozonwerte, meiden Sie Aktivitäten im Freien, wenn diese zu hoch ansteigen.
- ✓ Vermeiden Sie Zigarettenrauch, passiv wie aktiv.
- ✓ Wenn möglich, gehen Sie nicht in gechlortes Wasser, wie zum Beispiel in Schwimmbädern.
- ✓ Tragen Sie bei gereizten Augen keine Kontaktlinsen, schützen Sie sie mit einer Sonnenbrille vor umherfliegenden Pollen.
- ✓ Installieren Sie sich eine Pollen-App auf Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den Pollenticker für Deutschland und Österreich, so sind Sie auf dem Laufenden und können Aufenthalte im Freien dem Pollenflug anpassen und rechtzeitig die Fenster schließen.
- ✓ Wischen Sie die Wohnung regelmäßig feucht.
- ✓ Lüften Sie täglich mehrmals. Am besten ist Stoßlüften zu Zeiten, an denen die Pollenbelastung gering ist. Auf dem Land ist das eher abends und in städtischen Gebieten am frühen Morgen.
- ✓ Trocknen Sie Ihre Wäsche zu Allergiezeiten nicht im Freien, sondern in geschlossenen Räumen.
- ✓ Ziehen Sie Schuhe und Jacken immer im Eingangsbereich aus.
- ✓ Nutzen Sie einen Pollenfilter für die Autolüftung.
- ✓ Buchen Sie Ihren Urlaub am besten in Regionen, wo für Sie relevante Allergiepflanzen nicht blühen. Bevorzugen Sie den Aufenthalt am Meer und im Hochgebirge ab etwa 1500 Metern.

Sporenanergie – Schimmelpilzallergien haben Sie gut im Griff, wenn Sie darauf achten, die Konzentration von Sporen im Allgemeinen niedrig zu halten.

- ✓ Lüften Sie regelmäßig: kurzes Stoßlüften verringert den Anteil von Sporen in der Luft effektiv.
- ✓ Kontrollieren Sie feuchte Bereiche in der Wohnung regelmäßig auf Schimmelbefall.
- ✓ Luftbefeuchter fördern die Sporenverbreitung, verzichten Sie darauf.
- ✓ Silikatfarben und Kalkputz fördern ein gesundes Raumklima und bieten Sporen weniger Wachstumspotenzial als Billigfarben und -putz.
- ✓ Nutzen Sie keine Klima- und Belüftungsanlagen.
- ✓ Entfernen Sie Topfpflanzen, gerade im Schlafzimmer. Wenn Sie nicht darauf verzichten wollen, gießen Sie so wenig wie möglich und tauschen Sie die Erde oft aus.
- ✓ Durch Gartenarbeiten setzen Sie sich den Allergenen durch abgestorbene Pflanzenteile und Kompost direkt aus. Gehen Sie lieber anderen Freizeitbeschäftigungen nach.
- ✓ Obst und Gemüse nur ohne Schale verzehren, bewahren Sie Obst und Gemüse im Kühlschrank auf.
- ✓ Nahrungsmittel in geschlossenen Behältnissen lagern.
- ✓ Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht in der Wohnung.
- ✓ Lassen Sie die Wohnung nicht auskühlen, vor allem nicht im Winter.
- ✓ Reinigen Sie Ihren Kühlschrank regelmäßig
- ✓ Wenn erforderlich, sanieren Sie Ihre Wohnung.

Insektengiftallergie – so halten Sie die nützlichen Brummer auf Abstand.

- ✓ Feste, geschlossene Schuhe und entsprechende Kleidung, z. B. enganliegende Ärmel und die Farbe weiß sind ein guter Schutz.
- ✓ Genießen Sie keine süßen Speisen und Getränke sowie Fleisch im Freien.
- ✓ Machen Sie sich mit der Bedienung eines Notfallsets vertraut und haben Sie es stets griffbereit.
- ✓ Wenn die gestreiften Insekten doch zu nahekommen, machen Sie keine schnellen und ruckartigen Bewegungen.

Sie reagieren auf Bewegung, Farben und Gerüche und interessieren sich nicht für starre Objekte.

- ✓ Stupsen oder schlagen Sie Wespen, Bienen und Co nicht weg.
- ✓ Trinken Sie nicht aus offenen Dosen, decken Gläser stets ab, nutzen Sie eventuell einen Strohhalm.
- ✓ Gehen Sie nicht ohne Schuhe durch hohes oder niedriges Gras.
- ✓ Verwenden Sie keine stark duftenden Parfums oder Haarsprays, Deos, Lotionen etc.
- ✓ Vermeiden Sie im Sommer und frühen Herbst Sport im Freien. Schweiß lockt Wespen an.
- ✓ Stellen Sie keine Blumen auf den Balkon oder in Terrassennähe auf.
- ✓ Im Falle eines Stiches wählen Sie sofort den Notruf (112).

Tierhaarallergie – was Sie tun können damit Ihre Symptome gering bleiben.

- ✓ Das Halten von Haustieren ist eher Tabu.
- ✓ vermeiden Sie den Besuch von Orten, an denen sich viele Tiere aufhalten, beispielsweise Bauernhöfe und Zoos.
- ✓ Besuchen Sie - wenn möglich - keine Personen, die Tiere halten.
- ✓ Bitten Sie Menschen mit Haustieren frische Kleidung anzuziehen, bevor Sie zu Besuch kommen und die Schuhe vor der Tür auszuziehen oder treffen Sie Tierhalter nur außerhalb Ihrer Wohnung.
- ✓ Nutzen Sie nur Produkte, die keine Tierhaare oder Vogelfedern beinhalten, wie Kopfkissen, Winterjacken, usw.

Hausstaubmilbenallergie – so verringern Sie die Anzahl der kleinen Störenfriede auf ein Minimum.

- ✓ Wechseln Sie jede Woche Ihre Bettwäsche und waschen Sie diese bei mindestens 60° C.
- ✓ Waschen Sie auch Ihre Bettdecke alle drei Monate bei mindestens 60°C.
- ✓ Lüften Sie mehrmals pro Tag, den Hauptfokus sollten Sie hier auf das Schlafzimmer richten.
- ✓ Verzichten Sie im Schlafzimmer auf Teppichboden, Fell, Vorhänge, Regale ohne Abdeckung und Zimmerpflanzen.
- ✓ Reinigen Sie Ihre Couch und andere Polstermöbel regelmäßig.
- ✓ Wischen Sie Staub nur mit einem feuchten Tuch.
- ✓ Nutzen Sie keine Ventilatoren und setzen Sie sich z. B. in öffentlichen Gebäuden diesen ebenfalls nicht aus.
- ✓ Nicht waschbare Textilien oder Kuscheltiere können Sie in Plastikbeutel gepackt 24 Stunden in die Kühltruhe legen.
- ✓ Verwenden Sie für den Staubsauger unbedingt Hepafilter.
- ✓ Und im Urlaub lässt es sich auf über 1200 Metern Seehöhe besonders gut genießen. Achten Sie bei der Hotelwahl darauf, ob ein Zertifikat vorliegt, das dieses Hotel als Allergiker geeignet auszeichnet.
- ✓ Vorsicht ist geboten bei Weich- und Krustentieren, diese sollten nicht verzehrt werden. Hier können Kreuzallergien entstehen.

Nahrungsmittelallergie – damit Sie den Überblick behalten.

- ✓ Führen Sie ein Ernährungstagebuch. Es hilft Ihnen dabei, Allergene ausfindig zu machen.
- ✓ Lesen Sie die Produktverpackungen genau. Allergene müssen in Produktinformationen aufgeführt werden.
- ✓ Bevor Sie in Restaurants etwas zu sich nehmen, informieren Sie den Kellner bzw. Koch über die Situation und erkundigen Sie sich nach den Zutaten und Inhaltsstoffen der Speisen. Allergene sind eventuell auch in der Speisekarte aufgeführt.
- ✓ Es gibt Allergiker freundliche Restaurants, die entsprechende Speisen anbieten.
- ✓ Liegt eine Kreuzallergie vor, kann eventuell das Kochen oder Schälen von Obst Abhilfe schaffen.