

## Allergien im Frühling und Sommer: Umgang und Vorbeugung

Mit den ersten warmen Tagen beginnt für viele Menschen nicht nur die schönste, sondern auch die anstrengendste Zeit des Jahres: die Allergiesaison. Pollen von Bäumen, Gräsern und Kräutern fliegen durch die Luft und lösen bei Betroffenen lästige bis belastende Symptome aus. Doch wer gut informiert ist und die richtigen Maßnahmen ergreift, kann die Beschwerden deutlich lindern und die Freude am Frühling und Sommer zurückgewinnen.

Eine Allergie ist eine Überreaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Substanzen wie Pollen. Der Körper behandelt diese wie gefährliche Eindringlinge und schüttet Histamin aus – ein Botenstoff, der Entzündungsreaktionen auslöst. Die Folge: Niesen, tränende Augen, Juckreiz und im schlimmsten Fall sogar Asthmaanfälle. Besonders häufig sind Birken-, Hasel-, Gräser- und Beifußpollen für die Beschwerden verantwortlich.

Nicht jeder Schnupfen ist eine Allergie, doch folgende Anzeichen deuten auf eine Pollenallergie (Heuschnupfen) hin:

- **Nase:** Fließschnupfen, verstopfte Nase, ständiges Niesen
- **Augen:** Rötungen, Juckreiz, Tränen, Lichtempfindlichkeit
- **Atemwege:** Hustenreiz, Engegefühl in der Brust, pfeifende Atmung (bei allergischem Asthma)
- **Allgemeinbefinden:** Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen

Falls diese Symptome jedes Jahr zur gleichen Zeit auftreten, sollte ein Allergietest beim Arzt Klarheit bringen.

### Pollen meiden – aber wie?

- **Pollenflugvorhersage nutzen:** Apps wie „Pollenflug-Gefahrenindex“ oder Websites des Deutschen Wetterdienstes zeigen an, wann welche Pollen unterwegs sind. An Tagen mit hoher Belastung sollten Betroffene möglichst wenig Zeit im Freien verbringen.
- **Richtig lüften:** In der Stadt ist die Pollenkonzentration morgens am höchsten, auf dem Land abends. Daher empfiehlt es sich, in städtischen Gebieten abends zu lüften und in ländlichen Regionen morgens.
- **Pollenfreie Räume schaffen:**
  - Pollenschutzgitter vor den Fenstern halten einen Großteil der Pollen ab.
  - Staubsauger mit HEPA-Filter verwenden, um Pollen aus Teppichen und Möbeln zu entfernen.
  - Kleidung, die draußen getragen wurde, nicht im Schlafzimmer ablegen.
  - Haare vor dem Schlafengehen waschen, um Pollen nicht ins Bett zu tragen.

### Tipps für den Alltag

- **Brille statt Kontaktlinsen:** Eine Sonnenbrille schützt die Augen vor Pollen. Kontaktlinsenträger sollten während der Hochsaison lieber auf eine Brille umsteigen, da Pollen unter den Linsen stark reizen können.
- **Auto fahren:** Fenster geschlossen halten und einen Pollenfilter in der Klimaanlage einbauen lassen.
- **Sport im Freien:** Bei hoher Pollenbelastung besser drinnen trainieren oder nach einem Regenschauer joggen gehen, wenn die Luft pollenärmer ist.

- **Urlaubsplanung:** In Hochgebirgen und am Meer ist die Pollenbelastung oft geringer – ideal für Allergiker.

### Natürliche Hilfen

- Nasenduschen mit Salzlösung spülen Pollen aus der Nase und befreien die Atemwege.
- Honig aus der Region (in Maßen genossen) soll helfen, den Körper an Pollen zu gewöhnen – wissenschaftlich ist dies jedoch nicht eindeutig belegt.
- Pflanzen wie Pestwurz oder Schwarzkümmelöl werden manchmal als natürliche Antihistaminika empfohlen, ihre Wirkung ist aber individuell unterschiedlich.

### Wann zum Arzt?

Wenn Hausmittel und rezeptfreie Medikamente nicht ausreichen oder Atemnot auftritt, sollte ein Allergologe aufgesucht werden. Unbehandelter Heuschnupfen kann sich zu Asthma entwickeln – deshalb ist eine frühzeitige Behandlung wichtig.

Allergien müssen nicht den ganzen Frühling und Sommer verderben. Mit gezielten Vorbeugemaßnahmen, der richtigen Medikation und kleinen Anpassungen im Alltag lässt sich die Pollenzeit gut überstehen. Wer stark betroffen ist, sollte eine Immuntherapie in Erwägung ziehen, um langfristig beschwerdefreier zu leben. Bleiben Sie informiert, handeln Sie frühzeitig – und genießen Sie die schöne Jahreszeit trotz Allergie!

Weitere Informationen zum gemeinnützigen Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) und unseren Angeboten finden Sie unter [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de).



pugis\_ev



Das Saarland lebt gesund



### Weiterführende Literatur

aha! Allergiezentrum Schweiz (o. D.). *Allergieprävention*. Zugriff am 22.05.2025. Verfügbar unter <https://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/allergien-intoleranzen/wissenswertes/allergiepraevention?lang=de>.

Deutscher Allergie- und Asthmabund (o.D.). *Allergieprävention*. Zugriff am 21.05.2025. Verfügbar unter <https://www.daab.de/allergien/allergien-vorbeugen>.

Gesund.bund (o.D.) *Allergien*. Zugriff am 21.05.2025. Verfügbar unter <https://gesund.bund.de/allergien>.

NDR (2025). *Allergie: Symptome, Ursachen und Behandlung*. Zugriff am 21.05.2025. Verfügbar unter <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Allergie-Symptome-Ursachen-und-Behandlung,allergie180.html>.

## Bildnachweis



<https://depositphotos.com/de/photos/allergien.html?filter=all&qview=243072182>



<https://depositphotos.com/de/photos/allergien.html?filter=all&qview=2734528>