# Vorbeugung Heuschnupfen

Zu den häufigen Ratschlägen für [Pollenallergiker](https://www.lungenaerzte-im-netz.de/krankheiten/heuschnupfen/was-ist-heuschnupfen/) (aber auch Patienten mit chronischen Haut- und Atemwegserkrankungen sowie Hausstaubmilbenallergiker gehört beispielsweise der Aufenthalt in Klimazonen, die eine Auszeit vom [Allergen](https://www.lungenaerzte-im-netz.de/nc/glossar/source/default/term/allergene/) ermöglichen und zudem die Beschwerden durch positive Begleiteffekte lindern. Oft wirkt sich ein mehrwöchiger Aufenthalt am Meer oder im Hochgebirge günstig aus: Die Luft ist allergenarm und meist angenehm kühl, sodass sie tiefer eingeatmet werden kann. Dadurch können schlecht belüftete Lungenabschnitte wieder besser mit Sauerstoff versorgt werden. Auch Schleimansammlungen in den Atemwegen werden insbesondere durch die salzreiche Seeluft gelöst, was ebenfalls zu einer besseren Sauerstoffversorgung führt. Allerdings ist vor allem auf Nord- und Ostseeinseln auch die jeweils vorherrschende Windrichtung zu beachten. Im Gegensatz zu den westlichen Seewinden, bringen die vom Land wehenden Ostwinde nämlich ebenfalls Pollen vom Festland mit.

Auch im Hochgebirge herrscht ein allergenarmes Klima. So kommen zum Beispiel. Hausstaubmilben ab 1500 Meter nicht mehr vor und der verminderte Pflanzenwuchs führt zu einer geringeren Pollenbelastung. Besonders sinnvoll ist es entsprechend, einen solchen Urlaub in die Hauptblütezeit des Allergens zu legen, wenn also zuhause die Umweltbedingungen für den Betroffenen besonders belastend wären. Ein wichtiger Effekt eines solchen Aufenthalts ist außerdem die allgemeine Stärkung des  Immunsystems und des körperlich-seelischen Wohlbefindens durch die Möglichkeit, sich ausgiebig an der frischen Luft zu bewegen.

Sollte ein Urlaub nicht möglich sein, gibt es für zuhause weitere Verhaltenstipps, die zu einer Besserung der Beschwerden bei bestehender Pollenallergie beitragen:

Längere Aufenthalte im Grünen (vor allem auf blühenden Wiesen und Feldern) während der Blühphase vermeiden.

Die Zeit nach einem Regenguss kann besonders gut für Allergen-unbelastete Spaziergänge genutzt werden, denn Regen klärt die Luft von Schwebpartikeln wie Pollen.

Am Tag die Fenster geschlossen halten, nur morgens oder abends, wenn weniger Pollen fliegen, lüften. Die niedrigste Pollenkonzentration und damit beste Zeit zum Lüften liegt in der Stadt zwischen 6.00 und 8.00 Uhr, in ländlichen Gebieten zwischen 19.00 und 24.00 Uhr.

Pollenschutzgitter zumindest für das Schlafzimmerfenster halten mindestens 85% der Pollen ab.

Es sollte vermieden werden, die Pollen ins Schlafzimmer einzuschleppen, da man ihnen ansonsten die ganze Nacht über ausgesetzt wäre. Das bedeutet: Abends die Haare waschen bzw. ausspülen und vor dem zu Bett gehen die Kleidung wechseln. Das Schlafzimmer sollte zudem möglichst auf der windabgewandten Seite des Hauses liegen. Den Schlafraum nicht mit blühenden Pflanzen bestücken.

Auch beim Autofahren die Fenster geschlossen halten, unter Umständen einen Pollenfilter einbauen lassen (nur bedingter Schutz, da Kleinstteile mit allergener Wirkung durchkommen!). Sollte es vor dem Haus einen Rasen geben, diesen möglichst kurz halten, jedoch nicht selbst mähen. Keine Pflanzen im eigenen Garten beherbergen, die dem Wohlbefinden abträglich sind (weil sie zum Beispiel Niesattacken o.ä. auslösen). Auch Nahrungsmittel wie einheimische Teesorten oder Honig können Reste von Blütenstaub enthalten, sind also besser zu meiden falls Unverträglichkeitssymptome beim Verzehr auftreten