



Pollenallergie

Wer auf Gräserpollen allergisch reagiert, hat es ab dem Frühjahr besonders schwer. Sobald die ersten Pollen fliegen beginnt für viele Menschen eine schwere Zeit mit deutlichen Einschränkungen ihrer Lebensqualität. Doch ein positiver Nebeneffekt lässt sich durch das Tragen von medizinischen oder FFP 2-Masken zum Schutz vor Covid erkennen und bestätigen. Eine aktuelle Studie der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (TK) zeigt, dass die Masken auch bei Allergien auf Gräserpollen nützlich sein können. Insbesondere Beschwerden der Nase und die Produktion von Nasensekret ließen sich deutlich reduzieren (so Prof. Dr. med. Karl-Christian Bergmann, Vorsitzender der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst in Berlin und Studienarzt bei E-CARF). Eine gute Nachricht für alle, die unter Heuschnupfen leiden!

Weitere Informationen zur Studie über Masken und Pollenallergie erhalten Sie unter dem Link:

<https://www.tk.de/presse/themen/digitale-gesundheit/digitale-medizinprodukte/masken-gegen-allergie-2107944>

Praktische Tipps bei einer Pollenallergie

- Bei starken Beschwerden während der Pollensaison können sportliche Aktivitäten im Freien auf Zeiten mit geringer Pollenbelastung verlegt werden.
- Pollenschutzgitter im Fenster hindern den Blütenstaub am Eindringen in die Innenräume. Pollenfilter (Mikrofilter) im Staubsauger und Lüftungsanlage mit Innenraumfiltern im Auto tragen ebenfalls zur Entlastung bei.
- Lüften Sie bevorzugt zu Zeiten in denen wenige Pollen (23.00 Uhr und 8.30 Uhr) fliegen. Boden und Flächen des Hauses oder der Wohnung regelmäßig feucht wischen.
- Ein Urlaub im Hochgebirge (> 1500 m), an der See oder in Regionen mit anderer Vegetation und zeitlich versetzter Blütezeit, kann zur Linderung der quälenden Symptome beitragen.
- Pollen-Apps mit Vorhersage der Pollenbelastung und Online-Pollentagebücher helfen, die saisonal bedingte gesundheitliche Notlage zu meistern.



Informationen zur Pollen-App erhalten Sie unter folgendem Link:

<https://www.tk.de/techniker/jetzt-zur-tk/digitale-innovationen/husteblume-allergie-app-2025388>

Bei anhaltenden Beschwerden, trotz Meidung der Allergieauslöser, hilft der Weg zum Arzt. Dieser kann den Betroffenen eine entsprechende Therapie empfehlen.

Denn: **Eine Pollenallergie ist nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. »Wird diese nicht richtig behandelt, kann es zu einem Etagenwechsel und Asthma kommen«**, warnt die Europäische Stiftung für Allergieforschung (ECARF).