

Kampf gegen Pollen: So bleiben Allergiker fit in der neuen Saison!

Erfahren Sie, wie der Klimawandel die Pollensaison beeinflusst und erhalten Sie nützliche Tipps zur Allergiebehandlung und -vermeidung.



Deutschland - Die klimatischen Veränderungen haben tiefgreifende Auswirkungen auf die Pollensaison in Europa. Laut **oe24** bekommen Allergiker dies immer wieder zu spüren: Die Pollensaison beginnt zunehmend früher, endet später und es gibt kaum noch pollenfreie Tage in der gesamten Saison. Lediglich der November bildet eine Ausnahme. Etwa 50 % der Bevölkerung zeigen Sensibilisierungen auf Allergene, von denen die Hälfte Symptome entwickelt, welche sich häufig in Form von Heuschnupfen, Bindehautentzündung oder Asthma äußern. Die Ursachen der Zunahme von Allergien sind komplex. Genetische Veranlagung, Lebensstil, Luftverschmutzung und der Klimawandel spielen dabei eine entscheidende Rolle.

Allergien werden häufig unterschätzt oder die Symptome falsch interpretiert, sodass viele Betroffene erst spät einen Facharzt aufsuchen. Allergieambulatorien bieten in solchen Fällen eine gute Anlaufstelle für Diagnose und Therapie. Eine frühzeitige Diagnosestellung ist besonders wichtig, um chronischem Asthma vorzubeugen. Die Behandlung von Allergien basiert auf drei Säulen: allergen-spezifische Immuntherapie, medikamentöse Behandlung und Allergenvermeidung.

Sport und Bewegung während der Pollensaison

Aktuelle Pollenflugberichte sind für Allergiker hilfreich, um ihre Aktivitäten besser zu planen. Sport sollte nicht gemieden werden, da er die Immunabwehr stärkt und die körperliche Fitness verbessert. In ländlichen Gebieten ist die Pollenbelastung morgens am höchsten, während sie in städtischen Umgebungen abends zunimmt. Bei hoher Pollenbelastung kann es sinnvoll sein, einige Tage auf Sport zu verzichten und stattdessen auf Indoor-Aktivitäten zurückzugreifen.

Nach Regenschauern sinkt die Pollenbelastung oft. Schwimmen ist zudem vorteilhaft, da die feuchte Luft die Atemwege beruhigt. Online-Workouts, Tanzkurse oder Geräte-Training sind geeignete Alternativen zu Outdoor-Sport. Beim Sport im Freien sollten Allergiker darauf achten, Gebiete mit hoher Pollenkonzentration zu meiden und eine Sonnenbrille zu tragen, um ihre Augen zu schützen.

Wichtige Tipps zur Allergiebewältigung

- Nach dem Training ist es ratsam, zu duschen, die Haare zu waschen und die Sportkleidung zu wechseln, um Pollenreste zu entfernen.
- Das Atmen durch die Nase hilft, Pollen herauszufiltern; Nasenduschen mit Kochsalzlösung werden nach dem

Sport empfohlen.

- Gesichtsgüsse mit kaltem Wasser können die Durchblutung der Schleimhäute anregen und abschwellend wirken.
- Viel Wasser zu trinken hält die Schleimhäute feucht und kann Reizungen vorbeugen.

Zusätzlich weisen Experten darauf hin, dass der Klimawandel nicht nur den Pollenflug beeinflusst, sondern auch neue allergene Pflanzen in Europa begünstigt. Insbesondere die *Ambrosia artemisiifolia*, bekannt für ihr hohes allergenes Potenzial, breitet sich zunehmend aus. Zudem können hohe Pollenbelastungen Asthma-Exazerbationen fördern und die Immunabwehr gegen Viren beeinträchtigen, was zusätzliche Risiken für Allergiker mit sich bringt, wie **bmu**v erklärt.

Das Gesundheitswesen selbst trägt ebenfalls zur Thematik bei, da es für 5,2 % der Treibhausgasemissionen in Deutschland verantwortlich ist. Eine klimaneutrale Ausrichtung wird bis 2030 angestrebt. Für medizinisches Fachpersonal gibt es Angebote wie den CME-Kurs zu Klimawandel und Allergien auf **SpringerMedizin.de**, welcher von der Bayerischen Landesärztekammer zertifiziert wurde.

Details	
Vorfall	Umwelt
Ursache	genetische Veranlagung, Lebensstil, Luftverschmutzung, Klimawandel
Ort	Deutschland
Quellen	• www.oe24.at • www.bmu.v.de • pmc.ncbi.nlm.nih.gov

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at