



Pollen

Ein Service von **Livocab**
direkt

Allergene:

Heuschnupfen ist eine Überempfindlichkeit gegen die Pollen von Bäumen, Sträuchern, Gräsern und Getreide. Pollen sind Blütenstaubteilchen und dienen der Befruchtung. Größe und Form der Pollen variieren und sind für jede Pflanzenart charakteristisch.

- **Größe:** 0,005 bis 0,030 mm
- **Gewicht:** ca. 0,0000005 g
- **max. Flughöhe:** ca. 2000 m
- **Flugzeit:** ca. 5:00 Uhr bis 22:00 Uhr
- **Jahreszeit:** Februar bis Oktober
- **Reichweite:** mehrere hundert Kilometer
- **Ausbeute:** bis zu 4 Millionen Pollen pro Ähre (Roggen)
- **Reizschwelle:** ca. 20 Pollen pro Kubikmeter Luft

Symptome:

Geraten die Pollen auf die Schleimhäute, wird bei Pollen-Allergikern eine Immunreaktion ausgelöst. Folgende Symptome treten auf:

- Rötung, Tränen und Jucken der Augen (Bindehautentzündung)
- Niesreiz
- Anschwellen der Nasenschleimhäute, verstopfte Nase, laufende Nase (Fließschnupfen)
- evtl. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, eingeschränkte Leistungsfähigkeit
- Erhöhte Lichtempfindlichkeit, Lidödem

Vorbeugung:

Neben einer medikamentösen Behandlung ist die Karenz, das Meiden der allergenen Pollen, die wirkungsvollste Methode zur Behandlung des Heuschnupfens:

- Meiden Sie Wiesen und Felder.
- Halten Sie tagsüber die Fenster geschlossen.
- Saugen Sie täglich Pollen von Teppich und Möbeln.
- Waschen Sie sich abends die Haare.
- Fahren Sie in der Zeit des stärksten Pollenfluges in Urlaub (in eine Gegend ohne Pollen).
- Installieren Sie einen Pollenfilter im Auto