

Wenn draußen die Pollen fliegen, möchten Allergiker zumindest drinnen von Heuschnupfenattacken verschont bleiben. Pollenfrei bekommt man die Wohnung wohl nicht, aber verschiedene Maßnahmen helfen, die Allergenbelastung zu verringern.



Allergene in der Wohnung reduzieren

Kontaktsperrre für

Allergene

■ Frühlingszeit, die Pollen fliegen – und es gibt kaum eine Chance, ihnen zu entfliehen. Allergiker verzichten da schon mal auf den Ausflug ins Grüne und ziehen sich lieber bei geschlossenen Fenstern ins Haus zurück. Das ist natürlich keine Dauerlösung. Zumal die Pollen irgendwie immer auch einen Weg in unsere Wohnräume finden. Da sich die winzigen Pollen unserer Kleidung und den Haaren anheften, sind wir es zum großen Teil selbst, die die Allergene mit ins Haus tragen. Oder aber wir gewähren ihnen unbeabsichtigt beim Lüften Zugang nach drinnen. Damit kann die Pollenbelastung auch in Innenräumen für Allergiker deutlich spürbare Ausmaße annehmen. Dagegen lässt sich jedoch etwas tun. Pollenschutzgitter, -filter und Luftreinigungsgeräte können die Zahl der Pollen zumindest reduzieren.

Pollenschutzgitter

Das ganze Frühjahr aufs Lüften zu verzichten, ist sicherlich keine Alter-

native. Pollenschutzgitter vor Fenstern und Türen fangen die Pollen ab. Die feinen Textilnetze oder Vliese gibt es in unterschiedlichen Ausführungen. Sie werden auf Fenster- oder Türgröße zugeschnitten und mit Klettband im Rahmen befestigt oder mit einer Rahmenkonstruktion ins Fenster eingepasst. Beide Varianten lassen sich leicht wieder entfernen und säubern. Fest eingespannte Gitter können Sie z. B. mit einem feuchten Schwamm abwischen oder auch mit dem Staubsauger absaugen. Die meisten Textilnetze oder Vliese mit Klettband können Sie auch problemlos in die Waschmaschine stecken. Achten Sie beim Kauf unbedingt darauf, dass das Gewebe dicht

genug ist, um winzige Pollen zuverlässig draußen zu halten. Das hat allerdings, wie manche Betroffene bemängeln, den Nachteil, dass die Sicht nach draußen eingeschränkt und der Luftaustausch beim Lüften beeinträchtigt sein kann. Wer an einer schweren Pollenallergie leidet, wird das wohl in Kauf nehmen und zumindest in den Schlafräumen den Pollenschutz montieren. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass durch hochwertige Pollenschutzgitter die Pollenbelastung um mindestens 80 Prozent sinkt.

Pollenschutzgitter verhindern natürlich nicht, dass wir selbst und unsere Mitbewohner jede Menge Pollen ein-

schleppen. Einmal in der Wohnung, lassen sich die Pollen auf Böden, Möbeln und Wohntextilien nieder und werden mit dem Hausstaub immer wieder aufgewirbelt.

Luftreiniger mit Pollenfilter

Doch auch den Pollen in der Raumluft können Sie den Weg weisen. Luftreinigungsgeräte sorgen nachweislich für bessere Luft und befreien sie von Pollen. Die Geräte saugen die Luft an und leiten sie durch ein Filtersystem. Diese Filter sollten möglichst fein sein. Für Allergiker sind Luftreiniger mit HEPA-Filtern (HEPA = High Efficiency Particulate Air) geeignet, da sie den allergrößten Teil der Schwebstoffe und Kleinstpartikel aus der Luft herausfiltern. Dazu gehören nicht nur Pollen, sondern auch Hausstaubmilben, Schimmelpilzsporen, Tierhaare und Rauchpartikel. Um die gewünschte Luftqualität zu erreichen, muss die gesamte Raumluft regelmäßig durch den Filter strömen. Daher ist es wichtig, dass das Leistungsvermögen des Gerätes zur Raumgröße passt. Außerdem muss nach einer gewissen

Pollen heften sich der Kleidung an und werden so mit in die Wohnung getragen.

- Wechseln Sie, bevor Sie die Schlafräume betreten, Ihre Kleidung.
- Trocknen Sie Ihre frisch gewaschene Wäsche nicht im Freien auf dem Balkon oder im Garten.

Pollen verteilen sich in der gesamten Wohnung. Durch regelmäßiges Putzen und Staubsaugen begrenzen Sie die Pollenzahl.

- Benutzen Sie Staubsauger, die mit HEPA-Filtern (HEPA = High Efficiency Particulate Air) ausgestattet sind. Diese Filter halten feinste Partikel wie Pollen zurück, so dass die Abluft pollenfrei ist.
- Für Allergiker besonders geeignet sind Staubsauger mit HEPA- und Wasserfilter. Der Hausstaub, und mit ihm die Pollen, wird im Wasser gebunden und anschließend einfach mit dem Schmutzwasser entsorgt.

Weitere Informationen zur Allergenreduzierung in der Wohnung finden Sie auf unserer Internetseite:

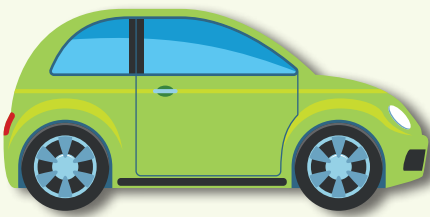
www.dha-allergene-reduzieren.de. Dort können Sie auch den kostenlosen Ratgeber der DHA bestellen.



Betriebsdauer der Filter ausgewechselt werden. Angaben dazu machen die Gerätehersteller. Sollten Sie sich für den Einsatz eines Luftreinigers entscheiden, achten Sie auch auf die Lautstärke des Geräts. Insbesondere wenn Sie den Luftreiniger im Dauereinsatz haben oder in Schlafräumen aufstellen wollen, darf das Geräusch

nicht störend sein. Es empfiehlt sich daher ein Testlauf.

Unser Tipp an alle Pollenallergiker: Nutzen Sie die Technik und versuchen Sie, Ihre Wohnung pollenfrei zu halten – damit Sie zu Hause besser durchatmen und von Heuschnupfenattacken verschont bleiben. ■



Pollenfilter im Auto

Pollen finden nicht nur Zugang zu unserer Wohnung, sondern auch in unser Auto. Moderne Autos sind heute standardmäßig mit Innenraumfiltern ausgestattet. Die Filter reinigen die Luft, die über die Klimaanlage oder das Gebläse in das Innere des Fahrzeugs gelangt, und bewahren so die Insassen nicht nur vor Schadstoffen wie Feinstaub und Dieselruß, sondern auch vor Pollen. Da sich die Filter mit der Zeit zusetzen, müssen sie regelmäßig erneuert werden. Die meisten Hersteller empfehlen, den Filter alle 15.000 Kilometer oder jährlich zu wechseln. Denn verschmutzte Filter verlieren nicht nur ihre Schutzfunktion, sondern sind auch Brutstätten für Bakterien und Schimmel. Für Allergiker ist dies eine zusätzliche Belastung.

- Sind Sie oder ist einer Ihrer Beifahrer Pollenallergiker, sollten Sie den Filter mindestens halbjährlich und am besten vor der Pollensaison austauschen. Ein sauberer Filter kann mehr Pollen aufnehmen und die Insassen besser schützen.
- Reinigen Sie in der Pollenflugsaison regelmäßig den Innenraum des Autos und saugen Sie Sitze, Fußmatten und Teppiche gründlich ab.
- Parken Sie Ihr Auto möglichst nicht unter blühenden Bäumen.