Ratgeber: Niesend im Blindflug

Weil Sträucher, Bäume und Gräser unzählige Mengen von Pollen auf die Reise schicken, müssen Allergiker im Frühling und Sommer leiden. Kommen sie mit dem mikroskopisch feinen Blütenstaub in Berührung, geht das Elend los: Im Rachen kratzt es, die Nasenschleimhäute schwellen an, die Augen tränen und jucken. In aller Regel ist das nicht sonderlich gefährlich. Außer wenn der Betroffene gerade am Steuer eines Autos sitzt. Während einer Niesattacke schließen sich die Augen automatisch. Bei einem Tempo von 50 km/h führt das zu einem Blindflug von etwa 14 Metern, bei Tempo 120 sind es sogar 60 Meter.

Um den Fahrer nicht in seiner Fahrtüchtigkeit einzuschränken, müssen Pollen also draußen bleiben. Ein Pollen- oder Partikelfilter hilft dabei, sie auf dem Weg ins Wageninnere abzufangen. Neue Autos verfügen oft serienmäßig über Filter, ältere lassen sich zumeist in einer Fachwerkstatt nachrüsten. Der Filter sollte regelmäßig ausgewechselt werden. Naturgemäß hilft er nur dann, wenn Fenster und Schiebedächer bei der Fahrt geschlossen bleiben und die Klimaanlage angeschaltet ist. „Eine Sonnenbrille gegen die Lichtempfindlichkeit sollte ebenso griffbereit liegen wie Taschentücher und Nasenspray“, empfiehlt Dr. Wiete Schramm, Gesundheitsexpertin bei TÜV Rheinland. Parken unter Bäumen ist möglichst zu vermeiden, da hier verstärkt Blütenstaub aufs Auto rieselt. Damit der Fahrzeuginnenraum eine pollenarme Zone bleibt, sind Mäntel oder Jacken am besten im Kofferraum aufgehoben.

Häufig nehmen Betroffene antiallergische Medikamente ein, um sich Linderung zu verschaffen. Diese Arzneimittel unterdrücken zwar die unangenehmen Symptome, können aber oft gleichzeitig müde machen und die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit senken. Vor der Einnahme sollte auf jeden Fall Rücksprache mit dem Hausarzt gehalten werden. Um Heuschnupfen langfristig vorzubeugen, ist eine spezifische Immuntherapie eine sinnvolle Behandlungsmethode. (ampnet/deg)