

Quelle: oeamtc.at

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/oeamtc-warnt-pollenflug-kann-das-lenken-gefaehrlich-machen-79289693>

Datum: 13.05.2025 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

ÖAMTC warnt: Pollenflug kann das Lenken gefährlich machen

Tipps für Allergiker:innen, um sicher durch den Frühsommer zu kommen

Die Pollensaison ist in vollem Gange – für viele eine Zeit mit oftmaligen Niesattacken, juckenden Augen und verstopften Nasen. Besonders beim Autofahren können diese Beschwerden schnell zu einem Sicherheitsrisiko werden. "Wer am Steuer mehrmals hintereinander niest, fährt für mehrere Sekunden quasi im Blindflug. Das kann lebensgefährlich sein", warnt ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger. Auch Antiallergika sind nicht unproblematisch: "Manche dieser Medikamente beeinträchtigen die Reaktionsfähigkeit oder können zu Müdigkeit führen. Wer sie einnimmt, sollte sich jedenfalls vorab ärztlich beraten lassen, seine Leistungsfähigkeit beim Lenken kritisch hinterfragen und im Zweifelsfall öfters pausieren oder auf längere Fahrten verzichten." Die ÖAMTC-Expertin hat daher wertvolle Tipps zusammengestellt, um sicher durch die heurige Pollensaison zu kommen.

Präventive und begleitende Maßnahmen

- **Nachts besser schlafen:** Da die Pollenkonzentration in den frühen Morgenstunden am höchsten ist, sollten Allergiker:innen mit geschlossenem Fenster schlafen. "Schlafmangel durch Allergiesymptome kann zu Konzentrationsproblemen und einer verminderten Reaktionsfähigkeit führen", erklärt Seidenberger.
- **Hygienemaßnahmen beachten:** Haarewaschen vor dem Schlafengehen hilft, Pollen aus den Haaren zu entfernen. Bettwäsche sollte nicht im Freien getrocknet werden, da Pollen besonders gut an feuchtem Gewebe haften.
- **Ärztliche Beratung einholen:** Die Nebenwirkungen von Allergiemedikamenten sollten nicht unterschätzt werden. "Wer unsicher ist, ob ein Medikament Einfluss auf die Reaktionsfähigkeit hat, sollte unbedingt Rücksprache mit dem Arzt halten", rät Seidenberger.
- **Vorsicht bei Desensibilisierung:** Eine Immuntherapie kann helfen, die allergische Reaktion langfristig zu reduzieren. "Nach einer Injektion sollte man jedoch für mindestens drei Stunden kein Fahrzeug lenken", betont die Verkehrspsychologin.

Praktische Tipps für eine pollenfreie Autofahrt

- **Parkplatz mit Bedacht wählen:** Wer sein Auto unter Bäumen abstellt, riskiert eine verstärkte Pollenbelastung. Besonders Ahorn und Linden sind problematisch, da sie Honigtau absondern, an dem Pollen gut haften.
- **Regelmäßige Autowäsche:** Eine gründliche Außen- und Innenreinigung des Fahrzeugs hilft, Pollenbelastungen zu reduzieren. "Vor allem das Armaturenbrett und die Sitze sollten regelmäßig abgesaugt werden. Beim Reinigen empfiehlt sich eine FFP2-Maske, um aufgewirbelte Pollen nicht

einzuatmen", so Seidenberger.

- Fenster geschlossen halten: So verlockend eine frische Brise auch sein mag – für Allergiker:innen ist es sicherer, während der Fahrt die Fenster geschlossen zu halten und die Klimaanlage zu nutzen. Motorradfahrer:innen sollten das Helmvisier ebenfalls geschlossen halten und zusätzlich eine Sturmhaube tragen.
- Hunde als "reizende" Beifahrer nicht vergessen: Im Hundefell sammeln sich Pollen an, daher empfiehlt es sich, das Fell öfter einmal zu waschen oder mit einem saugfähigen Material abzurubbeln.
- Klimaanlage richtig nutzen: Ein sauberer Pollenfilter in der Klimaanlage sorgt für bessere Luftqualität im Fahrzeug. "Mindestens zweimal im Jahr sollte der Filter ausgetauscht werden – idealerweise im Frühjahr und Herbst", empfiehlt die ÖAMTC-Expertin.
- Taschentücher griffbereit haben: Im Falle einer plötzlichen Niesattacke sollten Taschentücher schnell erreichbar sein, beispielsweise in der Mittelkonsole – am besten mit einem bereits herausgezogenen Tuch.
- Nasenspray für lange Fahrten: Ein antiallergisches Nasenspray kann helfen, Niesattacken vorzubeugen. "Besonders auf Autobahnfahrten kann das die Sicherheit deutlich erhöhen", betont Seidenberger.
- Für Notfälle gerüstet sein: Wer unter starken allergischen Symptomen leidet, sollte seine Notfallmedikation immer griffbereit haben. "Manche Medikamente müssen gekühlt transportiert werden – darauf sollte man besonders im Sommer achten", so Seidenberger.

Mit diesen Maßnahmen können Allergiker:innen auch in der Hochphase des Pollenflugs sicher unterwegs sein. Der ÖAMTC empfiehlt, sich rechtzeitig vorzubereiten und individuelle Vorkehrungen zu treffen, um Risiken im Straßenverkehr zu minimieren.