

# ÖAMTC warnt: Gefahr durch Pollen nicht unterschätzen!

## Tipps des Mobilitätsclubs für Allergiker:innen

Die aktuelle Pollensaison stellt für viele Autofahrer:innen eine Belastung dar: Niesattacken, juckende Augen, Kopfschmerzen und Atembeschwerden können am Steuer schnell zur Gefahr werden. "Wer während der Fahrt mehrmals niest, fährt für Sekunden quasi im Blindflug – das kann lebensgefährlich sein", warnt ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger. "Aber auch Antiallergika sind nicht unproblematisch: Manche Medikamente beeinträchtigen die Reaktionsfähigkeit oder machen müde, ärztliche Beratung ist vor der Einnahme daher essenziell. Die eigene Fahrtauglichkeit sollte man jedenfalls kritisch hinterfragen, bei Bedarf unbedingt Pausen einlegen und bestenfalls auf längere Fahrten verzichten."

Zur Einschätzung der Pollenbelastung gibt es mittlerweile entsprechende Apps, die Allergiker:innen nutzen können. Generell gilt: Die Situation variiert nicht nur je nach Aufenthaltsort, sondern auch im Tagesverlauf. So ist die Belastung in ländlichen Gebieten meist in der Früh am stärksten, während sie in der Stadt am späteren Nachmittag ihren Höchststand erreicht. Der Mobilitätsclubs hat die wichtigsten Empfehlungen für eine sichere Fahrt durch die Pollenzeit zusammengestellt.

## Präventive Maßnahmen und begleitende Verhaltensweisen

- **Schlaf:** Hohe Pollenkonzentration am Morgen macht Schlafen bei geschlossenem Fenster ratsam. Schlafmangel durch Allergiesymptome mindert Konzentration und Reaktionsfähigkeit am Steuer.
- **Hygiene:** Haare waschen vor dem Schlafengehen entfernt Pollen. Bettwäsche nicht im Freien trocknen, da Pollen gut an feuchtem Gewebe haften.
- **Ärztliche Beratung:** Die Nebenwirkungen von Allergiemedikamenten sind ernst zu nehmen. Bei Unsicherheiten zur Fahrtauglichkeit unbedingt Ärzt:innen konsultieren.
- **Desensibilisierung:** Eine Immuntherapie kann grundsätzlich helfen – allerdings sollte nach einer Injektion für mindestens drei Stunden kein Fahrzeug gelenkt werden.

## Praktische Tipps für die Fahrt

- **Parkplatz:** Fahrzeug nicht unter Bäumen abstellen, um Pollenbelastung zu vermeiden (gilt besonders für Ahorn und Linden).
- **Reinigung:** Regelmäßige Außen- und Innenreinigung durchführen, Armaturenbrett und Sitze absaugen. Dabei eine FFP2-Maske tragen.

- **Fenster geschlossen halten:** Während der Fahrt Fenster schließen und Klimaanlage nutzen. Motorradfahrer:innen sollten Visier und Sturmhaube geschlossen halten.
- **Haustiere:** Im Hundefell sammeln sich Pollen. Fell regelmäßig waschen oder abrubbeln.
- **Klimaanlage:** Ein sauberer Pollen-/Innenraumfilter verbessert die Luftqualität. Filter zweimal jährlich wechseln – idealerweise im Frühjahr und Herbst.
- **Taschentücher:** Bei Niesattacken schnell erreichbar in der Mittelkonsole, am besten bereits herausgezogen.
- **Nasenspray:** Anti-allergisches Nasenspray kann Niesattacken vorbeugen und besonders auf längeren Fahrten die Sicherheit erhöhen.
- **Notfallmedikation:** Bei starken Symptomen Medikamente griffbereit haben, aber dabei – wenn notwendig – auch auf Kühlung achten.

Durch Beachtung dieser Maßnahmen können Allergiker:innen auch bei starkem Pollenflug sicher unterwegs sein. Der ÖAMTC rät, sich frühzeitig vorzubereiten, um Risiken im Straßenverkehr zu minimieren.