

„Hatschi!“ – Was gegen Pollen in der Wohnung hilft

Wenn draußen die Pollen fliegen, flüchten Allergikerinnen und Allergiker nach drinnen - doch da hört der Pollenalarm nicht unbedingt auf. Abhilfe kann eine Lüftungsanlage schaffen. Diese transportiert Abluft nach draußen und holt gefilterte frische Luft herein. Wichtig ist jedoch der richtige Filter und ein regelmäßiger Wechsel, heißt es in einem Blog der Initiative Wärme+.

Feinfilter stoppt auch Pollenstückchen

Laut der Initiative ist der Knackpunkt Nummer eins aber: Viele Geräte haben serienmäßig einen einfachen Grobfilter, der Pollen zurückhält. Der reicht starken Allergikern oft aber nicht aus. Feinere Pollenbruchstücke etwa werden nur durch Feinfilter zurückgehalten. Tipp: Achten Sie beim Kauf auf die Filterleistung und erkundigen Sie sich, ob Sie eine bestehende Anlage nachrüsten können.

Knackpunkt zwei: Der Filter funktioniert nur, wenn er regelmäßig gewechselt wird. Wie oft? Das hängt davon ab, wie viel der Filter täglich zu tun hat. Als allgemeine Faustregel gilt: ein- bis zweimal pro Jahr. Tipp der Initiative: Wer beim Neukauf darauf achtet, dass der Filterstatus per Display oder App angezeigt wird, wird rechtzeitig erinnert.

Stoßlüften besser als gekipptes Fenster

Ohne Anlage empfiehlt der Deutsche Allergie- und Asthma-bund (DAAB) das kurze, gezielte



Gezielt lüften: Ohne Lüftungsanlage empfiehlt sich kurzes Stoßlüften morgens oder abends, wenn die Pollenbelastung geringer ist

FOTO: CHRISTIN KLOSE

Stoßlüften. Damit kommen deutlich weniger Pollen in den Raum, als wenn man das Fenster lange gekippt lässt. Beste Uhrzeit dafür: morgens zwischen sechs und neun Uhr oder abends nach 21 Uhr, wenn weniger Pollen unterwegs sind. Vor allem im Schlafzimmer kann zusätzlich ein spezielles Pollenschutzgitter helfen.

Die Plagegeister hängen allerdings auch in Kleidung und Haa-

ren. Wer draußen unterwegs war, zieht sich nach dem Nachhausekommen daher am besten um. Wichtig: Legen Sie die Draußen-Klamotten nicht ins Schlafzimmer. Schon ein Waschgang im Kurzprogramm entfernt Pollen zuverlässig. Auch die Haare am besten vor dem Zubettgehen waschen. DAAB-Tipp: Wer im Freien Kopfbedeckungen trägt, hält sich die Haare pollenfreier. (dpa)

Wie Traumata Familien prägen – und was hilft

Krieg, Flucht, Gewalt oder Verlust - hat ein Mensch so etwas durchgemacht, betrifft das oft auch seine Nachkommen. Man nennt das ein „generationsübergreifendes oder transgenerationales Trauma“, erklärt Prof. Petra Beschner. Sie ist Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin.

Belastungen prägen Beziehungen

Hat ein Mensch ein schweres Trauma und leidet deshalb etwa unter Depressionen, prägt das seine Beziehungen, vor allem die zu seinen Kindern. Ganz unbewusst können Eltern so an ihre Kinder unter anderem übermäßige Vorsicht, emotionalen Rückzug oder ein starkes Kontrollbedürfnis weitergeben.

Das Paradoxe: Viele Betroffene sprechen nicht über ihre trau-

matischen Erfahrungen, weil sie ihre Liebsten schützen wollen. Gerade dieses Schweigen kann laut der Expertin aber dazu führen, dass Kinder diffuse Ängste oder ein schwer erklärbares Gefühl von Unsicherheit entwickeln.

Wie die psychologische Forschung zeigt, prägen traumatische Erfahrungen der Eltern das Selbstverständnis einer ganzen Familie. Ihre Kinder sind oft sehr sensibel in Bezug auf Bedrohungen. Etwas Neutrales nehmen sie schneller als gefährlich wahr, oder reagieren intensiver auf Stress. Außerdem eine Reaktion: Die Kinder fühlen sich verantwortlich dafür, dass es ihren Eltern emotional gut geht.

Reden als Schlüssel

Damit Leid nicht unbemerkt weitergegeben wird, müssen laut

Petra Beschner familiäre Traumageschichten sichtbar gemacht werden. „Das Ziel ist nicht, alte Wunden aufzureißen, sondern Zusammenhänge zu verstehen“, sagt die Medizinerin, die Ärztliche Leiterin der Akutklinik Bad Saulgau in Baden-Württemberg ist.

Wenn belastende Geschichten reflektiert und familiäre Muster erkannt würden, könne der Negativkreislauf durchbrochen werden. Eine psychotherapeutische Unterstützung ist bei diesem Prozess möglicherweise hilfreich.

Die gute Nachricht: Viele Familien entwickeln im Umgang mit schwierigen Erfahrungen auch eine bemerkenswerte Resilienz, also eine Art psychische Widerstandsfähigkeit. Auch diese können Eltern an ihre Kinder weitergeben. (dpa)



...weil Nähe zählt.

50%
Jetzt für
3 Monate
sichern*

Wir sind da, wenn es
schnell gehen muss
Malteser Hausnotruf



Wir beraten Sie gerne:

0800 9966012

(kostenlos, Mo-Fr, 8-20 Uhr)

Oder Beratungstermin
gleich online buchen.

malteser.de/hausnotruf



*Angebot gültig bis zum 30.06.2026 bei Neuanschluss. Gilt für alle Hausnotrufleistungen, die nicht von der Pflegekasse übernommen werden. Die Kosten werden aus abrechnungstechnischen Gründen erst im ersten vollen Kalendermonat der Versorgung erlassen, der auf den Monat Ihres Anschlusses bei uns folgt. Der Rabatt kann telefonisch oder online beim Abschluss der Terminbuchung eingelöst werden.

12092301_002426



H. Boogard/iStockphoto

Schillernder Tauchexperte sucht
steiles Ufer zwecks Bau eines Eigen-
heims. Telefon: 030.284984-1574

Helfen Sie mit einer Fluss-Patenschaft!

Schützen Sie mit uns diesen
einzigartigen Lebensraum
und seine Bewohner.



NABU.de/fluss-pate
E-Mail: paten@NABU.de

Eine
Patenschaft
können Sie auch
verschenken!