

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 12.2.2026 1/3



Pollen im Anflug: Was Allergiker jetzt wissen sollten

ARAG Experten mit hilfreichen Tipps und Tricks bei Heuschnupfen

Rote und tränende Augen, eine verstopfte Nase, Niesanfälle und sogar Atemnot: Für Pollenallergiker beginnt mit den ersten Blüten oft eine herausfordernde Zeit. Zwar kann die Medizin heute viele Symptome lindern. Dennoch haben Betroffene trotz moderner Therapien weiterhin mit Beschwerden zu tun. Worauf sie und Eltern allergischer Kinder achten sollten, erläutern die ARAG Experten.

Ganzjährig gereizt

Zwar ist meist vom Pollenflug im Frühling die Rede, tatsächlich gibt es laut ARAG Experten jedoch kaum noch pollenfreie Zeiten. Denn zumindest in milderen Wintern fliegen die ersten Frühblüher, darunter Erlen- und Haselpollen, bereits im Januar und Februar durch die Luft, gefolgt von Birke und Buche im März und April sowie Gräsern im Sommer.

[Mehr als 12 Millionen Menschen](#) in Deutschland bezeichnen sich selbst als Allergiker. Sie leiden allerdings nicht nur gegen Pollen, sondern sind auch gegen bestimmte Lebensmittel oder Inhaltsstoffe allergisch. [Über 30 Prozent aller Deutschen](#) entwickeln im Laufe ihres Lebens eine Allergie. Der Heuschnupfen ist dabei die häufigste Form: [Rund 15 Prozent der Erwachsenen](#) leiden darunter, ebenso etwa 11 Prozent der Kinder. Tendenz steigend. Einer der Gründe ist unter anderem, dass der Klimawandel längere Pollensaisons und kürzere Pollenpausen begünstigt.

Eingeschränkte Arbeitsfähigkeit

Gesunde Menschen können es sich oft kaum vorstellen: Krankgeschrieben wegen Heuschnupfens? Das kann den ARAG Experten zufolge durchaus notwendig sein. Denn bei starken Allergikern röten sich nicht nur die Augen oder es kommt zu Niesanfällen, vielmehr können sich die Symptome bis hin zu Asthmaanfällen steigern. Zudem sind Betroffene häufig stark erschöpft und in ihrer Konzentrationsfähigkeit eingeschränkt.

Allergien können daher durchaus zur Arbeitsunfähigkeit führen. Denn wie ein Urteil des Bundesarbeitsgerichts bestätigt, gelten Mitarbeiter immer dann als arbeitsunfähig, wenn ihr gesundheitlicher Zustand es nicht zulässt, die vertraglich vereinbarte Tätigkeit auszuüben (Az.: 5 AZR 37/91). Diese Regelung ist nicht auf bestimmte Erkrankungen beschränkt und gilt somit auch für Allergiker.

Allergiegeplagte Kids

Angesichts der möglichen Schwere der Begleiterscheinungen ist es verständlich, dass Eltern besorgt sind, wenn ihre allergiegeplagten Kinder in die Schule kommen. Umso

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 12.2.2026 2/3



wichtiger ist eine gute Vorbereitung auf diesen neuen Lebensabschnitt. Dabei raten die ARAG Experten, das Thema offen, aber ohne Überdramatisierung anzugehen, um dem Kind keine unangenehme Sonderrolle zwischen den Mitschülern zuzuschreiben.

Das Kind sollte frühzeitig lernen, selbstbewusst und selbstverständlich mit seinen Einschränkungen umzugehen. Dazu gehört sowohl der sichere Umgang mit notwendigen Hilfsmitteln, etwa einem Asthmaspray, als auch der Mut, im Bedarfsfall Hilfe einzufordern. Unbedingt sollten auch Lehrkräfte informiert sein, damit sie im Notfall richtig reagieren können. Sinnvoll ist zudem ein entsprechender Notfallzettel im Schulranzen, Portemonnaie oder ein entsprechender Eintrag im Handy.

Woher kommt's und was kann man tun?

Ob jemand zu Allergien neigt, hängt im Wesentlichen von zwei Faktoren ab: der genetischen Veranlagung und dem Ausmaß der Umweltbelastung. Beides lässt sich nur begrenzt beeinflussen; zusätzliche Risikofaktoren sollten jedoch möglichst vermieden werden. So weisen die ARAG Experten darauf hin, dass etwa Rauchen das Allergierisiko erhöht. Auch häufige Belastungen durch Luftschadstoffe können eine Rolle spielen. Umgekehrt zeigen [Studien](#), dass Kinder, die frühzeitig regelmäßigen Kontakt mit Haustieren hatten, seltener Allergien entwickeln als Gleichaltrige ohne Hund, Katze & Co.

Kleine und große Hilfsmittel

Das A und O für Pollenallergiker ist, den Pollenkalender im Blick zu behalten und an besonders belastenden Tagen Aktivitäten im Freien zu reduzieren. Auch die Lüftungszeiten der Wohnung sollten angepasst werden: In der Stadt empfiehlt es sich, die Fenster morgens früh zu öffnen, auf dem Land eher abends. Grund dafür sind unterschiedliche Thermiken sowie Verwirbelungen durch Stickoxide und Feinstaub, die nachts abnehmen.

Gegen Allergiesymptome helfen verschiedene Antihistaminika, Augentropfen und Nasensprays. Letztere lassen sich gut durch Nasenduschen ergänzen, die Pollen und Staub aus den Nasengängen spülen. Dampfbäder mit Kräutern oder Salz befeuchten die Atemwege; kühle Umschläge oder mit Augentrost getränkte Pads beruhigen gereizte Augen.

Die ARAG Experten warnen jedoch: Ein ausgeprägter Heuschnupfen gehört, wie jede Allergie, in ärztliche Behandlung. Nur ein Mediziner kann durch gezielte Tests die Auslöser bestimmen und geeignete Medikamente verschreiben. In vielen Fällen ist eine Desensibilisierung sinnvoll, auch Hyposensibilisierung oder allergenspezifische Immuntherapie genannt. Dabei wird das Allergen über mehrere Jahre hinweg in steigender Dosierung verabreicht, mit dem Ziel, das Immunsystem langfristig an den Stoff zu gewöhnen und die Symptome deutlich zu lindern.

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 12.2.2026 3/3



Weitere interessante Informationen unter:
<https://www.arag.de/versicherungs-ratgeber/>

Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören?
Dann schauen Sie im [ARAG newsroom](#) vorbei.

Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit
Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE
Pressereferentin
Telefon: 0211 963-3115
E-Mail: Jennifer.Kallweit@ARAG.de www.ARAG.com

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA und Kanada – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 6.100 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,8 Milliarden €.

ARAG SE ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender
Vorstand Dr. Renko Dirksen (Vorsitzender) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer ·
Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze
Sitz und Registergericht Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995