

# Heuschnupfen kann am Steuer gefährlich sein

**REGION.** Millionen Menschen leiden während der Pollensaison unter Heuschnupfen. Neben den gesundheitlichen Beschwerden kann sich eine Allergie auch auf die Fahrtüchtigkeit auswirken. Die Experten von DEKRA weisen darauf hin, dass sowohl die Symptome selbst als auch lindernde Medikamente die Leistungsfähigkeit am Steuer einschränken können.

Typische Beschwerden wie tränende oder juckende Augen, eine laufende oder verstopfte Nase sowie plötzliche Niesanfalle beeinträchtigen die Wahrnehmung im Straßenverkehr unmittelbar. So führt ein Niesanfall dazu, kurzzeitig die Augen zu schließen. Das bedeutet bei Tempo 50 einen riskanten Blindflug in einer Sekunde von immerhin 14 Metern.

**NICHT NUR DIE ALLERGISCHE REAKTION SELBST SORGT FÜR BEEINTRÄCHTIGUNGEN**

Die allergische Reaktion auf Pollen & Co. geht häufig mit Begleitsymptomen wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder Konzentrationssschwierigkeiten einher. Die Folgen ähneln den bekannten Risiken durch Übermüdung am Steuer: verlängerte Reaktionszeiten, nachlassende Aufmerksamkeit und eine erhöhte Fehleranfälligkeit.

Einen weiteren Risikofaktor stellen Medikamente gegen Allergiebeschwerden dar. Vor allem Antihistaminika älterer Generation können müde machen und das Reaktionsvermögen deutlich reduzieren. Aber auch moderne Präparate wirken bei jedem Menschen anders. Besonders zu Beginn der Einnahme oder bei einem Wechsel des



Allergien können sich auf die Fahrtüchtigkeit auswirken. Typische Symptome beeinträchtigen die Wahrnehmung im Straßenverkehr unmittelbar. Foto: Werner Popp / DEKRA

Medikaments sollte deshalb mit möglichen Auswirkungen auf die Fahrtüchtigkeit gerechnet werden – vorzugsweise sollte das Medikament am Abend vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

„Autofahrer unterschätzen häufig, dass bereits leichte gesundheitliche Einschränkungen die Fahrtüchtigkeit beeinflussen können“, sagt DEKRA Verkehrsmedizinerin Dr. Almut Schönermark. „Wer mit starken Allergiesymptomen unterwegs ist oder Medikamente mit dämpfender Wirkung einnimmt, fährt unter Umständen ähnlich eingeschränkt wie ein übermüdeten Fahrer. Vor Fahrtantritt sollte man sich also immer kritisch hinterfragen, ob man fit ist.“

**KLARE RECHTLICHE VORGABEN FÜR EIGENVERANTWORTUNG**

Rechtlich ist diese Verantwortung eindeutig geregelt. Nach § 1 der Straßenverkehrs-Ordnung darf niemand andere Verkehrsteilnehmer gefährden oder schädigen. Daraus ergibt sich die Pflicht, nur dann ein Fahrzeug zu führen, wenn die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nicht beeinträchtigt ist. Wer trotz erkennbarer Einschränkungen fährt und dadurch einen Unfall verursacht, muss mit rechtlichen Konsequenzen rechnen. Das bedeutet: Vor jeder Fahrt muss man sich selbst kritisch überprüfen.

Besonders gefährlich kann es werden, wenn mehrere Belastungen zusammenkommen.

Starker Pollenflug, eine lange Fahrt, Müdigkeit und Medikamente können sich in der Wirkung gegenseitig verstärken. Während der Frühjahrsmonate sind gerade Pendlerinnen und Pendler stark betroffen, da Beschwerden häufig morgens und abends besonders ausgeprägt sind.

DEKRA empfiehlt Allergikerinnen und Allergikern daher einige einfache Maßnahmen für mehr Sicherheit im Straßenverkehr: Verzicht auf die aktive Teilnahme am Straßenverkehr oder unterbrechen Sie die Fahrt. Auch einfache vorbeugende Maßnahmen können helfen, Beschwerden zu reduzieren. So kann es hilfreich sein, die Kleidung häufig auszuschütteln, die Haare vor dem Schlafengehen zu waschen sowie vor längeren Fahrten einen Blick auf die aktuelle Pollenflugvorhersage zu werfen, um das individuelle Risiko für allergische Beschwerden einschätzen zu können.

zunächst durch die abendliche Einnahme, bevor Sie aktiv am Straßenverkehr teilnehmen; beachten Sie die Hinweise zur Fahrtüchtigkeit im Beipackzettel; tragen Sie eine Sonnenbrille, um Augenreizungen zu reduzieren; verzichten Sie bei ausgeprägten Niesattacken auf die aktive Teilnahme am Straßenverkehr oder unterbrechen Sie die Fahrt.

Starker Pollenflug, eine lange Fahrt, Müdigkeit und Medikamente können sich in der Wirkung gegenseitig verstärken. Während der Frühjahrsmonate sind gerade Pendlerinnen und Pendler stark betroffen, da Beschwerden häufig morgens und abends besonders ausgeprägt sind.

# Nächtliche Pause für Mähroboter schützt Igel und Co.

**REGION.** Sie sind leise, einfach in der Handhabung und sparen Zeit: Mähroboter sind als praktische Alltagshelfer für viele Gartenbesitzer nicht mehr wegzudenken. Gleichzeitig kann der Betrieb in der Nacht zur tödlichen Gefahr für Igel und andere Kleintiere werden. Den Beginn der Mähaison nimmt die Region Hannover als Untere Naturschutzbehörde zum Anlass, um auf das Problem aufmerksam zu machen.

**WAS KÖNNEN GARTENBESITZER TUN?**

Mähroboter sind nicht grundsätzlich problematisch. Gartenbesitzer können Igel einfach und wirksam schützen, indem sie Mähroboter nur tagsüber, vor Einbruch der Dämmerung fahren lassen. Umweltdezernent Jens Palandt erklärt: „Artenschutz ist eine Gemeinschaftsaufgabe. Wir setzen darauf, dass viele Menschen in der Region ihre Nutzung anpassen, bevor ein Tier zu Schaden kommt.“

Gerade bei strukturreichen Gärten kann zudem eine kurze Kontrolle der betroffenen Flächen sicherstellen, dass sich dort keine Tiere aufhalten. Beim Kauf eines neuen Mähroboters lohnt es sich, darauf zu achten, wie die Geräte bei Tests in Hinblick auf den Tierschutz abgeschnitten haben: Einige Mähroboter gelten inzwischen als nahezu igelsicher.

Wer noch mehr für Igel und Co. tun möchte, kann zum Beispiel mit Laub- und Reishäufen Rückzugsorte im eigenen Garten schaffen – und diese als No-Go-Areas für den Mähroboter definieren.

**WARUM STELLEN MÄHROBOTER FÜR IGEL EINE BESONDERE GEFAHR DAR?**

Mähroboter gefährden eine Vielzahl nachtaktiver Kleintiere – etwa Eidechsen, Kröten und Lurche. Der europäische Igel ist ebenfalls nachts auf Futtersuche und durch sein typisches Abwehrverhalten besonders anfällig: Er rollt sich ein, anstatt zu flüchten. Eine gute Strategie zur Abwehr von Fressfeinden, aber nicht gegen die Klängen von Mährobotern: Studien zeigen, dass viele Geräte Kleintiere nicht zuverlässig erkennen. Zusammenstöße können zu schweren Schnittverletzungen, amputierten Gliedmaßen bis hin zum Tod der streng geschützten Tiere führen.



Besonders für Igel kann der Mähroboter zu einer tödlichen Gefahr werden. Foto: Region Hannover / Claus Kirsch

Gesundheit

ANZEIGE

# Schönheitsprotein Kollagen? Studie liefert Belege

**Glattere Haut, glänzendes Haar, festere Nägel – kann ein Pulver wirklich dabei unterstützen? Immer mehr Menschen schwören auf Kollagen, wenn es um ihre tägliche Beauty-Routine geht. Das körpereigene Strukturprotein Kollagen gibt der Haut Halt und Spannkraft. Eine klinische Studie deutet darauf hin, dass spezielle Kollagenpeptide bereits nach wenigen Wochen sichtbare Effekte auf die Haut haben können.**

Ab Mitte Zwanzig läuft im Körper unbemerkt ein Prozess ab, den viele erst Jahre später im Spiegel bemerken: Die Produktion von Kollagen nimmt ab. Die Haut verliert nach und nach an Elastizität, kleine Linien werden sichtbar, und sie wirkt trockener und müder. Kollagen ist das zentrale Strukturprotein, das unsere Haut glatt und widerstandsfähig hält. Es stützt das Bindegewebe, sorgt für Spannkraft und trägt dazu bei, dass die Haut ihre jugendliche Frische länger bewahrt.

Doch hochreines Kollagenpulver mit ausgewählten Mineralstoffen kann hier eine reichhaltige Unterstützung für schöne Haut, volles Haar und feste Nägel sein. Mit der Zeit kann sich die Haut geschmeidiger anfühlen, feine Trockenheits-



fältchen wirken gemildert, und das Gesamtbild erscheint ebenmäßiger und gepflegter. Viele Anwenderinnen beschreiben, dass ihr Teint frischer aussieht und sie sich insgesamt wohler in ihrer Haut fühlen.

**Was Studien zu Kollagen zeigen**

Spannend ist, dass es nicht nur subjektive Eindrücke sind, die für Kollagen sprechen. In einer klinischen Untersuchung mit speziellen Kollagenpeptiden zeigte sich, dass sich

Parameter wie Hautelastizität, Hautfestigkeit und Hautfeuchtigkeit nach einigen Wochen täglicher Anwendung verbessern können.<sup>1</sup> Die Haut reagiert also messbar auf die regelmäßige Zufuhr dieser Peptide.

Diese Ergebnisse unterstützen die Idee, dass Kollagen nicht nur ein kurzfristiger Beauty-Trend ist, sondern eine sinnvolle Ergänzung für alle, die ihre Haut langfristig stärken möchten. Wichtig ist dabei die Qualität des verwendeten Kollagens: Es sollte in Form gut verfügbarer Peptide vorliegen, die der Körper optimal aufnehmen und verwerten kann.

**Natürliche Beauty**

Genau hier setzt der pharmazeutische Hersteller von pureSGP Kollagen Peptide an. pureSGP setzt auf hochreines, zertifiziertes Premium-Kollagenhydrolysat, das aus natürlichen und kollagenreichen Materialien und durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen wird. Das Besondere: Durch eine enzymatische Verarbeitung entstehen kleine, bioaktive Peptide, die vom Körper leicht aufgenommen und effektiv verwertet werden können. Ergänzend enthält es Vitamin C, was der Körper für die Kollagensynthese benötigt.<sup>2</sup>

Biotin, Zink und Kupfer unterstützen zusätzlich Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe.<sup>3</sup>

**Einfach integrierbar in den Alltag**

pureSGP Kollagen Peptide ist geschmacksneutral und löst sich sehr gut auf – ideal, um es morgens in den Kaffee, Tee, Smoothie oder ins Müsli zu rühren. Auch in Joghurt oder einer Suppe lässt sich das Pulver unauffällig integrieren. Ein Löffel täglich genügt, um der Haut auf Dauer etwas Gutes zu tun.

**Die Nr. 1 aus der Apotheke**

pureSGP Kollagen Peptide ist in Apotheken und online erhältlich. So lässt es sich problemlos in den persönlichen Beauty-Plan integrieren – für alle, die ihre Haut, Haare und Nägel nicht dem Zufall überlassen möchten, sondern ihre natürliche Ausstrahlung Tag für Tag gezielt mit reinstem Kollagen unterstützen wollen.

Für Ihre Apotheke:

**pureSGP Kollagen Peptide**

(PZN 19120155)

pureSGP

Das **NR.1** Kollagenpulver in Apotheken



Reinstes Kollagen in Apothekenqualität

Online Shop: [www.pureSGP.de](http://www.pureSGP.de)

\*Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 06/2025 • <sup>1</sup>PB Leiner: The effect of SOLUGEL® collagen peptides intake on skin conditions: a randomized double-blind clinical trial. • <sup>2</sup>Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei • <sup>3</sup>Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden