

Presseinformation

DEKRA Experten raten zur realistischen Selbsteinschätzung

Heuschnupfen kann am Steuer gefährlich sein

- ▶ Allergiesymptome beeinträchtigen die Reaktionsfähigkeit
- ▶ Auch Medikamente können sich negativ auswirken
- ▶ Anzeichen einer Allergie ernst nehmen und überlegt handeln

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 Niesanfälle 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 Begleiterecheinungen wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder Konzentrationsschwierigkeiten 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 Medikaments sollte deshalb mit möglichen Auswirkungen auf die Fahrtüchtigkeit gerechnet werden – vorzugsweise sollte das Medikament am Abend vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

Datum Stuttgart, 19.03.2026 / Nr. 022
Kontakt Wolfgang Sigloch
Telefon 0711.7861-2386
Fax 0711.7861-742386
E-Mail wolfgang.sigloch@dekra.com

DEKRA e.V.
Konzernkommunikation
Handwerkstraße 15
D-70565 Stuttgart
www.dekra.de/presse

„Autofahrer unterschätzen häufig, dass bereits leichte gesundheitliche Einschränkungen die Fahrtüchtigkeit beeinflussen können“, sagt DEKRA Verkehrsmedizinerin Dr. Almut Schönermarck. „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 Autofahren bei Müdigkeit oder Konzentrationsproblemen
- Erneuern Sie Innenraum- und Pollenfilter regelmäßig
- Halten Sie Fenster bei starkem Pollenflug geschlossen und nutzen Sie die Lüftung
- Testen Sie die Auswirkungen von Medikamenten 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
- Verzicht auf aktive Teilnahme am Straßenverkehr bei ausgeprägten Niesattacken

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

Pollenflugvorhersagen zu werfen, um das individuelle Risiko für allergische Beschwerden einschätzen zu können.

Zustand des Menschen am Steuer ist mitentscheidend

„Verkehrssicherheit hängt nicht nur vom technischen Zustand des Fahrzeugs ab, sondern immer auch vom Zustand des Menschen am Steuer“, so die DEKRA Expertin. „Wer sich krank, müde oder beeinträchtigt fühlt, sollte auf die Fahrt verzichten.“

Heuschnupfen betrifft immer mehr Menschen, und der Klimawandel verschärft das Problem. Denn Pflanzen blühen immer früher und länger. Außerdem produzieren sie mehr und oft aggressiveren Blütenstaub.

„Gerade weil Pollenallergien weit verbreitet sind, nehmen zu viele das Sicherheitsrisiko nicht ernst,“ so die Medizinerin. „Eine bewusste Vorbereitung auf die Pollensaison und ein verantwortungsvoller Umgang mit Symptomen und Medikamenten leisten einen wichtigen Beitrag zu mehr Sicherheit auf unseren Straßen.“

Bildunterschrift

Allergien können sich auf die Fahrtüchtigkeit auswirken. Typische Symptome beeinträchtigen die Wahrnehmung im Straßenverkehr unmittelbar.

Foto: Werner Popp / DEKRA

Über DEKRA

Seit mehr als 100 Jahren steht DEKRA für Sicherheit. 1925 mit dem ursprünglichen Ziel gegründet, die Verkehrssicherheit durch Fahrzeugprüfungen zu gewährleisten, hat sich DEKRA zur weltweit größten unabhängigen nicht börsennotierten Sachverständigenorganisation im Bereich Prüfung, Inspektion und Zertifizierung entwickelt. Heute begleitet das Unternehmen als globaler Partner seine Kunden mit umfassenden Dienstleistungen und Lösungen, um Sicherheit und Nachhaltigkeit weiter voranzutreiben – ganz im Sinne des DEKRA Jubiläumsmottos "Securing the Future". Im Jahr 2024 hat DEKRA einen Umsatz von 4,3 Milliarden Euro erzielt. Rund 48.000 Mitarbeitende sind in etwa 60 Ländern auf fünf Kontinenten mit qualifizierten und unabhängigen Expertendienstleistungen im Einsatz. DEKRA gehört mit dem Platinum-Rating von EcoVadis zu den Top-1-Prozent der nachhaltigsten Unternehmen weltweit.