

Ihre Apotheke informiert!



Liebe Kundin, lieber Kunde, Heuschnupfen kann den schönsten Frühling zur Qual werden lassen. Deshalb haben wir Ihnen auf diesem Handzettel einige Tipps zusammengestellt, wie Sie die Belastung durch die Pollen so gering wie möglich halten können. Bei weiteren Fragen sind wir gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

■ Tipp 1: Informiert sein



Wer weiß, wann welche Pollen fliegen, kann sich entsprechend vorbereiten. Viele Tageszeitungen veröffentlichen bei der Wettervorhersage auch Informationen zum Pollenflug. Diese Daten lassen sich auch auf der Homepage des Deutschen Wetterdienstes abrufen (www.dwd.de). Ein gesamtdeutscher Pollenflugkalender ist auch von der Stiftung Deutscher Pollenfluginformationsdienst unter www.pollenstiftung.de erhältlich. Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass die Pollenbelastung bei warmem und trockenem Wetter höher ist als bei kälteren Temperaturen mit Regen. Bei Windstille ist die Luft ebenfalls relativ pollenarm.

■ Tipp 2: Richtig lüften

Damit die Pollen nicht ins Haus kommen, sollten Sie richtig lüften: In der Stadt in den frühen Morgenstunden, auf dem Land in den Abendstunden. In diesem Zeitraum ist der Pollenflug jeweils am geringsten.

■ Tipp 3: Ungestörter Schlaf

Halten Sie nachts das Schlafzimmerfenster geschlossen. Abendliches Haarewaschen entfernt die Pollen, die sonst beim Schlafen eingeatmet werden. Kleidung, die Sie tagsüber im Freien getragen haben, sollten Sie nicht im Schlafzimmer aufhängen.

■ Tipp 4: Augenbeschwerden



Wenn Sie eine Sonnenbrille tragen, wird ein Teil der Pollen von den Augen ferngehalten. Spülen Sie die Augen mit klarem Wasser aus, um Pollen zu entfernen.

■ Tipp 5: Für Autofahrer

Halten Sie die Autofenster geschlossen. Viele Autos verfügen bereits über eingebaute Pollenfilter, die allerdings regelmäßig ausgetauscht werden müssen. Genauere Informationen dazu finden Sie in der Bedienungsanleitung Ihres Autos.

■ Tipp 6: Starke Pollenbelastungen vermeiden

Wer unter einer Gräserallergie leidet, sollte den Rasen im Garten kurz halten, damit die Gräser nicht zu blühen beginnen. Auch sollte jemand den Rasen mähen, der nicht von Heuschnupfen betroffen ist. In der jeweiligen Pollenzeit sollten Sie Wäsche nicht im Freien trocknen, da sich sonst viele Pollen auf den Wäschestücken ablagern können.

■ Tipp 7: Flucht in den Urlaub



Vielleicht haben Sie die Möglichkeit, in den Urlaub zu fahren, wenn Ihre Heuschnupfenbeschwerden am stärksten sind? Im Hochgebirge ab etwa 1500 Meter sowie am Meer ist die Pollenbelastung meist geringer.

■ Tipp 8: Reizfaktoren vermeiden

In einigen Fällen kann bei einer Pollenallergie auch eine Kreuzreaktion mit Obst, Nüssen oder Gewürzen auftreten. So reagieren Birkenallergiker häufig auch auf Äpfel,

während Beifußallergiker Sellerie nicht vertragen. Besonders in der Heuschnupfenzeit sollten Sie dann die jeweiligen Lebensmittel vermeiden. Auch Zigarettenrauch (aktiv und passiv) kann die Atemwege zusätzlich reizen.

■ Tipp 9: Rechtzeitig behandeln



Allergische Beschwerden werden bei Erwachsenen meist nicht von selbst besser, können sich aber schnell verschlechtern und ausweiten. Daher sollten Sie gegen die Symptome vorgehen: Vielen Heuschnupfenpatienten helfen bereits Mittel wie antiallergische Augentropfen oder Nasensprays. Sind die Beschwerden stärker, können antiallergische Tabletten eingenommen werden. Wir beraten Sie gerne, welches Präparat in Ihrem Fall am besten geeignet ist. Wenn besonders die Nase betroffen ist, kann auch eine Nasenspülung mit einer Salzlösung die Beschwerden lindern.

■ Tipp 10: Hyposensibilisierung

Wer unter sehr starken und anhaltenden Beschwerden leidet, sollte über eine Hyposensibilisierung nachdenken. Dabei wird der Körper durch kleine Mengen allmählich an den allergieauslösenden Stoff gewöhnt. Ihr Hausarzt kann Ihnen sagen, ob eine solche Behandlung für Ihre Heuschnupfenform in Frage kommt und welche spezielle Methode (als Spritze, Tablette oder Tropfen) am besten geeignet ist.

Apothekenstempel