

# Tipps bei Pollenallergie

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Heuschnupfen ist für Betroffene eine große Belastung. Eine medikamentöse Behandlung hilft, die Symptome in Schach zu halten. Daneben gibt es noch weitere Tipps und Tricks für zu Hause und unterwegs, die Pollenbelastung möglichst gering zu halten.

Ihr Apothekenteam

## Pollenflucht im Urlaub

- Hohe See
- deutsche Nord- und Ostseeinseln
- meernahe Küstenlandschaften, z. B. europäischer Mittelmeerraum
- Hochgebirge, z. B. ab Ende Juni Alpenbereich



## Pollen in der Luft und auf dem Boden

- sportliche Aktivitäten nach drinnen verlegen
- Böden häufiger feucht wischen
- Pollenschutzgitter für die Fenster verwenden
- Pollenfilter in Klimaanlage verwenden
- bei geschlossenem Fenster schlafen
- auf dem Land abends, in der Stadt morgens lüften\*
- draußen Sonnenbrille tragen
- bei stärkeren Beschwerden Staubmaske tragen



## Pollen in Textilien, Haaren und Nase

- Kleidung wechseln bei Betreten des Hauses
- getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer lagern
- Wäsche drinnen zum Trocknen aufhängen
- Haare waschen vor dem Schlafengehen
- Bettwäsche häufiger waschen
- Nasendusche verwenden



## Digitale Hilfsmittel zur Vorbeugung

- Pollenflugzeiten berücksichtigen (z. B. [www.dwd.de/pollenflug](http://www.dwd.de/pollenflug) oder \_\_\_\_\_)
- Pollen-App\*\* nutzen ([www.pollenstiftung.de/pollentagebuchpollen-app](http://www.pollenstiftung.de/pollentagebuchpollen-app) oder \_\_\_\_\_)



Datum, Apothekenstempel

\* Auf dem Land ist am Morgen die Pollenkonzentration am höchsten, in der Stadt sinken die meisten Pollen abends nach unten.

\*\*Die Pollen-App der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst bietet eine Vorhersage der allgemeinen Pollenbelastung sowie ein persönliches Pollen-Tagebuch. Hier können Sie Ihre persönlichen Symptome mit der messbaren Pollenbelastung abgleichen.