



INFORMATION POLLENALLERGIE

Kaum beginnt der Frühling, werden viele Pollenallergiker schon von Heuschnupfen geplagt. Pollen der Frühblüher wie Hasel und Erle fliegen bereits. Pappel, Esche, Birke und Weide folgen auch bald.

Daher kann dieses Jahr nicht mehr mit einer Allergie-Impfung gegen Frühblüher begonnen werden. Wichtig ist jetzt eine wirksame Therapie der Symptome.

Wenn die Nase kribbelt, läuft oder verstopft ist, wenn die Augen jucken und tränen, lassen sich die akuten Heuschnupfen-Beschwerden oft schon mit speziellen Nasensprays und Augentropfen lindern. Reicht dies nicht aus, können Antihistaminika auch eingenommen werden.

Aber - wer auf Gräserpollen allergisch ist, bleibt bis in den Frühsommer verschont - und kann noch in dieser Saison von einer Allergie-Impfung profitieren.

Bitte sprechen Sie uns an, wir sind spezialisiert auf Diagnostik und Therapie von allergischer Rhinitis (Heuschnupfen).

Praktische Tipps, um die Allergenbelastung im Alltag möglichst gering zu halten:

- Blütezeiten können von Jahr zu Jahr stark variieren. Deshalb auf Pollenflugvorhersagen in der Tageszeitung, im Radio oder Internet (* siehe unten) achten.
- Standorte der allergieauslösenden Pflanzen meiden. Gräserpollenallergiker beispielsweise sollten keinen Rasen mähen oder auf blühenden Wiesen picknicken.
- An Tagen mit starkem Pollenflug keine körperliche Anstrengung im Freien.
- Nach einem langen Regen einen Spaziergang in pollenarmer frischer Luft genießen.
- Wenn möglich, den Urlaub während der Zeit des heimatlichen Pollenflugs in pollenarmen Gebieten am Meer oder im Hochgebirge verbringen.
- Für eine „hypoallergene Wohnung“ sorgen: Einrichtung und Bodenbeläge sollten leicht zu reinigen, am besten feucht abwischbar sein. „Pollenfänger“ wie Vorhänge, Polstermöbel oder Teppiche verbannen. Der Staubsauger sollte über einen Feinstaubfilter verfügen.
- Pollenfilter im Auto regelmäßig erneuern.
- Wäsche nicht im Freien, sondern in geschlossenen Räumen trocknen.
- Abends Haare waschen, Kleidung außerhalb des Schlafzimmers ablegen und zur Zeit des stärksten Pollenflugs in den frühen Morgenstunden Fenster geschlossen halten.
- Eine Nasendusche mit Kochsalzlösung lässt Pollenallergiker „aufatmen“.
- Die Atemwege nicht zusätzlich durch Zigarettenrauch reizen.
- Eine gesunde, ausgewogene Ernährung trägt auch dazu bei, dass das Immunsystem in Balance bleibt.

* Internetseiten für Pollenflug-Vorhersagen

<http://www.allergie.hexal.de/pollenflug/vorhersage/>

<http://www.pollenstiftung.de/>