



Den Pollen ein Schnippchen schlagen

Ihre Apotheke informiert

Allergien sind überschießende Reaktionen des Immunsystems auf eigentlich harmlose Stoffe. Arzneimittel aus Ihrer Apotheke sowie bestimmte Verhaltensweisen helfen, die Beschwerden im Zaum zu halten.

Allgemeines

- Auslöser von Heuschnupfen sind unter anderem Pollen verschiedener Bäume (z. B. Erle, Hasel, Birke) und Gräser (z. B. Weidenlieschgras, Roggen).
- Typische Symptome sind eine laufende oder verstopfte Nase sowie rote, tränende und/oder juckende Augen.
- Mithilfe einer spezifischen Immuntherapie durch den Facharzt lassen sich Ursachen bekämpfen.
- Verschiedene symptomlindernde Medikamente gibt es ohne Rezept. Wir beraten Sie gern individuell.
- Bis antiallergische Nasensprays wirken, können ein paar Tage vergehen. Vorübergehend, bis maximal fünf Tage, können abschwellende Nasensprays Erleichterung bringen.
- Wenn Sie Kontaktlinsen tragen, entfernen Sie die Linsen vor der Anwendung von antiallergischen Augentropfen und setzen sie frühestens nach 15 Minuten wieder ein.

Die Belastung verringern

- Ein Pollenflugkalender (z. B. www.dwd.de/pollenflug) gibt

Auskunft darüber, wann die Luft am stärksten mit welchen Allergieauslösern belastet ist.

- Meiden Sie Flächen, auf den viele Pflanzen blühen, und tragen Sie im Freien eine Sonnenbrille. Dann gelangen weniger Pollen in die Augen.
- Waschen Sie abends Ihre Haare. Dadurch werden Pollen entfernt, und Sie können nachts besser schlafen. Waschen Sie häufig Ihre Bettwäsche.
- Benutzen Sie eine Nasendusche, um die Nasenschleimhaut von Pollen zu befreien.
- Die beste Zeit für einen Spaziergang ist etwa eine halbe Stunde nach einem Regenschauer.
- Lüften Sie die Zimmer in der Stadt morgens zwischen 6.00 und 8.00 Uhr. Auf dem Land abends zwischen 19.00 und 24.00 Uhr. Schaffen Sie sich Pollenschutzgitter an.
- Halten Sie im Auto die Fenster geschlossen, und lassen Sie Pollenfilter einbauen.
- Suchen Sie sich für Ihren Urlaub ein pollenarmes Ziel (z. B. Berge, Meer) aus.