



# Pollenalarm!

## Ihre Apotheke informiert

Wenn im Frühjahr und Sommer die Nase läuft und die Augen brennen und tränen, dann können dies Zeichen für Heuschnupfen sein. Bestimmte Verhaltensweisen, Arzneimittel aus der Apotheke oder eine Behandlung beim Allergologen können dafür sorgen, dass diese Erkrankung erträglich wird.

### Allgemeines

- Auslöser der typischen Heuschnupfenbeschwerden sind Pollen verschiedener Bäume und Gräser (z. B. Hasel, Erle, Esche, Birke, Süßgräser, Roggen, Beifuß und Ambrosia).
- Zur Einschätzung der Allergenbelastung sind Pollenflugkalender hilfreich. Sie zeigen an, wann welche Pollen fliegen.
- Die tagesaktuelle Belastungsintensität gibt z. B. der Pollenflug-Gefahrenindex des Deutschen Wetterdienstes an.
- Mithilfe einer spezifischen Immuntherapie durch den Facharzt lassen sich Ursachen bekämpfen.
- Verschiedene Arzneimittel lindern Heuschnupfensymptome oder können auch für Symptomfreiheit sorgen.
- Die tägliche Pflege der Haut mit Cremes und Lotionen kann dazu beitragen, die Pollenbelastung zu verringern.
- Entfernen Sie Kontaktlinsen vor der Anwendung von anti-allergischen Augentropfen und setzen sie frühestens nach 15 Minuten wieder ein.

### Selbst aktiv werden

- Tragen Sie im Freien eine Sonnenbrille. Dadurch gelangen weniger Pollen in Ihre Augen.
- Waschen Sie abends Ihre Haare. Dadurch entfernen Sie die Pollen aus den Haaren und können nachts besser schlafen.
- Benutzen Sie eine Nasendusche, um Pollen aus der Nase zu beseitigen.
- Halten Sie beim Auto die Fenster geschlossen, und lassen Sie in Ihrem Auto einen Pollenfilter einbauen.
- Meiden Sie Flächen, auf denen viele Pflanzen blühen.
- Die beste Zeit für einen Spaziergang ist etwa eine halbe Stunde nach einem Regenschauer.
- Lüften Sie die Zimmer in der Stadt zwischen 6.00 und 8.00 Uhr, auf dem Land abends zwischen 19.00 und 24.00 Uhr.
- Und: Schaffen Sie sich Pollenschutzgitter an.
- Waschen Sie häufig Ihre Bettwäsche.

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschrift



aktuell  
informativ  
unterhaltsam