

# Heuschnupfen und Pollenallergie

## Tipps für das Verhalten im Alltag

Allergien entstehen, wenn unser Immunsystem, das Abwehr- und Schutzsystem des Körpers, auf harmlose Stoffe überschießend reagiert und sie wie gefährliche Stoffe behandelt. Die allergischen Symptome werden durch die Allergene, also im Falle des Heuschnupfens, durch die Pollen verursacht. Oberstes Gebot muss also sein: Damit Sie dem Heuschnupfen vorbeugen, vermeiden Sie den Kontakt mit Allergenen (Allergieauslösern)

### **Pollenflugkalender:**

Informieren Sie sich über die aktuelle Pollenflug-Situation (z.B. Tageszeitung, Radio, Internet, Praxis)

### **Draußen bleiben:**

In der Pollenflugzeit sollten Sie sich möglichst wenig draußen aufhalten. Insbesondere bei feucht warmer Luft oder auch bei sehr windigem Wetter sollten Sie den Gang nach draußen meiden, weil sich in dieser Zeit die Pollen noch schneller verbreiten.

### **Schonend:**

Vermeiden Sie anstrengende Betätigungen wie Sport. Bei körperlicher Anstrengung atmen Sie tiefer ein und nehmen so vermehrt Pollen auf.

### **Fenster zu:**

Lassen Sie Fenster und Türen zu! Dies gilt für zu Hause - besonders für die Nacht und Ihren guten Schlaf - genauso wie für die Fahrt im Auto.

### **Gezielt lüften:**

Lüften Sie die Wohnung in den Pollenflug-armen Zeiten. In der Stadt sind abends die Pollenkonzentrationen besonders hoch, auf dem Land vor allem morgens. Daher sollten Sie in der Stadt morgens zwischen 6 und 8 Uhr und in ländlichen Gebieten abends nach 19 Uhr lüften.

**Kleidung wechseln:**

Verbannen Sie die tagsüber getragene Kleidung aus dem Schlafzimmer. Pollen setzen sich nicht nur in der Kleidung fest, wenn Sie durch Wiesen und Wälder spazieren, sondern auch wenn Sie sich in der Stadt aufhalten.

**Haare waschen:**

Waschen Sie sich jeden Abend die Haare, bevor Sie schlafen gehen. So entfernen Sie einen Großteil der Pollen, die sich am Tag im Haar festgesetzt haben. Verwenden Sie lauwarmes Wasser und bürsten Sie die Haare vor dem Waschen nicht aus.

**Brillen reinigen:**

Brillenträger sollten regelmäßig Gläser und Brillengestell (!) reinigen.

**Nicht staubsaugen:**

Ihr Staubsauger sollte einen speziellen Feinstaubfilter enthalten. Auch sollte die Filtertüte mindestens alle zwei Wochen ausgetauscht werden. Wenn es sich vermeiden lässt, sollte der Allergiker nicht selber saugen und möglichst nicht anwesend sein, wenn gesaugt wird.

**Kfz Pollenfilter:**

Damit Sie auch hinterm Lenkrad einen klaren Kopf behalten, sind die meisten Autos mit einem Pollenfilter ausgestattet. Er hält den Fahrzeuginnenraum "sauber" und sollte alle ein bis zwei Jahre gewechselt werden. Autos, die bisher keinen Pollenfilter besitzen, können im Fachhandel nachgerüstet werden.

**Gezielt Urlaub machen:**

Legen Sie Ihren Urlaub möglichst in die Zeit, in der zu Hause die meisten Pollen fliegen. Reisen Sie in pollenarme Gebiete wie Hochgebirge, Meer oder Wüstengebiete.