

Allergien

Verhaltenstipps bei Pollenallergie

- Entgehen Sie dem Pollenflug während der Hauptblütezeit durch entsprechende Urlaubsplanung. Gut geeignet sind Hochgebirgsklima bzw. Küstengebiete.
Anhand des Allergenkalenders können Sie sich über die Hauptpollenflugzeiten informieren.
- Hohe Ozonwerte reizen die Atemwege zusätzlich - daher reagieren Allergiker häufig stärker auf Pollen.
Vermeiden sie während der Pollenflugzeit Anstrengungen im Freien und schränken Sie Spaziergänge ein.
- Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht im Freien, es können sich Pollen an der feuchten Wäsche anhaften.
- Im ländlichen Gebiet ist die Pollenbelastung in den frühen Morgenstunden am höchsten - lüften Sie daher am besten am Abend.
Im Stadtgebiet ist die Pollenhauptbelastung in den Abendstunden besonders hoch - lüften Sie hier am besten am Morgen.
- Waschen Sie abends Ihre Haare bzw. bürsten sie gründlich aus - so können Sie das Einatmen von Pollen während der Nacht reduzieren.
- Überlassen Sie - wenn möglich - das Staubwischen/-saugen anderen Personen. Verwenden Sie geeignete Feinstaubfilter (HEPAFilter) im Staubsauger - oder Sie wischen Möbel und Böden regelmässig mit einem feuchten Lappen.
- Nutzen und Warten Sie den Pollenfilter der Lüftung im Auto.
- Halten Sie Ihren Gartenrasen durch regelmässiges Mähen kurz. Heuschnupfenpatienten sollten nicht selber Rasenmähen, da hierbei zusätzliche Allergene freigesetzt werden.
- Vorsicht bei bestimmten Nahrungsmitteln: Die hohe Ähnlichkeit in der Eiweisstruktur des Allergie-auslösenden Bestandteiles von z.B. Birke, Hasel und Erle kann zu allergischen Reaktion auf Stein- und Kernobst, Kiwi, Nüsse (insbesondere Haselnuss) führen. Lassen Sie sich bei Juckreiz oder Schwellungen im Mund im Zusammenhang mit Nahrungsmitteln in unserer Sprechstunde beraten.
- Das Tragen einer Sonnenbrille dient einerseits dem Schutz der lichtempfindlicheren Augen, andererseits kann sie auch mechanisch vor umherfliegenden Pollen schützen.
- Geben Sie das Rauchen auf, da eine ständige Reizung der Atemwege den Allergenen der Angriff auf die Schleimhäute erleichtert.
- Mit einer Meersalzspülung der Nase kann die gereizten Schleimhäute befeuchtet werden und ebenso mechanisch von anhaftenden Pollen gereinigt werden.