

Tipps bei Pollenallergie

- ☐ Nach der Allergietestung sollten die relevanten Pollen bekannt sein.
- ☐ Auf Pollenflugvorhersage achten (siehe unten).
- ☐ Den Alltag nach den Beschwerden ausrichten und vorbeugend Medikamente nehmen.
- ☐ Bei Regen sind i. Allg. die Beschwerden wesentlich geringer.
- ☐ Bei Sonne und Wind (!) aufpassen, Wäsche dann auch nicht im Freien trocknen lassen.
- ☐ Kein Campingurlaub oder Picknick in der stärksten Pollenflugzeit (aber: wenn sinnvoll und möglich, Urlaub zumindest partiell in die Zeit des stärksten Pollenflugs legen und dahin verreisen, wo keine relevanten Pollen fliegen).
- ☐ Tagsüber im Schlafzimmer Fenster schließen, evtl. nachts lüften (starker Wind?).
- ☐ Abends zur Pollenreduktion Haare mit Wasser ausspülen.
- ☐ Oberflächen im Haus feucht wischen.
- ☐ Freizeitaktivität (z.B. Sport) im Freien möglichst zwischen 6 und 8 Uhr oder nach 21 Uhr.
- ☐ Rasenmähen durch Nichtallergiker.
- ☐ Auch Autofenster geschlossen halten, ggf. Pollenfilter im Auto durch eine Werkstatt einbauen lassen.
- ☐ Frühzeitig gegen die Allergene hyposensibilisieren lassen (spezifische Immuntherapie).
- ☐ Nase bei Beschwerden mit physiologischer Kochsalzlösung (2 gestrichene Teelöffel in 1 l abgekochtem Wasser lösen) spülen. Möglichst auf abschwellende Nasentropfen verzichten, sie können zu einer gewissen „Abhängigkeit“ führen und die Nasenschleimhaut schwer schädigen.
- ☐ Möglichst nicht rauchen (verstopft zusätzlich die Nase).
- ☐ Daran denken, die Medikamente zu nehmen (z.B. Packung zur Zahnbürste stellen).
- ☐ Vorsicht bei Genuss von Honig: Pollenbestandteile.
- ☐ Vorsicht bei Kreuzreaktionen zu Nahrungsmitteln (z.B. Birke – Apfel).
- ☐ Kindererzieher und Lehrer sollten informiert werden (betrifft z.B. Sport im Freien, vorher Medikamente nehmen!).
- ☐ Aktuelle und regionale Pollenflugvorhersage: z.B. <http://www.donnerwetter.de>, <http://www.pollenflug.de>, <http://www.wetter.com>.

Praxisstempel

■ Notizen