

Claudia Prem e.K.  
Fritz Meyer Weg 55, 81925 München  
Tel. 089 / 95 51 07, Fax. 089 / 957 62 45  
email: [pharaoapotheke@t-online.de](mailto:pharaoapotheke@t-online.de), [www.pharaoapotheke.de](http://www.pharaoapotheke.de)

### **TIPPS UND INFOS FÜR DIE HEUSCHNUPFENZEIT**

Jeder 3. Einwohner in Deutschland leidet inzwischen an einer Allergie. Eine Allergie kann in jedem Lebensalter auftreten und sich im Laufe der Jahre verschlimmern.

Eine Allergie ist eine Überempfindlichkeitsreaktion des Immunsystems und führt zu den Symptomen wie Schnupfen, Niesreiz und/oder juckende, gerötete und geschwollene Augen und Abgeschlagenheit. Treten Pollen mit unserem Körper in Kontakt, schlägt das Immunsystem Alarm und beginnt sofort mit der Bildung der so genannten Antikörper. Seine Aufgabe ist es den Eindringling unschädlich zu machen. Beim Gesunden wird nur soviel produziert wie nötig ist um den Eindringling zu vernichten. Beim Allergiker werden zu viele dieser Antikörper gebildet. Das gestörte Immunsystem kann zwischen schädlichen und unschädlichen Eindringlinge nicht unterscheiden und reagiert über. Es kommt zur allergischen Reaktion. Dabei wird vom Körper Histamin freigesetzt. Das verursacht Entzündungen und es kommt zu den bekannten Beschwerden innerhalb von Minuten bis max. 1 Stunde. Es gibt auch so genannte Kreuzallergien mit Lebensmitteln: Bsp. Birkenpollenallergiker sind häufig auch allergisch auf Äpfel, Karotten, Sellerie und Steinobst. Problematisch wird es dann, wenn aus dem einfachen Heuschnupfen das allergische Asthma entsteht. Es zeigt sich durch Atembeklemmung mit typischen Pfeifgeräuschen beim Ausatmen. Hustenreiz und -anfälle sind die Folge. **Deshalb ist es wichtig rechtzeitig etwas zu tun.**

Wenn Sie wissen gegen welche Pollen Sie allergisch sind helfen Ihnen folgende Hinweise:

1. Pollenflugvorhersagen Bayern: 0190/11 54 94; Pollenflugkalender: [www.pollenflug.de](http://www.pollenflug.de)
2. in der Blütezeit Wiesen und Felder meiden
3. Fenster beim Autofahren (Lüftung aus, wenn möglich Pollenfilter einbauen) und zu Hause geschlossen halten (vor allem nachts)
4. abendliches Haare waschen entfernt festgesetzte Pollen
5. Tageskleidung nicht im Schlafzimmer ablegen
6. wenn möglich Urlaub während der schlimmsten Zeit in Regionen mit anderer Vegetation
7. keine anstrengenden Tätigkeiten draußen
8. Tragen von Brille oder Sonnenbrille
9. Lüften wenn Pollenkonzentration am niedrigsten ist (Stadt morgens 6-8.00 Uhr)
10. Ficus Benjamini aus den Schlafräumen verbannen
11. Keine Teppichböden in den Schlafräumen

Medikamente und alternative Mittel, die die Beschwerden lindern oder sogar komplett verschwinden lassen können:

- Augentropfen und Nasensprays
- Tabletten zum Einnehmen
- Hyposensibilisierungen
- Schwarzkümmelölkapself
- Nasendusche
- Zink
- Calcium
- Verschiedene homöopathische Mittel

Welches Mittel für Sie geeignet ist und welche Dosierung Sie benötigen klären wir gerne in einem persönlichen Gespräch. Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Pharao Apotheke