

## Pollenflugkalender

Wer Bescheid weiß, wann welche Pollen fliegen, kann gezielter vorbeugen. Dieser Kalender zeigt, wann die einzelnen Pollenarten Saison haben. Sollten Sie noch nicht genau wissen, welche Pollen es "auf Sie abgesehen haben", erkundigen Sie sich nach einem Allergietest.



### Schade, gerade wenn's am schönsten ist...

Die Pollenkonzentration in der Luft hängt stark vom Wetter ab. Und leider zeigen Pollen ähnliche Vorlieben wie der Mensch:

Bei gutem Wetter sind besonders viele unterwegs - regnet es, ist die Luft fast pollenfrei.

Wenn's am schönsten ist, sind die Beschwerden also am heftigsten.

### **Heuschnupfen - wie kommt's ?**

Heuschnupfen ist eine allergische Reaktion - die meistverbreitete überhaupt. Diese Reaktion, also Niesen, Naselaufen, Augenjucken, entsteht aus einem "falschen Programmablauf" im Körper. Die Pflanzenpollen, die sich in der Frühlings- und Sommerluft befinden, bringen ganz unerwünscht einen Abwehrprozeß in Gang, bei dem der Körper sogenannte Überträgerstoffe (insbesondere Histamin) freisetzt. Diese Stoffe geben dann den Anstoß für die lästigen Symptome in Nase und Auge. Aber nicht verzagen: Durch die Verwendung vorbeugender Arzneien läßt sich der Ausstoß der Überträgerstoffe erheblich vermindern.

### **Vorbeugen mit Cromoglycinsäure**

Fragen Sie Ihren Apotheker doch einmal nach dem Wirkstoff Cromoglycinsäure. Cromoglycinsäure sorgt dafür, daß Stoffe wie Histamin, die allergische Reaktionen im Körper auslösen, besser unter Verschuß gehalten werden. So lassen sich die Heuschnupfen-Symptome abschwächen oder gar ganz verhindern. Wichtig ist allerdings, Cromoglycinsäure rechtzeitig - also schon lange vor Beginn der Beschwerden - zum Einsatz zu bringen und regelmäßig anzuwenden.

### **Damit es Ihnen besser geht...**

- Wenn "Ihre" Pollen fliegen, Wiesen, Gärten oder Felder meiden, so gut es geht.
- im Freien eine Sonnenbrille tragen, um Augenreizungen zu lindern
- möglichst jeden Abend die Haare waschen, um die Pollen zu entfernen, die sich im Laufe des Tages dort "eingenistet" haben
- in der Heuschnupfensaison häufig staubsaugen, um Pollen auf Teppichen oder Polstermöbeln zu beseitigen
- Fenster nachts im Schlafzimmer schließen, auch Autofahren am besten mit geschlossenem Fenster
- Wäsche nicht im Freien trocknen, damit sie keinen "Landeplatz" für Pollen bilden kann
- wenn möglich "Ihren" Pollen im Urlaub ausweichen  
zu empfehlen: Reisen an die See oder ins Hochgebirge oder Urlaub in sonstigen Gegenden mit für Sie unbedenklicher Vegetation.