

Offener Presstext zur freien Verwendung

Alle Jahre wieder: Hilfreiche Tipps bei Allergien

1. Tipp: Pollen vom Körper fernhalten

Allergiker tun gut daran, ihre Oberbekleidung im Flur auszuziehen, um die Pollen nicht in das Schlafzimmer zu bringen. Die Haare am besten abends waschen. Eine Nasendusche aus der Apotheke hilft, die Pollen von den Schleimhäuten zu spülen.

2. Tipp: Notfallset mitführen

Menschen, die sehr stark reagieren, vor allem Insektengiftallergiker, benötigen ein Notfallset. Dazu ist es wichtig, dass die Patienten mit ihrem Arzt besprechen, welche Medikamente dazugehören und wie sie diese im Ernstfall richtig anwenden.

3. Tipp: Pflege

Für Menschen, die spezielle Inhaltsstoffe in Cremes nicht vertragen, ist es schwer, die richtige Pflege zu finden. Lassen Sie bei Allergologen testen, worauf Sie allergisch reagieren. Außerdem ist es ratsam, neue Cremes in der Ellenbeuge aufzutragen, um zu testen, wie gut die Haut sie verträgt. Und auch wenn's schwer fällt: Die Augen in der Heuschnupfen-Saison lieber nicht schminken. Lidstrich, Mascara und Co. bringen die Augen ruck zuck zum Tränen. Mit Haarspray und Cremes besonders aufpassen, damit nicht versehentlich was ins Auge gelangt.

4. Tipp: Wäsche nicht draußen trocknen...

... zumindest nicht in der Pollenflugzeit. So vermeidet man es, pollenbehaftete Kleidung zu tragen oder sich in pollenbelastete Bettwäsche zu legen.

5. Tipp: Lüften - eine Frage des richtigen Zeitpunkts

Wer seiner heuschnupfengeplagten Nase etwas Gutes tun will, hält die Fenster möglichst geschlossen und sperrt die Pollen aus. Lüften aber am besten nur einmal täglich. Der günstigste Zeitpunkt hängt vom Wohnort ab. Stadtmenschen öffnen die Fenster am besten morgens zwischen 6 und 8 Uhr, wenn wenig Verkehr ist. Abends gilt: Wer Heuschnupfen hat, macht die Fenster zu! Wer auf dem Land lebt, lüftet genau umgekehrt, nämlich abends ab 19 Uhr.

Vor dem Schlafengehen das Fenster aber unbedingt wieder schließen; denn am frühen Morgen, zwischen 4 und 6, wirbelt der Wind die Pollen auf. Ein Pollenschutzgitter vor dem Fenster hilft, die Pollen draußen zu halten.

6. Tipp: Pollenvorhersage beachten

Die Pollenvorhersage warnt vor starkem Pollenflug. Empfindliche bleiben dann besser in geschlossenen Räumen. Für Aktivitäten im Freien sind Regentage ideal, da der Regen die Pollen aus der Luft „wäscht“.

7. Tipp: ALLERGOSTOP® (Gegensensibilisierung nach Dr. Theurer)

Bei der Behandlung mit Allergostop® muss der krankmachende Faktor nicht bekannt sein. ALLERGOSTOP® ist eine autologe Blutzubereitung, zu deren Herstellung patienteneigenes Blut verwendet wird. Das Blut wird auf dem Höhepunkt der jeweiligen Erkrankung entnommen, da dieses Blut zu diesem Zeitpunkt die für die jeweilige Krankheit spezifischen pathogenen Antikörper in hoher Konzentration enthält. Nur dann kann später die gewünschte Anti-Antikörperbildung erzielt werden. Profitieren Sie von jahrzehntelangen Erfahrungen mit ALLERGOSTOP®.