

POLLENALLERGIE

«Heuschnupfen» ist die umgangssprachliche Bezeichnung für eine allergische Erkrankung der Nase. Die Veranlassung dazu kann vererbt werden. Heuschnupfen wird nicht etwa durch Heu verursacht, sondern durch Pollen (Blütenstaub), die von Pflanzen in unglaublichen Mengen produziert werden. Die medizinische Bezeichnung lautet entsprechend Pollinose (Pollenerkrankung) oder Rhinitis allergica (allergische Nasenentzündung).

Der Heuschnupfen hat sich in den letzten Jahrzehnten drastisch verbreitet. In der Schweiz reagieren rund 1,4 Millionen Menschen allergisch auf Pollen. Das entspricht etwa 19% der Bevölkerung. Die Tendenz ist weiterhin steigend.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Die wichtigste Regel lautet: Vermeiden Sie den Kontakt mit den allergieauslösenden Pollen.

- Wechseln Sie öfters die Bettwäsche.
- Duschen Sie vor dem Schlafengehen, waschen Sie sich die Haare täglich.
- Wechseln Sie die Kleider jeden Tag. Die getragenen Kleider sollten Sie nicht im Schlafzimmer aufbewahren!
- Lassen Sie die Fenster mit einem Pollengitter versehen.
- Lüften Sie die Wohnung nur kurzzeitig, am besten Abends, wenn der Pollenflug geringer ist.
- Lassen Sie die Wäsche nicht im Freien trocknen.
- Fahren Sie Auto mit geschlossenen Fenstern. Schalten Sie die Lüftung aus. Falls die Klimaanlage noch nicht über einen Pollenfilter verfügt, lassen Sie sie nachrüsten.
- Schützen Sie Ihre Augen mit einer Sonnenbrille.
- Bei starkem Pollenflug schränken Sie Ihre sportlichen Aktivitäten im Freien ein.
- Verbringen Sie Ihre Ferien möglichst im Gebirge oder am Meer.
- Essen Sie heimischen Bienenhonig. Er soll die Toleranz gegenüber den Pollen wesentlich erhöhen.
- Achten Sie auf die Pollenvorhersage (Tageszeitung, Radio, Internet). Besorgen Sie sich einen Pollenflugkalender aus der Apotheke.

WEITERE NÜTZLICHE TIPPS, CHECKLISTEN UND INTERESSANTE INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER:

[HTTP://WWW.BODYTEAM.CH](http://www.bodyteam.ch)