

Kundenflyer: Nicht-medikamentöse Maßnahmen bei Pollenallergie

Der Frühling steht vor der Tür. Für viele bedeutet der Start der wärmeren Jahreszeit aber auch eine juckende Nase und tränende Augen. Um nicht immer gleich zur Tablette greifen zu müssen, finden Sie hier ein paar nichtmedikamentöse Maßnahmen bei Allergien in der Übersicht:

- Am Abend duschen und Haare waschen
- Die Wohnung regelmäßig feucht wischen
- Täglich kurz stoßlüften, wenn die Pollenbelastung am niedrigsten ist (in ländlichen Gebieten abends, in städtischen Gebieten in den frühen Morgenstunden oder wenn es regnet)
- Wäsche nicht im Freien trocknen
- Schuhe und Jacke/Mantel im Eingangsbereich lassen und Kleidung nicht im Schlafzimmer ausziehen
- Pollenfilter für Autos nutzen
- Wenn möglich den Urlaub am Meer, im Hochgebirge oder in Regionen planen, in denen die Allergenpflanzen gerade nicht blühen
- Bei starkem Pollenflug möglichst mit geschlossenen Fenstern Autofahren
- Regelmäßig die Nase spülen und befeuchten
- Akupunktur oder Akupressur

Pflanze	stärkste Pollenflugbelastung
Hasel	Februar
Erle	März
Birke	April
Buche	Mai
Eiche	Mai
Esche	Mitte April bis Mitte Mai
Gräser	Mitte Mai bis Mitte August
Beifuß	Mitte Juli bis Ende August
Ambrosia	September