

## Sie leiden unter Allergien?

Wenn Sie folgende Tipps beachten, überstehen Sie Ihre „Allergiezeit“ vielleicht besser:

- Nehmen Sie „Ihre“ Allergie-Medikamente rechtzeitig und regelmäßig ein, Symptome können dadurch deutlich reduziert werden; bewährt haben sich bei allergischer Rhinitis und Augenentzündung Cromoglycinsäure- und Antihistaminikapräparate, die in Nasensprays und Augentropfen enthalten sind. Diese Medikamente erhalten Sie frei verkäuflich in Ihrer Apotheke. Natürlich stehen wir für Fragen zu Medikamenten gegen Heuschnupfen oder allergischem Asthma jederzeit zur Verfügung. Bitte machen Sie einen Termin aus.
- Unternehmen Sie ausgedehnte Spaziergänge oder sportliche Aktivitäten bevorzugt in den frühen Abendstunden.
- Lüften Sie in der für Sie problematischen „Blühzeit“ nur kurz abends und hängen Sie Ihre Bettwäsche nicht aus dem Fenster, um eine Kontamination mit Pollen zu verhindern.
- Waschen Sie sich immer abends vor dem zu Bett gehen die Haare, um möglichst viele Pollen aus den Haaren zu entfernen.
- Bewahren Sie Ihre Kleidung, mit der Sie draußen waren, wenn möglich nicht im Schlafzimmer auf.