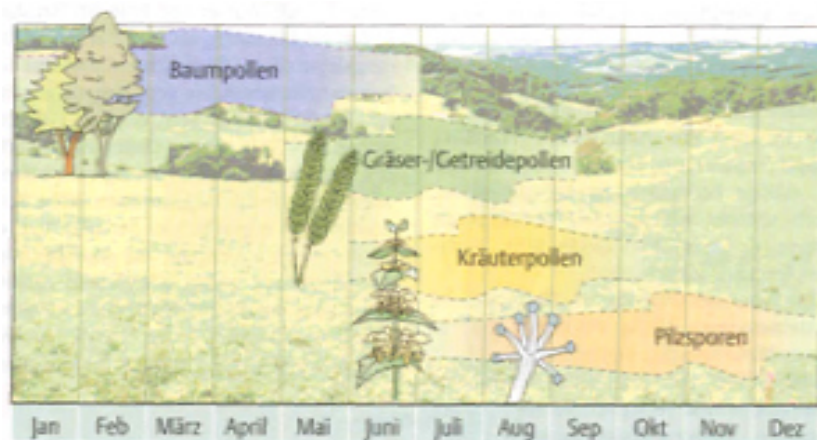


## Unterstützende Maßnahmen bei Allergien



### Die Pollensaison ist leider noch nicht vorbei:

- **Belastungen durch Gräser** (typisch für die Monate Mai bis Juli) gibt es bis in den September hinein,
- ab Ende August beginnen **Wildkräuter wie Beifuß und Traubenkraut** (Ragweed) zu blühen – typische Belastungszeit: August – Oktober;
- und ab der Gräserblüte bis weit in den Herbst stören oft **Pilzsporen** wie Alternaria oder Cladosporium;

Die Gräserallergie kann gut mit der **Allergieimpfung** behandelt werden. Für die später im Jahr kommenden Allergien (Kräuter, Pilzsporen) ist die Allergieimpfung jedoch noch nicht so weit entwickelt, hier helfen vor allem rein gegen die Symptome gerichtete **Medikamente**.

Umso mehr ist es sinnvoll, parallel zur bedarfsweisen Einnahme von Medikamenten einige unterstützende Maßnahmen durchzuführen:

- Pollen haften meist an **Kleidung und Haaren** – deshalb ist es empfehlenswert, abends die Kleidung nicht direkt im Schlafzimmer aus zu ziehen und vor dem Zubettgehen die Haare zu waschen oder zumindest feucht durch zu kämmen.
- Eine weitere sinnvolle Maßnahme ist das Anbringen eines **Pollenschutzgitters** vor dem Fenster: Die *Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst* hat die Wirksamkeit dieser Netze getestet, wobei sich zeigte, dass 87% der Pollen, die gerade während des nächtlichen Lüftens durch das gekippte Fenster in den Innenraum kommen, wirksam draußen gehalten werden. Pollenschutzgitter werden einfach passend zur bestehenden Fenstergröße zugeschnitten und mit einem Klettband an den bestehenden Fensterrahmen fixiert – erhältlich zum Beispiel als **TESA PROTECT Pollenschutzgitter**.

Wir wissen, dass **bei etwa einem Drittel** der Heuschnupfenpatienten die Krankheit bis zum Asthma fortschreiten kann. Umso mehr sollten möglichst viele Optionen zur Allergenvermeidung beachtet werden.