

Die Heuschnupfensaison hat begonnen – Wichtige Tipps für Allergiker Wenn Blüten zu Tränen rühren

Frühlingszeit ist auch Heuschnupfenzzeit. Jeder fünfte Deutsche leidet unter brennenden Augen, verstopfter Nase und Niesattacken. Ausgelöst wird Heuschnupfen durch Pollen von blühenden Gräsern, Kräutern und Bäumen. Medikamente verschaffen ebenso Linderung wie bestimmte Maßnahmen im Alltagsleben.

Blühende Landschaften sind nicht für jeden ein schöner Anblick. Wenn mit dem ersten schönen Frühlingswetter die Pflanzwelt förmlich explodiert und alles grünt und blüht, beginnt die Leidenszeit der Pollenallergiker. Niesanfalle, laufende oder verstopfte Nase, brennende, juckende oder tränende Augen – alles Symptome der Pollenallergie, volkstümlich auch

Heuschnupfen genannt. Zuerst erwischt es diejenigen, die gegen Frühblüher wie Birke, Erle oder Hasel allergisch sind. Im Sommer verderben blühende Gräser und Kräuter wie Ambrosia, Beifuß und Roggen den Betroffenen den Spaß an der freien Natur.

Bei Allergikern spielt das Immunsystem verrückt und bekämpft die an sich harmlosen Pollen, indem die Mastzellen den Botenstoff Histamin ausschütten. Der sorgt dann für die allergischen Reaktionen.

Lindern lassen sich die Heuschnupfenbeschwerden durch Antihistaminika und Medikamente zur Mastzellenstabilisierung, die schon vor Beginn der Pollenflugsaison eingesetzt werden.

Obwohl viele dieser Medikamente nicht verschreibungspflichtig sind, sollte man zuerst einen Arzt besuchen und mit einem Test feststellen lassen, ob es sich wirklich um Heuschnupfen handelt und worauf man allergisch reagiert. Dann kann man sich anhand des Pollenflugkalenders (siehe Grafik oben) auf die kritische Zeit einstellen.

Medikamente am besten schon vor dem Pollenflug einsetzen

Sommer verderben blühende Gräser und Kräuter wie Ambrosia,



Foto: detailblick / fotolia

Für Pollenallergiker ist eine Blumenwiese Verursacher von körperlichen Beschwerden.

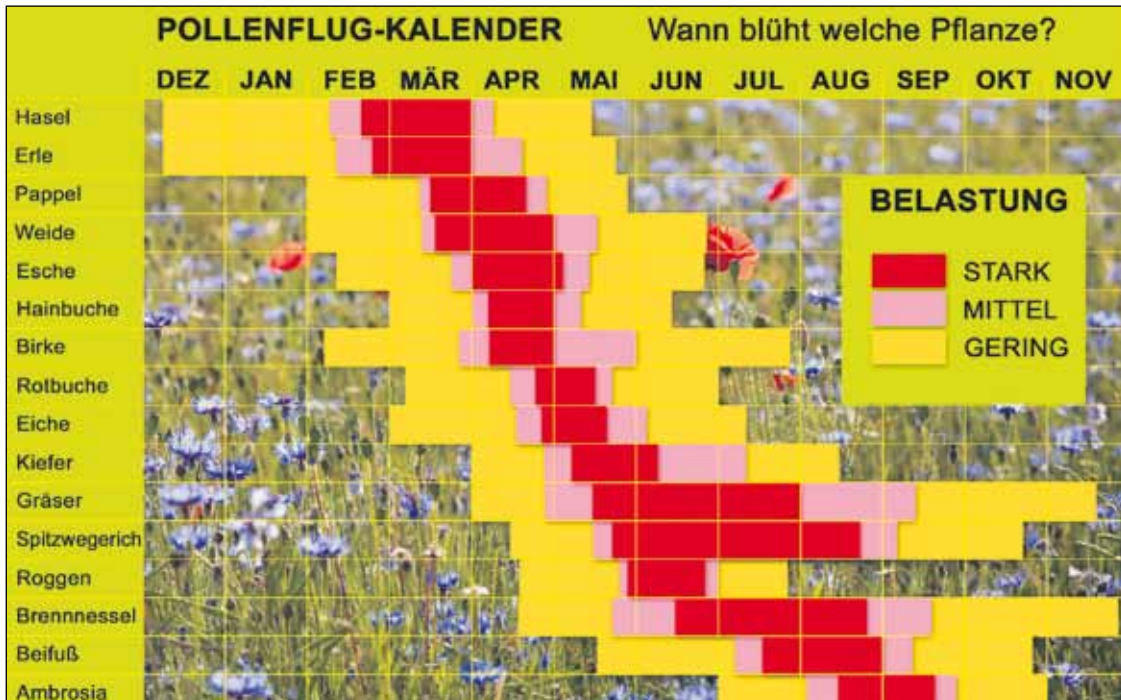


Foto: ferkelraggae / fotolia

Die „schlimmsten“ Pollenproduzenten stehen im Kalender.

Eine weitere wichtige Hilfe ist die Pollenflugvorhersage des Deutschen Wetterdienstes (www.dwd.pollenflug).

Wer den Heuschnupfen ganz loswerden will, braucht Geduld. Eine Hyposensibilisierung dauert mehrere Jahre, in denen das Immunsystem durch steigende Gaben des allergieauslösenden Stoffes daran gewöhnt wird. Am Ende der Therapie sind die meisten Pollenallergiker beschwerdefrei.

Heuschnupfen sollte immer behandelt werden, sonst kann er böse Spätfolgen haben wie Asthma und zusätzliche Le-

bensmittelallergien.

Heuschnupfen ist vererbbar, Kinder von Allergikern bekommen mit hoher Wahrscheinlichkeit auch eine Allergie. Aber immer häufiger tritt die Pollenallergie erst im Erwachsenenalter auf.

Umweltschadstoffe wie Smog und Autoabgase erhöhen die Anfälligkeit für Allergien, Städter sind deshalb gefährdeter. Rauchen, Stress, Übergewicht und übertriebene Hygiene sind ebenfalls Faktoren, die eine Allergie begünstigen. Dazu kommt, dass sich durch den Klimawandel die Blühperioden der Pflanzen verlängern und deren Pollen an Intensität zunehmen.

Die wichtigsten Tipps:

- Tagsüber Fenster geschlossen lassen. Lüften zwischen 6 und 8 Uhr (Stadt), zwischen 19 und 24 Uhr (Land).
- Vor dem Schlafengehen duschen und die Haare waschen.
- Abends eine Nasendusche (9 Gramm auf 1 Liter Wasser).
- Getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer lassen und Bettwäsche häufig wechseln.
- Wäsche drinnen trocknen.
- Nach einem Regenguss ist die Luft draußen pollenfrei.
- Spezialfilter für Staubsauger und Autolüftung anschaffen.
- Histaminreiche Lebensmittel und Alkohol meiden.
- Ins pollenarme Gebirge oder ans Meer fahren.

Österreich



Hotel Schrofenstein **** Fam. Peter Vöck
A-6500 Landeck - Tirol - Österreich
Tel 0043-5442-62395 • Fax 6 49 54-55
www.schrofenstein.at
Die Wirtsleute Völk

4 Sterne und 150 Jahre Gastlichkeit sind Garant für beste Qualität

Ganzjährig: Der zentrale Punkt für Ihre Ausflugsfahrten im Dreiländereck mit Südtirol und Schweiz mit interessanten Rundfahrten

Kommen Sie in das ganzjährig neblfr. Oberland m. seiner eindrucksvollen Bergwelt

Sie planen derzeit Ihre Reise für Frühjah, Sommer, Herbst oder Advent? Rufen Sie uns doch an! Wir senden Ihnen gerne Referenzschreiben von Reiseleitern zu!

Wir bieten wir Ihnen SUPERGRUPPENPREISE für 2013/14!
ab 16 Pers. = 1 Freiplatz; ab 33 Pers. = 2 Freiplätze; ab 48 Pers. = 3 Freiplätze!

Wir haben umgebaut und insgesamt 55 Zimmer mit Dusche / WC! Alle Zimmer haben digitale Flachbildschirme und Gratis W-Lan bekommen.

Gerne laden wir Sie zu uns ein und beraten Sie bei der Programmerstellung. Unübertroffenes Preis-Leistungsverhältnis.

Für Sie wichtig...bei uns gibt's genügend EZ zum ger. Aufpreis

WIR HALTEN WAS WIR VERSPRECHEN!!!



Heilk. Kurort Höchenschwand Hochschwarzwald. Ferien im „Dorf am Himmel“ auf der Sonnenterrasse des Schwarzwaldes, herrliches Wandergebiet, Ausflüge Schweiz + Frankreich. Gemütl. FeWo's für 2-5 Personen ab 23 €; **I. Brehmer · Alemannenstr. 9 79761 Waldshut-Tiengen** · ☎ 077 41/32 36 · www.ferienhaus-brehmer.de

Süd-Schwarzwald Schweizer Grenze Ferien in Waldshut-Tiengen U/F ab 20 €; Fam. Brehmer, Alemannenstr. 9, 79761 Waldshut-Tiengen www.ferienhaus-brehmer.de ☎ 077 41/3236

Lüneburger Heide

Bad Bevensen FeWo zentr. Lage zw. Kurpark u. Fußgängerz. ☎ 05821/98800 www.landhaus-rosenhagen.de
FeWo 3* Klosterflecken Ebstorf 2-3 Pers. ab 26,- € inkl. Endreinigung ☎ 05822/3212

ADENDORF, FeWo in der Nähe der Fernsehserie "ROTE ROSEN" ☎ 0 41 31/18 85 86 - www.ferienwohnung-adendorf-rosin.de

Wirkliche Erholung im "Gasthaus zur Eiche" Pension-Bäckerei Georg Oetzmann 29553 Edendorf bei Bad Bevensen. Freundliche Gast- u. Clubzimmer mit Farb-TV, gemütl. Fremdenzimmer alle Du/WC, Liegewiese, Gartenlaube, waldr. Umgebung **ÜF 23,- €/Tag p. P.** · **Neu: Komfort Fewo 56m² Parterre, barrierefrei, Terrasse, ab 40,- €/Tag** ☎ 05823 / 75 60 · Fax 953471 · www.gasthaus-zur-eiche.com

Rhein / Mosel

Urlaub direkt an der Mosel
★ **Schwimmbad & Panorama-Sauna** ★ **Lift** ★ Fam. gef. Hotel bei Berncastel-Kues (5 km) 90 B., Mosel-terrasse, Liegewiese, Kegelb. Zentr. gef. für Wander-/Rad-touren und herrliche Ausflüge: z.B. Trier (35 km), Luxemburg (60 km).
Sparpreise ab: 5x HP 209 € · 7x HP 289 €
www.hotel-winzerverein.de
54492 Zeltingen/Mosel · T. 06532/2321 · F. 1748

FeWo Mosel, b. Cochem für 2-3 P./Tag ab 28,- € z.T. behindertenfrdl., Sat-TV, Grill, Liegewiese im nähr. Seitental, Rad- u. Wandermöglch., Bahnst. **Tel + Fax 06542-2498** · www.fewo-kroeger.de

Mittelmosel ★★ ÜF ab 19,- € www.haussibylle.de · 54538 Kinheim · Kröverstr.25 Tel. 06532-2592 · Fax 954503

Teutoburger Wald

Seniorenurlaub im Staatsbad Meinberg · Hotel-Pension Stibbe
7 / 14 Tage Vollpension inkl. Abholung und Rücktransfer und diversen Extras; 7 Tage 520,- € 14 Tage 910,- € · Bitte Hausprospekt anfordern. ☎ 05234- 8930 · www.hotel-pension-stibbe.de

Franken

Bei Bamberg. Menüwahl, eig. Metzgerei, Lift, 75 Betten, 5 Tg. HP ab 145,- € ☎ 095 35/241 zur-sonne@t-online.de

Schleswig Holstein

Preetz/Holst. Fewo-Ehs., NR, Vollausst., 2 Pers./38 € www.fewo-capell.de ☎ 043 42/8 27 88

Erzgebirge

Sonderangebote zur Neueröffnung!
Gruppenreisen & Familienurlaub 2013/14
HOTEL & RESTAURANT GOLDENER STERN FRAUENSTEIN IM ERZGEBIRGE
 Ausflugsmöglichkeiten u.a. Seiffen, Dresden, Meißen, Prag, Spreewald, Oberwiesenthal, u.v.m.
 Markt 22 09623 Frauenstein Tel. 037326-1221 Fax 037326-94 03 www.goldener-stern-frauenstein.de

Junger Geist in historischem Gemäuer
Direkt an der Mosel, Menüwahl, Lift, Kegelbahn, 100 Betten, Fahrräder
Sparpreise ab: 5x HP 230 € | 7x HP 336 €
3x HP 162 € | **Gruppen-Prospekt anfordern!**
***Deutscherrenhof, 54492 Zeltingen-Rachtig
☎ 0 65 32 / 935-0, Fax-199, www.Deutscherrenhof.de