

# Pollen-Allergien: Tipps für Betroffene



**Mag. Ernst Stampfl**

Mit dem Frühling kommt auch die harte Zeit für alle, die gegen Pollen allergisch sind. Doch es gibt viele Möglichkeiten, wie sich Betroffene das Leben etwas leichter machen können. Mag. Ernst Stampfl von der Regenbogen-Apotheke im Center West hat einige Tipps zusammengestellt, wie auch Sie den Angriff der Pollen leicht

ter überstehen können.

- Während der Pollensaison möglichst wenig ins Freie
- So oft wie möglich Ausflüge ans Meer oder in die Berge machen, dort ist die Belastung geringer
- Unvermeidbare Wege in der Früh erledigen
- Innerhalb von Laubwäldern ist die Gräserpollenbelastung geringer, aber Achtung vor dem Waldrand!
- Wiesen und Getreidefelder meiden
- Pollenfilter zuhause und im Auto senken die Belastung
- Täglich Haare waschen
- Nasenspülungen mit physiologischer Kochsalzlösung lindern
- Methoden der Alternativmedizin sind Ergänzung,



**Im  
Frühling  
machen  
Pollen  
vielen  
Menschen  
das Leben  
zur Qual**

CHRISTINE  
BRAUNE/  
PIXELIO.DE

können aber keine Immuntherapie ersetzen

- Körperliche und seelische Fitness heben die Widerstandskraft
- Achtung vor körperlicher Überanstrengung: das kann Asthmaanfälle auslösen
- Vorsicht bei diversen Mittelchen, die als „Im-

munstimulantien“ angeboten werden, diese können unter Umständen auch Allergien auslösen.

- Allergien können nur nach einer exakten Diagnose durch einen Spezialisten therapiert werden.