

## Pollenallergie - Massnahmen

- Wäsche nicht draussen trocknen, zumindest nicht in der Pollenflugzeit.
- Tragen einer Sonnenbrille beim Aufenthalt im Freien.
- Vermeidung/ Einschränkung von Outdoor-Aktivitäten während hoher Pollenflugzeit.
- Waschen oder zumindest Ausbürsten der Haare vor dem Schlafen gehen (die in den Haaren verfangenen Pollen werden somit nicht am Kopfkissen abgerieben)
- Anwendung einer fetthaltigen Nasensalbe (reduziert das Eindringen der Pollen über die Nasenschleimhaut)
- Vor dem Schlafen gut Lüften – schlafen aber bei geschlossenem Fenster (Pollengehalt ist in den frühen Morgenstunden am höchsten)

### Bewährte Hausmittel

- Dampfbad mit Kochsalzlösung befeuchtet die Nasenschleimhaut und lindert den Juckreiz
- Nasenspülung mit Kochsalz spült die Pollen ebenfalls von der Nasenschleimhaut herunter
- Gesund essen: die Ernährung hat Einfluss auf die Schwere der Allergiesymptome. Lebensmittel, die Histamin enthalten sollten gemieden werden. Vitaminreich, frisch und abwechslungsreich essen. Viel Wasser trinken.
- Kühle Kompressen gegen juckende Augen

