

Tips für Pollenallergiker

Merkblatt für Eltern

Wer stark an Heuschnupfen leidet, kann in seiner Lebensqualität beeinträchtigt sein.

Einige Massnahmen können dazu beitragen, die Beschwerden zu lindern:

- Während der entsprechenden Pollenflugzeit sollte der schwere Pollenallergiker bei schönem Wetter möglichst keine längeren Ausflüge machen. Auch von Picknicks und Sport im Freien ist abzusehen.
- Das Schweizerische Pollenbulletin der Meteorologischen Anstalt gibt Auskunft über die momentane Pollenkonzentration in der Luft und dient als Hilfe beim Planen von Ausflügen.
(Pollenbericht-Tel. 157 126 215; 86Rp/min. Internet: <http://pollen.bulletin.ch>).
- Kinder mit sehr starken Beschwerden sollen nicht am Turnunterricht im Freien teilnehmen oder auf blühenden Wiesen spielen.
- Das Tragen einer Sonnenbrille (mit Seitenschutz) bringt eine gewisse Linderung für die Augen.
- An sonnigen, trockenen Tagen soll das Schlafzimmer lediglich vor dem Zubettgehen kurz durchgelüftet werden. Während der Nacht ist es von Vorteil, das Fenster geschlossen zu halten.
- Da sich die Pollen während des Tages in den Haaren verfangen, ist es vorteilhaft, abends die Haare zu waschen.
- Zigarettenrauch reizt die Schleimhäute zusätzlich. Deshalb sollten Pollenallergiker nicht rauchen und den Aufenthalt in rauchigen Räumen meiden.
- Es ist wichtig zu wissen, auf welche Pollenart man allergisch reagiert. Durch Studium des Blühkalenders und des aktuellen Pollenbulletins kann man so frühzeitig planen und entsprechende Massnahmen vorbereiten, um die Beschwerden in Grenzen zu halten.

