

# Was können Sie selbst tun, um Heuschnupfen zu vermeiden?

Wichtig: Gehen Sie zu Ihrem Arzt! Er kann feststellen, gegen welche Stoffe genau Sie allergisch sind, und Sie so individuell behandeln. So können Sie verhindern, dass aus Ihrem Heuschnupfen allergisches Asthma wird. Darüber hinaus können Sie einige Vorsorge-Maßnahmen selbst ergreifen:

## Im Freien:

- Wichtigste und effektivste Maßnahme: Allergie auslösende Stoffe vermeiden. Ein Pollenflugkalender verschafft Ihnen einen Überblick darüber, welche Pflanzen gerade ihre Blütezeit haben und Allergie auslösend wirken können. Informieren Sie sich täglich in den Medien über den aktuellen Pollenflug.
- Auch das Wetter spielt eine große Rolle: Bei trockenem, warmem, windigen Wetter fliegen die Pollen am besten – und legen dabei etliche Kilometer zurück. An so einem Tag sollten Sie sich möglichst wenig im Freien, vor allem nicht auf Wiesen und Feldern, aufhalten. Optimaler Zeitpunkt für einen Spaziergang ist die Zeit nach einem Regenguss.
- Meiden Sie „Allergenquellen“ wie Getreidefelder und Birkenalleen.
- Lassen Sie in Ihr Auto einen Pollenfilter einbauen.
- Vermeiden Sie Gartenarbeit und Rasen mähen.
- Schränken Sie Sport im Freien ein, besonders bei trockenem, windigem Wetter.

## In Räumen:

- Halten Sie während der Pollenflugzeit Türen und Fenster bei trockenem, leicht windigem Wetter tagsüber geschlossen. Lüften Sie möglichst nur bei Regen und in den frühen Abendstunden.

**Kassenärztliche Vereinigung –**  
die Dachorganisation der  
niedergelassenen Ärzte und  
Psychotherapeuten in Berlin

*Fortsetzung Seite 2*

**Bei der Suche nach einem Facharzt für Lungen- und Bronchialheilkunde hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 32 22 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.**

- Wechseln Sie die Kleidung, wenn Sie von draußen in die Wohnung gehen. Tagsüber getragene Kleidung, in der sich Pollen befinden könnten, sollten Sie nicht ins Schlafzimmer legen.
- Trocknen Sie Ihre Wäsche im Haus. Pollen setzen sich überall fest.
- Waschen Sie abends Ihre Haare – sie sind ebenfalls „Pollenfänger“.
- Wechseln Sie täglich Ihren Kopfkissenbezug.

### **Im Urlaub:**

- Machen Sie - wenn möglich - in der Blütezeit „Ihrer“ Allergie auslösenden Pollen Urlaub – Nordseeinseln und Hochgebirge gelten als „heuschnupfenfreie Zone“.

**Bei der Suche nach einem Facharzt für Lungen- und Bronchialheilkunde hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 32 22 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.**