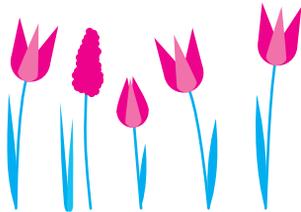
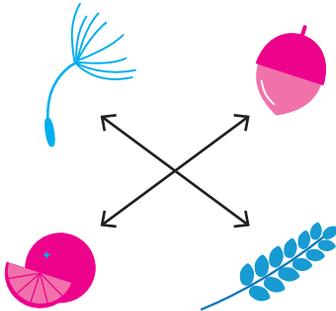


WIE SOLLTE ICH MIT
HEUSCHNUPFEN
RICHTIG UMGEHEN?



GARTENARBEIT TROTZ HEUSCHNUPFEN

Wenn Sie sich richtig vorbereiten, muss Ihr Garten keine No-Go Area sein. Bäume, Sträucher und Kräuter gegen die Sie allergisch sind, haben auf Ihrem Grundstück nichts zu suchen – gut verträglich sind bspw. Rosen, Lavendel, Salbei, Narzissen, Tulpen oder Kletterpflanzen.



VORSICHT BEI KREUZALLERGIEN

Eine Kreuzallergie liegt vor, wenn das Immunsystem auch auf Eiweiße allergisch reagiert, die den ursprünglichen Allergenen ähneln. So kann es beispielsweise sein, dass das Immunsystem nicht nur auf Pollen, sondern auch bei Obst, Gewürzen oder Nüssen anschlägt. Eine sorgfältige Diagnose sowie die Therapie der ursächlichen Allergie sind dringend zu empfehlen. Die gute Nachricht: Durch den Prozess des Kochens werden Allergene häufig zerstört und die Nahrungsmittel sind dann für Allergiker verträglich.



TIPPS UND TRICKS IM ALLTAG

Halten Sie sich die Pollen vom Leib, um Ihren Frühling unbeschwerter zu genießen. Dafür gilt: Erst ab dem Nachmittag lüften und ggf. Schutzgitter verwenden, Wäsche nicht im Freien trocknen, abends die Haare waschen und getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer ablegen.

BEHALTEN SIE DEN ÜBERBLICK

Ein Pollenflugkalender hilft Ihnen die Blütezeiten im Auge zu behalten. So können Sie rechtzeitig mit der Einnahme Ihres Heuschnupfenmittels, wie Cetirizin AbZ, beginnen und die Heuschnupfenattacke vorbeugen.

