

Heuschnupfen – Allergie?

...Zeit für Dermapharm!

Patientenratgeber

Dermapharm AG
Kompetenz hautnah





Was ist eine Allergie?	4-5
Allergene – Allergieauslöser	6-7
Kreuzallergie	8-9
Diagnose Allergie	10-11
Medikamente gegen Allergie-Symptome	12-13
Azedil®	14-15
Levocamed®	16-17
Momekort®	18-19
Heuschnupfen frühzeitig behandeln	20-21
Hyposensibilisierung	22-23
Tipps bei Heuschnupfen	24-25
Tipps für Hausstauballergiker	26-27

Liebe Leserin, lieber Leser!

Viele Menschen leiden an Allergien. Laut Zahlen des Robert-Koch-Institutes sind über 20 % der Kinder und mehr als 30 % der Erwachsenen im Laufe ihres Lebens mindestens einmal betroffen.

Am weitesten verbreitet ist dabei mit fast 15 % die Pollenallergie, die sich vor allem als Heuschnupfen äußert. Aber auch andere Allergien schränken die Lebensqualität ein wie z.B. Kontaktallergien, Allergien gegen Hausstaubmilben, Nahrungsmittel oder Insektengifte.

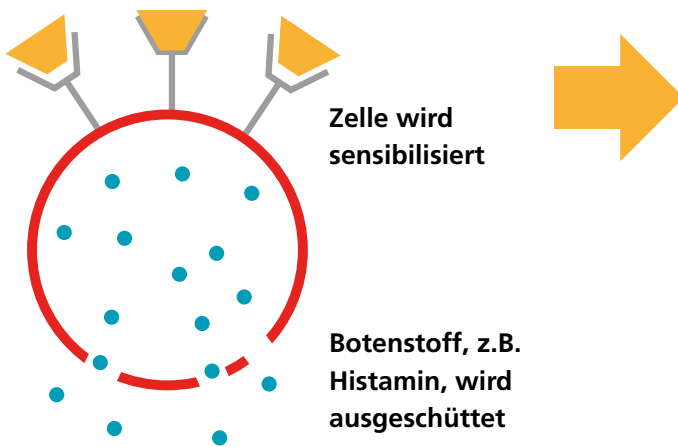
Symptome wie häufiges Niesen, eine juckende, laufende Nase und tränende, juckende Augen in Kombination mit einer allgemeinen Abgeschlagenheit sind Allergikern bestens bekannt.

Durch eine rechtzeitige Behandlung können die Symptome der Allergie gelindert und die Lebensqualität der Betroffenen spürbar verbessert werden. Zudem verhindert eine frühzeitige Therapie Komplikationen wie eine Nasennebenhöhlenentzündung und den gefürchteten „Etagenwechsel“ zu den Bronchien, der in Asthma übergehen kann.

In dieser Broschüre finden Sie Informationen zu Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten eines Heuschnupfens sowie einer Allergie.

Ihre **Dermapharm AG**

www.heuschnupfen.dermapharm.de



Was ist eine Allergie?

Wenn unser Immunsystem überempfindlich reagiert, kann eine Allergie die Folge sein.

Wie genau geht das vor sich?

Das Immunsystem unseres Körpers reagiert abwehrend auf Fremdstoffe, die eigentlich keine Gefahr für die Gesundheit darstellen wie z.B. Pollen, Hausstaub oder Tierhaare.

Im Prinzip können alle Substanzen in unserer Umwelt eine Allergie auslösen. Ein solcher Stoff wird dann Allergen genannt.

Wie läuft die allergische Reaktion im Körper ab?

Etwa 90 % aller Allergien gehören zum sogenannten Soforttyp oder Typ I. Nach einem ersten Kontakt mit dem Allergen reagiert der Körper mit der Bildung von IgE-Antikörpern. Das Kürzel „IgE“ steht für Immunglobulin E. Bei diesem Erstkontakt kommt es noch nicht zu einer allergischen Reaktion, es findet vielmehr die Sensibilisierung für das Allergen statt.

Erst bei einem erneuten Kontakt mit dem Allergen erfolgt die allergische Überreaktion des Immunsystems: Es werden große Mengen an IgE-Antikörpern gebildet, die sich an bestimmte Zellen der körpereigenen Abwehr, die Mastzellen, binden. Aus diesen Zellen werden bei Kontakt mit dem Allergen Botenstoffe ausgeschüttet, welche dann die allergischen Reaktionen verursachen und zu den Symptomen der Allergie führen. Der wichtigste dieser Botenstoffe ist Histamin.

Symptome einer Allergie:

Eine Allergie äußert sich meist durch typische Beschwerden, die einzeln oder gemeinsam und unterschiedlich stark auftreten können. Hierzu zählen Juckreiz, eine laufende Nase, tränende Augen, Magen-Darm-Beschwerden, Atemnot durch geschwollene Schleimhäute bis hin zu einem allergischen Schock, der sogar zu Atem- und Kreislaufstillstand führen kann.



Allergene – Allergieauslöser

Pollen

Eine starke allergene Bedeutung haben die Pollen von Gräsern, Birke, Esche, Erle, Hasel, Beifuß und Roggen. Wann die Ausprägung des Pollenfluges am stärksten ist, hängt vom Wetter und der Blütezeit der jeweiligen Pflanze ab. In einem Pollenflugkalender finden Sie Hinweise zu Blütezeiten der gängigsten Allergieauslöser. Durch Witterungsänderungen kann es hier Abweichungen geben. So können z.B. im November die letzten Gräser- und Brennnesselpollen und im Dezember bereits die ersten Haselnusspollen fliegen.

Hausstaubmilben

Häufig wird einfach nur von Hausstauballergie gesprochen. Streng genommen ist diese Bezeichnung aber nicht ganz zutreffend, denn eigentlich ist es nicht der Hausstaub an sich, der die Allergie auslöst. Vielmehr reagieren die Betroffenen auf ein Allergen, das sich vor allem im Kot der Hausstaubmilben befindet.

Tiere

In Deutschland stellt die „Tierhaarallergie“ nach der Pollen- und Hausstauballergie die dritthäufigste Allergieart dar.

Verantwortlich für die allergischen Reaktionen sind dabei jedoch nicht die Tierhaare selbst, sondern vielmehr bestimmte Eiweiße aus Hautschuppen, Speichel, Schweiß oder dem Urin der Tiere. Diese Eiweiße befinden sich auf dem Fell, können aber auch über die Luft verbreitet werden.

Weitere Allergene

Zusätzlich zu den bereits genannten Gruppen können auch Schimmelpilze, Insektengifte sowie bestimmte Nahrungsmittel als Allergene fungieren.

Bei den Nahrungsmitteln muss dabei zwischen einer „echten“ Allergie, wie z.B. der Nussallergie, und einer Nahrungsmittelunverträglichkeit, wie z.B. einer Laktoseintoleranz, unterschieden werden.


Kreuzallergie

Weisen zwei Allergene in ihrer Struktur eine große Ähnlichkeit auf, ist es sehr wahrscheinlich, dass ein Allergiker auf beide Stoffe reagieren wird. Laut Studien sind von Kreuzallergien vor allem Birkenpollen-Allergiker betroffen.

Besteht also beispielsweise eine Allergie auf Birkenpollen, wird meist auch der Kontakt mit Pollen von Ahorn, Beifuß, Buche, Eiche, Erle, Esche, Hasel und Pappel eine überschießende Immunantwort hervorrufen (vgl. Tabelle I.). In einem solchen Fall liegt eine Kreuzallergie hinsichtlich bestimmter Pollen vor.


Häufig treten Kreuzallergien auch zwischen Pollen bestimmter Pflanzen und Lebensmitteln auf, in denen ähnliche Allergene enthalten sind. Diese pollenassoziierten Lebensmittel-Allergien zeigen sich meist im Erwachsenenalter und dann häufig auf früh blühende Bäume und Sträucher (z.B. Birke, Erle, Hasel). Menschen, die auf Gräser allergisch reagieren, vertragen meistens auch keine Erdnüsse, Hülsenfrüchte, Getreide- und Soja-Produkte sowie Kartoffeln (vgl. Tabelle II.).

I. Kreuzallergie mit Pollen



	Ahorn	Ambrosia	Beifuß	Birke	Buche	Eiche	Erle	Esche	Gräser	Hasel	Kräuter	Pappel	Roggen
Ahorn													
Ambrosia													
Beifuß													
Birke													
Buche													
Eiche													
Erle													
Esche													
Gräser													
Hasel													
Kräuter													
Pappel													
Roggen													

II. Kreuzallergie mit Lebensmitteln



	Erdnüsse	Frischobst z.B. Äpfel	Gemüse	Getreideprodukte	Haselnüsse	Hülsenfrüchte	Karotten	Kartoffeln	Kräuter/Gewürze	Sellerie	Sojaprodukte	Stein- und Kernobst	Tomaten
Ahorn													
Ambrosia													
Beifuß													
Birke													
Buche													
Eiche													
Erle													
Esche													
Gräser													
Hasel													
Kräuter													
Pappel													
Roggen													



Diagnose Allergie

Eine ärztliche Diagnose bei Allergie ist immer ratsam. Sie beginnt mit einer genauen Untersuchung und Befragung des Patienten über Zeitpunkt und Umstände des Auftretens der Allergie sowie der Beschwerden. Dadurch lassen sich zunächst mögliche Allergene feststellen und eingrenzen.

Bluttests geben Aufschluss über die Gesamtmenge an IgE-Antikörpern im Blut und können spezielle IgE-Antikörper ausweisen, die sich gegen eine spezifische Allergenquelle (z.B. Birkenpollen) richten. Sie lassen aber keine weitere Aussage darüber zu, ob und welche Symptome vorliegen.

Eine gezielte Bestimmung kann durch verschiedene Hauttests erfolgen, bei denen das potenzielle Allergen auf, in oder unter die Haut gebracht wird und bei einer Allergie eine entsprechende Sofortreaktion auslöst. Beim so genannten Prick-Test geschieht dies mittels Nadel oder Lanzette, beim Scratch-Test wird das mögliche Allergen auf die Haut gegeben und diese dann leicht angeritzt. Nach kurzer Zeit lässt sich ablesen, welcher Stoff eine allergische Reaktion (Rötung, Bläschen) hervorruft und in welcher Ausprägung.

Auch Provokationstests dienen zur Sicherung der Diagnose. Dabei werden die Symptome an der Körperstelle provoziert, an der die allergischen Symptome überwiegend auftreten. So werden z.B. bei einer ständig juckenden, laufenden Nase – also bei einem Verdacht auf Heuschnupfen – die verdächtigen Pollen direkt auf die Nasenschleimhaut aufgebracht.

Medikamente gegen Allergie-Symptome



Heutzutage gibt es über die ärztliche Verordnung ebenso wie in der Selbstmedikation viele geeignete Medikamente, um die Beschwerden einer Allergie wie Niesattacken, Juckreiz, Augenbrennen oder tränende Augen zu lindern.

Durch die Einnahme von Allergietabletten erfolgt dabei eine Wirkung auf den gesamten Organismus. Allerdings verursachen viele dieser Medikamente gleichzeitig eine gewisse Müdigkeit. Zur gezielten Symptomlinderung ohne müde machenden Effekt ist daher eine lokale Therapie mit Augentropfen und Nasensprays sinnvoll.

Medikamente zur lokalen Behandlung

Zur lokalen Behandlung allergischer Beschwerden (Heuschnupfen, Tierhaar- und Hausstauballergie) im Bereich von Nase und/oder Augen zählen Antihistaminika als Nasensprays oder Augentropfen sowie Kortisonnasensprays zu den wirksamsten Medikamenten.

Antihistaminika wirken gegen den körpereigenen und allergieauslösenden Botenstoff Histamin. Nasensprays mit Kortison wirken nicht nur antiallergisch sondern außerdem entzündungshemmend, wodurch auch eine Ausbreitung der Entzündung in die Nasennebenhöhlen verhindert werden kann.

In der Regel wird Ihr Arzt bei akuten oder leichteren Beschwerden zunächst ein lokales Antihistaminikum, wie z.B. **Azedil® Nasenspray/Augentropfen** oder **Levocamed® Nasenspray/Augentropfen**, zur anfänglichen und bedarfsweisen Therapie empfehlen, da dieses innerhalb weniger Minuten seine volle Wirkung zeigt.

Bei stärkeren Beschwerden oder unzureichendem Ansprechen auf Antihistaminika kommen bei allergischen Symptomen der Nase meist Kortisonnasensprays, wie z.B. **Momekort®**, zur Anwendung. Deren Wirkung beginnt nach etwa 24 Stunden, nach drei bis fünf Tagen stellt sich ihre volle Wirksamkeit ein. Kortisonhaltige Nasensprays sind daher regelmäßig anzuwenden und somit weniger für die akute, bedarfsweise Anwendung geeignet.

Kortisonnasensprays lindern allerdings nicht die lästigen Augensymptome. Daher kann es sinnvoll sein, zeitgleich eine Kombination von Augentropfen mit einem Antihistaminikum und ein Kortisonnasenspray anzuwenden.

Azedil®

Wirkstoff: Azelastinhydrochlorid



- ✓ Zur Behandlung akuter Heuschnupfen-Beschwerden an Augen und Nase
- ✓ Für Erwachsene und Kinder²
- ✓ Schnelle Wirkung
- ✓ Anwendung nur 2 x täglich
- ✓ Gute Verträglichkeit

Heuschnupfen? – wie weggeblasen!

Azedil® Nasenspray

- Zur Behandlung saisonaler Heuschnupfen-Beschwerden der Nase – auch zur Langzeitanwendung geeignet
- Wirkt zusätzlich einer verstopften Nase entgegen (ohne Rebound- oder Gewöhnungseffekt!)
- Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahre
- Ohne Konservierungsstoffe
- 6 Monate nach Anbruch haltbar

Azedil® Augentropfen

- Zur Behandlung und Vorbeugung von saisonalen Heuschnupfen-Beschwerden der Augen für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahre
- Zur Behandlung von ganzjährigen allergischen Beschwerden der Augen (z.B. bei Hausstaub-, Tierhaar- oder Schimmelpilzallergien) für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahre
- 6 Wochen nach Anbruch haltbar

Azedil® Kombi-Packung

- Zur Behandlung saisonaler Heuschnupfen-Beschwerden an Nase und Augen
- Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahre
- Besonders praktisch und vorteilhaft

Hinweise für Kontaktlinsenträger:

Azedil® enthält Benzalkoniumchlorid. Benzalkoniumchlorid kann von weichen Kontaktlinsen aufgenommen werden und zur Verfärbung der Kontaktlinsen führen. Sie müssen die Kontaktlinsen vor der Anwendung dieses Arzneimittels entfernen und dürfen sie erst nach 15 Minuten wieder einsetzen.

Azedil 1 mg/ml Nasenspray, Lösung, Wirkstoff: Azelastinhydrochlorid. Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung der saisonalen allergischen Rhinitis (Heuschnupfen) bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 6 Jahren. Stand: 04/2018. **Azedil** 0,5 mg/ml Augentropfen, Lösung, Wirkstoff: Azelastinhydrochlorid. Anwendungsgebiete: Behandlung und Vorbeugung der Symptome der saisonalen allergischen Konjunktivitis bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 4 Jahren. Behandlung der Symptome der nicht saisonalen (perennialen) allergischen Konjunktivitis bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. Warnhinweis: Enthält Benzalkoniumchlorid. Kann von weichen Kontaktlinsen aufgenommen werden und zur Verfärbung der Kontaktlinsen führen. Kann auch Reizungen am Auge hervorrufen, insbesondere bei Patienten mit trockenen Augen oder Erkrankungen der Hornhaut. Stand: 04/2018. **Azedil** Kombi-Packung mit 0,5 mg/ml Augentropfen, Lösung und 1 mg/ml Nasenspray, Lösung. Wirkstoff: Azelastinhydrochlorid. Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von saisonaler allergischer Rhinokonjunktivitis (z. B. Heuschnupfen in Kombination mit allergischer Bindehautentzündung) bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 6 Jahren. Warnhinweis: Augentropfen, Lösung Enthält Benzalkoniumchlorid. Kann von weichen Kontaktlinsen aufgenommen werden und zur Verfärbung der Kontaktlinsen führen. Kann auch Reizungen am Auge hervorrufen, insbesondere bei Patienten mit trockenen Augen oder Erkrankungen der Hornhaut. Stand: 04/2018

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

¹ H¹-Blocker + mastzellstabilisierend + antientzündlich, gem. Fachinformation

² Azedil® Augentropfen: Kinder ab 4 Jahre, ganzjährige allergische Konjunktivitis: Kinder ab 12 Jahre; Azedil® Nasenspray: Kinder ab 6 Jahre; gem. Fachinformation

Levocamed®

Wirkstoff: Levocabastin



- ✓ Gut verträglich für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 1 Jahr
- ✓ Wirkt meist innerhalb von 10 - 15 Minuten
- ✓ Nur 2 x täglich anwenden, bis zu 24 Stunden wirksam
- ✓ Wirkt bei Heuschnupfen, Tierhaar- und Hausstauballergie

Schnelle Hilfe bei Heuschnupfen.

Levocamed® Nasenspray

- Zur Behandlung von allergischem Schnupfen
- Ohne Gewöhnungseffekt
- Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 1 Jahr
- 3 Monate nach Anbruch haltbar

Levocamed® Augentropfen

- Zur Behandlung allergischer Bindehautentzündung
- Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 1 Jahr
- 1 Monat nach Anbruch haltbar

Levocamed® Kombipackung

- Zur Behandlung allergischer Bindehautentzündungen bzw. von allergischem Schnupfen
- Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 1 Jahr
- Die praktische 2-in-1-Lösung

Levocamed® die schnelle Wirkung gegen 8 Allergie-Symptome

- ✓ Niesreiz
- ✓ Juckreiz der Nase
- ✓ Fließschnupfen
- ✓ Tränende Augen
- ✓ Juckende Augen
- ✓ Gerötete Augen
- ✓ Geschwollene Bindehaut
- ✓ Geschwollene Augenlider

Hinweise für Kontaktlinsenträger:

Levocamed® enthält Benzalkoniumchlorid, das von weichen Kontaktlinsen aufgenommen und zur Verfärbung der Kontaktlinsen führen kann. Sie müssen die Kontaktlinsen vor der Anwendung dieses Arzneimittels entfernen und dürfen sie erst nach 15 Minuten wieder einsetzen.

Levocamed® 0,5 mg/ml Nasenspray, Suspension. Wirkstoff: Levocabastin. Anwendungsgebiet: Symptomatische Behandlung allergischer Rhinitis bei Kindern ab 1 Jahr, Jugendlichen und Erwachsenen. Warnhinweise: Enthält Propylenglykol und Benzalkoniumchlorid. Stand: 07/2019; **Levocamed®** 0,5 mg/ml Augentropfen, Suspension. Wirkstoff: Levocabastin. Anwendungsgebiet: Symptomatische Behandlung allergischer Konjunktivitis einschließlich Conjunctivitis vernalis bei Kindern ab 1 Jahr, Jugendlichen und Erwachsenen. Warnhinweise: Enthält Propylenglykol, Phosphate und Benzalkoniumchlorid. Verfärbung von Kontaktlinsen möglich. Stand: 08/2019; **Levocamed® Kombipackung**, 0,5 mg/ml Augentropfen Suspension, 0,5 mg/ml Nasenspray Suspension. Wirkstoff: Levocabastin. Anwendungsgebiete: Symptomatische Behandlung allergischer Konjunktivitis einschließlich Conjunctivitis vernalis bzw. symptomatische Behandlung allergischer Rhinitis bei Kindern ab 1 Jahr, Jugendlichen und Erwachsenen. Warnhinweise für die Augentropfen: Enthält Propylenglykol, Phosphate und Benzalkoniumchlorid. Verfärbung von Kontaktlinsen möglich. Warnhinweise für das Nasenspray: Enthält Propylenglykol und Benzalkoniumchlorid. Stand: 07/2019. Dermapharm AG, 82031 Grünwald.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Momekort®

Wirkstoff: Mometasonfuroat



- ✓ Macht nicht müde
- ✓ Starke Wirksamkeit
- ✓ Anwendung nur 1 x täglich
- ✓ Kein Gewöhnungseffekt

Momekort® sprüht Heuschnupfen fort

Momekort® – Wirkung

Momekort® enthält Mometasonfuroat, eine Substanz aus der Gruppe der so genannten Glukokortikoide. Das kortisonhaltige Nasenspray wirkt lokal antiallergisch/entzündungshemmend und somit gegen die Symptome einer Allergie. **Momekort®** wirkt fast ausschließlich lokal und macht nicht müde.

Momekort® – Anwendung

Momekort® muss nur einmal täglich angewendet werden und wirkt für 24 Stunden. Es gibt keinen Gewöhnungseffekt, daher kann es über die ganze Allergie-Saison angewendet werden. Nach Anbruch ist das Spray 2 Monate haltbar.

Momekort® Nasenspray ist zur Anwendung bei Erwachsenen bestimmt.

Die übliche empfohlene Dosis beträgt 1-mal täglich 2 Sprühstöße in jede Nasenöffnung. Sobald die Symptome unter Kontrolle gebracht wurden, kann eine reduzierte Dosis von 1 Sprühstoß in jede Nasenöffnung als Erhaltungsdosis ausreichend sein.

Vor der ersten Anwendung den Behälter gut schütteln und die Dosierpumpe 10-mal betätigen, bis ein gleichmäßiger Sprühnebel abgegeben wird. Wird die Dosierpumpe über mindestens 14 Tage nicht verwendet, ist vor der nächsten Anwendung ein erneutes Vorfüllen der Pumpe durch 2-maliges Pumpen erforderlich, bis ein gleichmäßiger Sprühnebel abgegeben wird.

Momekort 50 Mikrogramm/Sprühstoß Nasenspray, Suspension. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Wirkstoff: Mometasonfuroat. Anwendungsgebiete: Zur Anwendung bei Erwachsenen zur symptomatischen Behandlung einer saisonalen allergischen Rhinitis, sofern die Erstdiagnose der saisonalen allergischen Rhinitis durch einen Arzt erfolgt ist. Warnhinweis: Enthält Benzalkoniumchlorid. Apothekenpflichtig. Stand: 09/2018.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Heuschnupfen frühzeitig behandeln!

Symptome einer saisonalen allergischen Rhinitis, besser bekannt als Heuschnupfen, wie auch die einer Hausstauballergie, sollten frühzeitig behandelt werden. Denn es besteht sonst die Gefahr, dass sich die Allergie von der Nase auf die tiefer liegenden Atemwege ausweitet. Daraus kann sich eine chronische Bronchitis oder das allergische Asthma entwickeln. Ärzte bezeichnen dies als einen „Etagenwechsel“.

Eine frühzeitige Behandlung kann dem Heuschnupfen und der Hausstauballergie gezielt entgegen wirken und gleichzeitig die Lebensqualität spürbar verbessern. Symptome an Augen und Nase lassen sich lokal besonders gut und schnell mit antiallergischen Augentropfen und Nasensprays (z.B. **Azedil**[®] oder **Levocamed**[®]) lindern. Sofern die Erstdiagnose des Heuschnupfens durch einen Arzt erfolgte, kann für länger anhaltende Symptome bei Erwachsenen ein Kortisonnasenspray (z.B. **Momkort**[®]) angewendet werden. Auf die Einhaltung der Anwendungsbedingungen ist zu achten.



Hyposensibilisierung

Ziel bei einer Hyposensibilisierung ist es, das Immunsystem allmählich immer toleranter gegenüber dem Allergen zu machen, es also gewissermaßen daran zu gewöhnen. Dazu wird der allergieauslösende Stoff in winzigen Mengen in bestimmten Abständen immer wieder verabreicht. In den meisten Fällen wird das Allergen von einem Facharzt dabei unter die Haut gespritzt. Je nach Allergen ist aber auch die Einnahme als Tropfen möglich. Bei beiden Varianten beträgt die mittlere Behandlungsdauer etwa 3 Jahre.

Diese spezifische Immuntherapie ist die einzige Methode, die direkt an den Ursachen einer Allergie ansetzt. Eine Hyposensibilisierung kann bei Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaaren/Tierspeichel, Schimmelpilzen oder Insektengiften angewendet werden.

Genauere Informationen zur Behandlung und für wen diese Behandlung geeignet ist, kann am besten ein Facharzt (Dermatologe, Allergologe) geben.

Tipps bei Heuschnupfen!



Beachten Sie die aktuelle Pollenflugvorhersage. Wiesen und Felder in der Blütezeit möglichst meiden. Etwa 30 Minuten nach einem Regenschauer ist die Luft in der Regel von Pollen gereinigt, deshalb sind Aktivitäten im Freien dann besonders geeignet.



Abends die getragene Kleidung außerhalb des Schlafzimmers ablegen und durch Duschen und Haarwäsche die Pollen gründlich entfernen. Tägliche Nasen- und Augenduschen helfen, die Pollen von den Schleimhäuten zu entfernen.



Die Pollenkonzentration kann in ländlichen Gebieten in den Morgen- bis Mittagsstunden, in der Stadt jedoch am Abend höher sein. Daher sollte auf dem Land eher in den Abendstunden und in der Stadt bevorzugt in den Morgenstunden gelüftet werden. Für Fenster gibt es Pollen-Schutzgitter.



Beim Autofahren Fenster geschlossen halten. Wechseln Sie die Pollenfilter für die Lüftungsanlage regelmäßig (jährlich) aus.



Böden und Ablageflächen regelmäßig feucht abwischen. Staubsauger mit HEPA-Filter (High Efficiency Particulate Airfilter) halten Feinstaub und allergene Partikel zurück.



In der Pollenflugzeit schwere körperliche Anstrengungen im Freien meiden. Beim Sport oder bei schwerer Arbeit werden durch das tiefere Einatmen ansonsten vermehrt Pollen aufgenommen.



Planen Sie Ihren Urlaub bevorzugt in pollenarmen Regionen, z.B. auf Inseln, am Meer oder in Hochgebirgslagen.



Tipps für Hausstaub-Allergiker!

Staubfänger vermeiden und lüften

Je weniger „Staubfänger“ in der Wohnung vorhanden sind, desto besser. Zu vermeiden sind z.B. voluminöse Vorhänge und offene Möbel wie Bücherregale.

Glatte Bodenbeläge sind Teppichböden vorzuziehen und sollten regelmäßig feucht gewischt werden. Regelmäßiges Staubsaugen ist ebenfalls sehr wichtig, wobei der Staubsauger mit einem entsprechenden Filter ausgestattet sein sollte. Den Filterbeutel regelmäßig alle 2 Wochen wechseln.

Auch Polster, Vorhänge und Stofftiere sollten durch Waschen bei der Reinigung mit einbezogen werden. Möbel aus Glattleder sind Polstermöbeln generell vorzuziehen.

Sorgen Sie für ein milbenarmes Schlafzimmer

Halten Sie Ihr Schlafzimmer möglichst kühl und lüften Sie regelmäßig. Eine Raumtemperatur von weniger als 20 °C ist ideal. Zur besseren Belüftung sollte das Bett keinen geschlossenen Bettkasten aufweisen.

Wechseln Sie Ihre Bettwäsche einmal wöchentlich und waschen Sie diese bei mindestens 60 °C. Auch die Matratze sollte in regelmäßigen Zeitabständen gereinigt oder abgesaugt werden. Erneuern Sie Ihre Matratzen spätestens nach 8 Jahren.

Darüber hinaus wird die Nutzung sogenannter Encasings empfohlen. Diese milbendichten Überzüge für Allergiker umschließen vollständig Matratze und Bettzeug und verhindern so, dass Milben bzw. deren Kot in die Atemluft gelangen.

Dermapharm – Umweltschutz

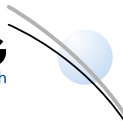
Hauterkrankungen und Umweltveränderungen stehen heute mehr als je zuvor in engem Zusammenhang. Die Haut des Menschen schützt den Organismus vor äußeren Einflüssen, bildet die Grenze und gleichzeitig die Verbindung zu unserer Umwelt. Der Austausch zwischen Haut und Umwelt ist dabei stetig und beidseitig.

Deshalb sehen wir es bei **Dermapharm** als unsere Verpflichtung an, nicht nur die Haut, sondern auch die Umwelt mit größtmöglicher Sorgfalt und Verantwortung zu behandeln. Als Unternehmen leisten wir hierzu unseren Beitrag, indem wir alle Arzneimittel und Kosmetika auf technisch hochmodernen Anlagen umweltgerecht produzieren.

Für unsere Geschäftspapiere u.ä. verwenden wir zudem ausschließlich Papier, das einen möglichst hohen Anteil an Altpapier und Recyclingfasern aufweist.

Umweltschutz wird bei **Dermapharm** als Teil des Selbstverständnisses und zu Gunsten eines vernünftigen Umgangs mit der Natur und ihren Ressourcen verstanden. Diese Praxis werden wir zukünftig noch weiter ausbauen, der Haut und unserer Umwelt zuliebe.

Dermapharm AG
Kompetenz hautnah



Lil-Dagover-Ring 7
82031 Grünwald
Telefon: 089/641 86-0
Telefax: 089/641 86-130
E-Mail: service@dermapharm.de
Internet: www.dermapharm.de
www.heuschnupfen.dermapharm.de

