

MERKBLATT FÜR HEUSCHNUPFEN-PATIENTEN

Heilmittel: **Muss Gisela Sagen was sie empfiehlt**

- **Heuschnupfen vorbeugungstropfen HV:** Nehmen Sie diese kurweise im Januar für 3 Wochen ein und erneut 3 Wochen vor Beginn der Gräserblüte. Sie können die Heuschnupfen vorbeugungstropfen mit den Schwarzkümmelölkapseln kombinieren, um einen umfassenden Schutz vor Pollen zu gewährleisten.
- **Heuschnupfentropfen H:** Diese Tropfen werden während der Heuschnupfenzeit eingenommen. Die Beschwerden können durch eine tägliche Einnahme von 3 x 10 Tropfen schnell gelindert werden.
- **Euphrasiatropfen M50:** Diese Tropfen wirken bei chronischen Bindehaut- und Lidrandentzündungen oder Augenirritationen allergischer Ursache.
- **Spenglersan Nasenspray:** Bei Fliessschnupfen, Niesattacken und verstopfter Nase kann dieses Nasenspray zur Prophylaxe und akuten Behandlung während der Heuschnupfen-Saison angewendet werden.

Tipps zur Linderung und Vermeidung von Beschwerden:

- Reduzieren Sie die Eiweisszufuhr, indem Sie weniger Fleisch und Milchprodukte essen, um den Stoffwechsel zu entlasten und die körpereigene Abwehr zu unterstützen.
- Lüften Sie während der Pollensaison morgens nur kurz. Bei längeren Regenphasen kann ausgiebiger gelüftet werden.
- Waschen Sie vor dem Schlafengehen Ihre Haare.
- Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht im Freien.
- Bei erhöhter Pollenkonzentration in der Luft und schönem, windigem Wetter halten Sie sich nur kurz im Freien auf und tragen Sie eine Sonnenbrille.
- Treiben Sie bei starkem Pollenflug keinen Sport im Freien. Verschieben Sie Aktivitäten auf den Abend oder Regentage.
- Verbringen Sie Ihre Ferien vorzugsweise am Meer oder in Hochgebirgsregionen, die nahezu pollenfrei sind.
- Bringen Sie Pollenschutzgitter an den Fenstern an oder verwenden Sie Pollenfilter im Auto.
- Lagern Sie Ihre Alltagskleidung nicht im Schlafzimmer, um das Einschleppen von Pollen zu vermeiden. Schlafen Sie bei geschlossenem Fenster.
- Wechseln Sie die Bettwäsche regelmässig aus.

Bei weiteren Fragen oder Bedenken wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.