



Dermatologisches Ambulatorium
des Stadtspitals Triemli
Herman-Greulich-Str. 70, 8004 Zürich
Telefon 044 298 89 00
www.derma-ambi.ch, www.triemli.ch

Eine Reihe von Massnahmen kann die pollenbedingten Beschwerden etwas lindern:

Da die Beschwerden umso stärker auftreten, je intensiver der Patient dem Blütenstaub ausgesetzt ist, besteht die erste Massnahme darin, den Kontakt mit den Pollen so gering als möglich zu halten (Allergenkarrenz). Folgende Vorsichtsmassnahmen können empfohlen werden:

- Während der Heuschnupfenzeit sollen keine langen Auto- oder Eisenbahnfahrten bei offenem Fenster, Fahrrad- oder Motorradausflüge, oder Picknicks im Freien unternommen werden. Das Betreten von Wiesen oder Kornfeldern sollte vermieden werden.
- Sport im Freien, insbesondere Jogging und Velofahren soll vermieden werden. Wassersportarten können eine Alternative darstellen.
- An sonnigen trockene Tagen sollten die Zimmer im Schlafzimmer geschlossen bleiben, damit keine Pollen durch diese ins Haus eindringen können. Es empfiehlt sich, das Bett an einen kühlen Ort im Haus zu verlegen und nur kurz spät abends vor dem Schlafengehen zu lüften.
- Die Wäsche soll nicht im Freien getrocknet werden.
- Das Tragen einer dunklen Sonnenbrille mit Seitenschutz bringt oft eine gewisse Linderung für die Augen, vor allem da Patienten auch auf Helligkeit und Lichtreize empfindlich reagieren.
- Am Abend sollten die Haare gewaschen werden um die Pollen, welche sich tagsüber in der Haaren verfangen haben, herauszuspülen. So wird ein Verschleppen der Pollen auf das Kopfkissen verhindert.
- Durch das Auftragen von etwas Vaseline auf die Nasenschleimhäute am Morgen wird die Pollenresorption etwas verhindert.
- Da durch die Pollenallergie die Schleimhäute schon etwas gereizt sind, sollte der Aufenthalt in rauchiger Luft und im Hallenbad (chloriertes Wasser) vermieden werden.
- Kinder sollten vom Turnen und Spielen im Freien auf blühenden Wiesen dispensiert werden, ebenso vom Unterricht im Hallenbad.

Beachten Sie auch den Pollenbericht und die Pollenprognosen in der Tageszeitung, im Radio, Fernsehen oder Internet

MeteoSchweiz

Telefonischer Pollenbericht vom Tonband
Persönliche Pollenberatung
Aktuelle Pollenprognose

0900 552 115 (CHF 1.- /Min.)
0900 555 401 (CHF 2.50 /Min.)
<http://prognose.bulletin.ch>