

## Diese Tipps können helfen

Gehen Sie in der Stadt nach Möglichkeit auf der Sonnenseite der Straße. Dort sind im Allgemeinen weniger Pollen als auf der Schattenseite. Durch das Tragen einer Sonnenbrille kann zudem ein Teil der Pollen abgehalten werden.

Versuchen Sie, extreme körperliche Anstrengungen oder Stress zu meiden, da diese Faktoren Ihre Beschwerden verstärken können.

**Aufenthalt im Freien:** Zwischen 4 und 8 Uhr in der Früh ist im Allgemeinen die Pollenbelastung der Luft am geringsten. Die meisten Pollen sind im Mittel am Vormittag und mittags in der Luft.

Nach einem ausgedehnten Regen ist die Pollenkonzentration ebenfalls deutlich geringer. (Achtung: kurze Gewitterschauer „drücken“ die Pollen in Bodennähe und erhöhen dadurch kurzfristig sogar die Pollenbelastung!)

Belaubte Wälder können einen guten Schutz bieten, da die Blätter die Pollen aus der Luft filtern. Vorsicht ist allerdings am Waldrand geboten. Hier ist die Pollenbelastung normalerweise besonders hoch.

Für die Urlaubsplanung empfiehlt sich ein Aufenthalt im Mittelmeerraum oder in Skandinavien.

### Informationsstellen für Allergiker

OO 07612/88 81 13 03  
Stmk 0316/71 28 35 18  
W 01/404 00 33 09  
T 0512/15 29  
K 0463/15 29  
S 0662/15 29  
ORF Teletext Seite 646  
Internet [www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at)  
[www.aerius.at](http://www.aerius.at)



## Heuschnupfen



# Allergie-Therapie

## Allergie + Allergen

Mit dem Ausdruck Allergie bezeichnet man eine veränderte Reaktionslage des Organismus gegen eine bestimmte Substanz (Allergen), d.h. der Körper reagiert auf diesen Stoff anders als früher. Allergische Reaktionen kann man auch als Überempfindlichkeitsreaktionen des Körpers bezeichnen.

Stoffe, die Allergien auslösen, nennt man Allergene. Beinahe jede Substanz kann ein Allergen sein (beispielsweise Pollen von Gräsern oder Birken, Tierhaare, aber auch Lebensmittel wie z.B. Fisch). Allergene selbst sind harmlos. Erst durch die Überempfindlichkeit des Körpers gegen das Allergen entstehen die allergischen Beschwerden.

## Heuschnupfen

Der Begriff Heuschnupfen ist ein wenig ungenau, denn meist wird der Heuschnupfen nicht vom Heu, sondern von Blüten- bzw. Gräserpollen verursacht. Der Fachmann spricht daher von einer allergischen Rhinitis.

Die dabei häufig auftretenden Symptome wie Tränen und Jucken von Augen und Nase und die darauf folgende Nasenverstopfung sind nur äußerliche Symptome der allergischen Entzündungsreaktion, die den gesamten Organismus betrifft. Die allergische Rhinitis kann auch ein Risikofaktor zur Entwicklung des allergischen Asthmas darstellen. Eine rechtzeitige Behandlung ist daher sehr wichtig.

## Allergie-Therapie

Zur Besserung Ihrer allergischen Grunderkrankung wird Ihnen Ihre Ärztin / Ihr Arzt meist auch ein Antihistaminikum verschreiben. Ein Antihistaminikum der neuesten Generation macht nicht mehr müde und besitzt daher keinen klinisch relevanten Einfluss auf die Verkehrstüchtigkeit oder die Konzentrationsfähigkeit in Schule und Arbeit. Ein solches Antihistaminikum interagiert auch nicht mit Nahrungsmitteln, Alkohol oder anderen Arzneimitteln und kann daher unabhängig von Tages- oder Mahlzeiten eingenommen werden.

Ihre Ärztin / Ihr Arzt berät Sie gerne.

Weitere Informationen zu Allergien erhalten Sie auch unter [www.aerius.at](http://www.aerius.at)

