

# Presse-Information

## Bei Heuschnupfen Pollen aus dem Weg gehen

**Berlin, 25. März 2010** – Wer an Heuschnupfen leidet, sollte den Kontakt mit Pollen soweit möglich reduzieren. „Pollen kann man nicht komplett aus dem Weg gehen, da sie während der Blütezeit der jeweiligen Pflanze in der Luft allgegenwärtig sind. Aber durch einige einfache Verhaltensregeln können Allergiker den Kontakt verringern. Das reduziert die Krankheitsbeschwerden“, so Erika Fink, Präsidentin der Bundesapothekerkammer.

Das Schlafzimmer bleibt weitgehend frei von Pollen, wenn man die Kleidung in einem anderen Zimmer wechselt und sich abends vor dem Schlafengehen die Haare wäscht. Eine Alternative ist es, nachts ein Kopftuch zu tragen. An Gardinen haften Pollen besonders leicht; sie sollten häufig gereinigt oder durch Jalousien ersetzt werden. Tägliches Staubsaugen der Teppichböden, möglichst mit einem Filter für Schwebstoffe, hilft ebenfalls gegen Pollen. Langfristig sind glatte Bodenbeläge wie Laminat oder Parkett eine Alternative. Beim Autofahren bleiben die Fenster am besten geschlossen oder man benutzt einen Pollenfilter. Wer Heuschnupfen hat, sollte die Wohnung in den Zeiten lüften, wenn möglichst wenige Pollen fliegen: In Städten sollten die Fenster am besten in den frühen Morgenstunden geöffnet werden, auf dem Land hingegen am späten Abend. Nach einem Regenschauer ist die Luft besonders rein, da feuchte Pollen schlechter fliegen können. Heuschnupfen-Geplegte machen am besten im Hochgebirge oder am Meer Urlaub, denn hier ist die Pollenbelastung gering.

Symptome eines Heuschnupfens sind unter anderem Bindehautentzündung oder allergischer Schnupfen. Wer bei sich erstmals diese Symptome bemerkt, sollte einen Arzt aufsuchen. Wird Heuschnupfen nicht rechtzeitig und fachgerecht behandelt, kann sich ein allergisches Asthma entwickeln.

Diese Pressemitteilung und weitere Informationen auch unter [www.abda.de](http://www.abda.de)

### **Kontakt:**

Dr. Ursula Sellerberg, MSc, Stellv. Pressesprecherin

Tel.: 030-4000 4134

Mail: [u.sellerberg@abda.aponet.de](mailto:u.sellerberg@abda.aponet.de)