

Verminderung von aero gener Pollenbelastung bei Patienten mit allergischer Rhinokonjunktivitis (Heuschnupfen) und atopischem Ekzem (Neurodermitis)

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wir haben bei Ihnen die Diagnose einer Pollenallergie gestellt. Neben der Behandlung mit geeigneten Medikamenten möchten wir Sie über einige Maßnahmen informieren, die darüberhinaus zur Besserung Ihrer Symptome beitragen können. Wir empfehlen Ihnen, diese Maßnahmen selbst über eine Zeitdauer von ca. einen Monat zu erproben und dabei Ihre Symptome mit einem Tagebuch zu protokollieren.

1. Meiden Sie den Aufenthalt im Freien zu Spitzenbelastungszeiten des Pollenfluges (Polleninformationsdienst: Radio/Zeitung). Bei kühler Witterung oder längerdauerndem Regen ist der Pollenflug deutlich geringer.
2. Tageszeitliche Belastungsspitzen (gilt nur in ländlicher Umgebung): früher Morgen und abends. Während dieser Zeit sollten Fenster möglichst geschlossen bleiben.
3. An Tagen mit Aufenthalt im Freien abends kurz duschen (incl. Haarwäsche), anschließend konsequente Hautpflege. Die Kleidung sollte vorher möglichst nicht im Schlafzimmer abgelegt werden, da auf diesem Wege der größte Teil der Pollen in das Zimmer gelangt. Versuchen Sie, das Schlafzimmer kühl und staubarm zu halten.
4. Regelmäßiges Staubsaugen mit einem Staubsauger mit Feinstaubfilter und das feuchte Wischen von Oberflächen im Wohnbereich sind während der Pollenflugsaison wichtig.
5. Eventuell kommt für Sie eine Anwendung von Hautschutzpräparaten in Frage, die vor Verlassen der dem Wohnung auf alle nicht von der Kleidung bedeckten Körperareale aufgetragen werden (gilt nur für einen Teil der Patienten mit atopischem Ekzem).
6. Textilien nicht im Freien trocknen.
7. Auch Haustiere tragen erhebliche Mengen von Pollen in die Wohnung.
8. PKW-Benutzung: Nach längeren Standzeiten können im Lüftungssystem Pollen abgelagert sein, die beim Einschalten der Ventilation freigesetzt werden. Einbau eines Pollenfilters in das Lüftungssystem ist bei den meisten Fahrzeugtypen möglich.
9. Wenn möglich, denken Sie bei Ihrer Urlaubsplanung an Ihre Pollenflugsaison. Durch geeignete Wahl des Urlaubszeitpunktes und -ortes ist vorübergehend eine vollständige Meidung des Allergens möglich.