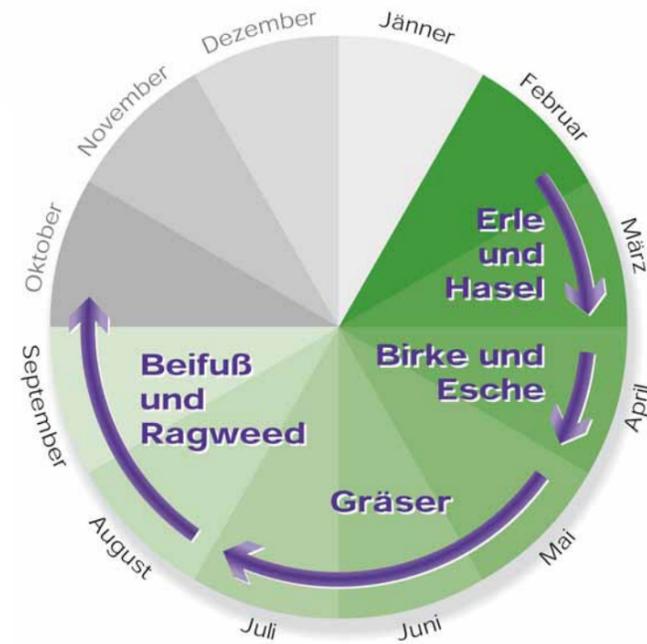


## DER POLLENKALENDER POLLENBELASTUNG IN ÖSTERREICH



### In Österreich gibt es 4 große Belastungswellen:

- Februar, März: Erlen- und Haselpollen
- April: Birken- und Eschenpollen
- Mai bis Ende Juli: Gräserpollen
- August bis Oktober: Beifußpollen, gefolgt von der Ragweedpollen-Saison im Osten Österreichs, die bis in den Oktober reicht.

Den Pollenflug in Ihrem Bundesland können Sie tagesaktuell im Internet unter [www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at) kostenlos abrufen.



Die IGAV (Interessengemeinschaft Allergenvermeidung) ist ein gemeinnütziger Verein, der neue wissenschaftliche Erkenntnisse für AllergikerInnen und Eltern allergischer Kinder aufbereitet und ihnen Hilfestellung sowie praktische Tipps zur Allergenvermeidung und -reduktion bietet.

Holen Sie sich mehr Infos & Tipps aus dem Internet oder rufen Sie uns an:

[www.allergenvermeidung.org](http://www.allergenvermeidung.org)

IGAV-Hotline: 01/212 60 60

Mit freundlicher Unterstützung von



# LEBEN OHNE ALLERGENE

## ALLERGENVERMEIDUNG BEI POLLENALLERGIEN

So werden Sie lästige Pollen-Allergene los!

Weitere Informationen gibt's im Internet unter [www.allergenvermeidung.org](http://www.allergenvermeidung.org) und bei der IGAV-Hotline: 01/212 60 60



Herausgegeben von der IGAV  
(Interessengemeinschaft Allergenvermeidung)



und der Österreichischen Gesellschaft für Allergologie und Immunologie



Liebe Allergikerin, lieber Allergiker,  
liebe verantwortungsbewusste Eltern,

Sie oder Ihr Kind zählen zu den rund 1,5 Millionen Österreichern, die von einer Pollenallergie gequält werden. Ihre Beschwerden kehren jährlich wieder – wie das Amen im Gebet. Allerdings wissen Sie nie, wann genau die für Sie belastende Zeit beginnt.

Nehmen Sie Ihren Heuschnupfen nicht auf die leichte Schulter, sondern gehen Sie frühzeitig zum Arzt oder ins Allergie-Ambulatorium. Dort wird festgestellt, auf welche Allergene Sie reagieren und eine entsprechende Therapie eingeleitet, die Ihre Beschwerden bessert und chronisches Asthma verhindern kann.

In Kooperation mit dem Pollenwarndienst, der den Pollenflug in Österreich tagesaktuell beobachtet, haben wir für Sie eine Übersicht erstellt, wann welche Pollen fliegen und wie Sie den fliegenden Quälgeistern am besten entkommen bzw. die Pollenbelastung spürbar reduzieren können.

Wir sind sicher, dass Ihnen die Ratschläge unserer Experten viel an Lebensfreude zurückgeben können. Nutzen Sie also die kostenlose und aktuelle Polleninformation im Internet ([www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at)) sowie unseren Ratgeber „Allergenvermeidung im Freien“!



Elisabeth Leeb  
Obfrau der IGAV

Diese Ratgeber wurde in Zusammenarbeit mit dem Wissenschaftlichen Beirat der IGAV erstellt: Univ.-Prof. Dr. Werner ABERER, Univ.-Prof. Dr. Heimo BREITENEDER, Univ.-Prof. Dr. Christof EBNER, Prim. Dr. Waltraud EMMINGER, Univ.-Prof. Dr. Manfred GÖTZ, OA Dr. Thomas HAWRANEK, Univ.-Doz. Dr. Wolfgang HEMMER, Prim. Univ.-Prof. Dr. Friedrich HORAK, OA Dr. Isidor HUTTEGGER, Ass.Prof. Dr. Siegfried JÄGER, Univ.-Prof. Dr. Reinhart JARISCH, Ass.Prof. Dr. Tamar KINACIYAN, Univ.-Doz. Dr. Georg KLEIN, Univ.-Prof. Dr. Verena NIEDERBERGER, Prim. Dr. Peter OSTERTAG, OA Dr. Andreas PFLEGER, Univ.-Prof. Dr. Wolfgang POPP, Univ.-Prof. Dr. Norbert REIDER, Univ.-Prof. Dr. Zsolt SZÉPFALUSI, Univ.-Prof. Dr. Eva-Maria VARGA, Prim. Dr. Norbert VETTER, Priv.Do. OA Mag.Dr. Stefan WÖHRL

## POLLEN-ALLERGIE

### ✓ **Machen Sie den Allergenen das Leben schwer**

- ✓ Nützen Sie die Angebote des Österreichischen Pollenwarndienstes: Unter [www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at) erfahren Sie den (tages)aktuellen Pollenflug und auf [phd.polleninfo.org](http://phd.polleninfo.org) (Pollen-Tagebuch) können Sie ganz einfach und europaweit Zusammenhänge zwischen Pollenkonzentration und Ihren Beschwerden erkennen.
- ✓ Halten Sie sich an Tagen hoher Belastung so wenig wie möglich im Freien auf. Die Pollenbelastung ist bei einsetzendem Regen, am Land am frühen Morgen und in der Stadt eher mittags sowie nachmittags besonders hoch.
- ✓ Tragen Sie an diesen Tagen bei möglichst allen Aufenthalten im Freien – vor allem bei sportlichen Aktivitäten – eine Allergen-Schutzmaske.
- ✓ Lüften Sie nur zu belastungsarmen Zeiten und schließen Sie nachts die Fenster.
- ✓ Bringen Sie Pollenschutzgitter an den Fenstern an. So können Sie 87% der Pollen am Eindringen in Ihre Wohnung hindern.
- ✓ Wenn Sie spazieren gehen, dann im Wald. Vor allem Laubbäume filtern die Pollen (achten Sie allerdings darauf, dass dieser Wald frei von Pflanzen ist, auf deren Pollen Sie reagieren!).
- ✓ Tragen Sie eine Sonnenbrille (ideal mit Seitenschutz). Sie hält die Pollen von Ihren Augen fern und schützt deren Schleimhäute, die zur Pollenzeit besonders lichtempfindlich sind.
- ✓ Schließen Sie während der Autofahrt Fenster und Schiebedach und schalten Sie die Lüftung aus (sofern kein Pollenfilter eingebaut ist).
- ✓ Installieren Sie einen Pollenfilter im Auto und vergessen Sie nicht, ihn regelmäßig warten zu lassen.
- ✓ Halten Sie den Rasen möglichst kurz geschnitten, überlassen Sie das Mähen jedoch anderen!
- ✓ Informieren Sie sich über Kreuzreaktionen – das sind allergische Reaktion auf botanisch verwandte Nahrungsmittel.

### Regelmäßige Maßnahmen, die Pollen-Allergene reduzieren

Pollen sind „anhänglich“. Sie bleiben am Körper, an der Kleidung, an Möbeln und an Ihren Haustieren haften. Beachten Sie deshalb folgende Ratschläge:

- ✓ Spülen Sie **3x täglich** Ihre Nase mit isotoner Kochsalzlösung. Die Pollenallergene lösen sich auf und werden abtransportiert.



- ✓ Waschen Sie **täglich** die Haare oder bürsten Sie sie intensiv.
- ✓ Wechseln Sie möglichst **nach jedem Aufenthalt im Freien** Ihre Kleidung.
- ✓ Pollenallergene sind wasserlöslich. Achten Sie deshalb beim Waschen der Kleidung auf gründliches Schwemmen.
- ✓ Ziehen Sie Ihre Kleidung nicht im Schlaf- oder Wohnzimmer aus.
- ✓ Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht im Freien.
- ✓ Saugen Sie Ihre Wohnung **täglich** mit einem Staubsauger mit HEPA-Allergenfilter, um Pollen von Böden, Teppichen und Möbel zu entfernen. Auch hier gilt: Überlassen Sie das Saugen anderen oder verwenden Sie eine Allergen-Schutzmaske.
- ✓ Verwenden Sie für den Hausputz spezielle Reinigungssubstanzen, die Allergene neutralisieren.
- ✓ Bei Haustieren setzen sich die Pollen im Fell fest. Waschen Sie es deshalb **1x pro Woche** mit speziellem Shampoo oder reiben Sie das Fell mit eigens dafür entwickelten Reinigungslotionen und -tüchern ab. Zur Not tut's auch ein feuchter Lappen.
- ✓ Reiben Sie nicht Ihre juckenden Augen. Durch den Druck wird Histamin freigesetzt und der Juckreiz verstärkt.

### Was Sie sonst noch für sich tun können

Zahlreiche Studien und die Erfahrung Vieler zeigen es: Die Änderung von Lebensgewohnheiten kann Ihre allergischen Beschwerden und Ihr gesamtes Wohlbefinden nachhaltig verbessern.

- ✓ Trinken Sie während der belastenden Zeit keinen Alkohol. Durch Alkohol werden die Gefäße der Schleimhäute erweitert und somit noch empfindlicher.
- ✓ Hören Sie auf zu rauchen. Nikotin schädigt die Schleimhäute der Atemwege und macht sie anfälliger für Reizungen.
- ✓ Stärken Sie durch regelmäßige Bewegung Ihr Immunsystem.
- ✓ Vermeiden Sie zusätzliche Anstrengung für die Augen. Durch Bildschirmarbeit und trockene, staubige Luft werden sensibilisierte Augen noch mehr belastet.
- ✓ Planen Sie Ihre Ausflüge und Urlaube mit Hilfe des Pollenwarndienstes. Unter [www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at) können Sie die Vorschau und den aktuellen Pollenflug für die meisten europäischen Länder abfragen.
- ✓ Verbringen Sie Ihre Urlaube am Meer oder in den Bergen. Ab einer Seehöhe von über 1.500 m ist die Allergenkonzentration niedriger, die Pollensaison verschoben und die Pollenallergene sind weniger aggressiv.