

*Mit uns  
für Ihre Gesundheit*



## **Empfehlungen bei Baum- und Gräserpollenallergie**

Sehr geehrte/r Frau/Herr

auch in unserer Region kommt es zu einer deutlichen Zunahme von Allergien. Die Beschwerden wie Augenjucken und Niesanfälle treten beim Baumpollenallergiker im Frühjahr und beim Gräserpollenallergiker im Sommer auf.

Die Beschwerden führen zu einer ganz erheblichen Einschränkung der Lebensqualität. Neben einer medikamentösen Therapie möchten wir Ihnen einige Tipps zur Verbesserung der Beschwerden an die Hand geben:

- Die Pollen fliegen in den frühen Morgenstunden. Daher sollten Sie, bevor Sie ins Bett gehen gut lüften und dann bei geschlossenem Fenster schlafen.
- Die Kleidung die Sie tagsüber getragen haben, gehört nicht ins Schlafzimmer.
- Vor dem zu Bett gehen bitte duschen und intensiv die Haare ausspülen, da sie voll Pollen sitzen.
- Bei besonders starken Beschwerden sollten Sie möglichst zwischendurch duschen.

Es stehen Ihnen sonst eine Vielzahl von frei verkäuflichen Medikamente zur Verfügung. Zur örtlichen Anwendung bieten sich cromoglicinhaltige Augen- und Nasentropfen an. Weiterhin gibt es als Tablette Loratadin oder Cetirizin als Antihistaminikum (Histamin führt zu den allergischen Symptomen).

Wenn alle diese Bemühungen zu keiner Besserung führen und wenn es zusätzlich noch zu einer Atemwegsbehinderung oder Atemnot kommt, sollten Sie dringend den Arzt Ihres Vertrauens aufsuchen.

Ihr Praxisteam Krüger

Jochen Krüger  
Facharzt für Allgemeinmedizin,  
Palliativmedizin, Rettungsmedizin  
Chirotherapie

Hauptstr. 129  
26842 Ostrhauderfehn  
Tel.: (0 49 52) 6 11 66  
Fax: (0 49 52) 6 11 23

[www.Hausarzt-Krueger.de](http://www.Hausarzt-Krueger.de)  
[JochenKrueger@telemed.de](mailto:JochenKrueger@telemed.de)  
akad. Lehrpraxis der MHH  
Gelbfieberimpfstelle der WHO