

## Verhaltens-Tipps bei Pollen-Allergie

Über die klassische medikamentöse Therapie haben Sie sich schon bei Ihrer Ärztin informiert, zusätzlich empfehlen wir Ihnen folgende Maßnahmen:

1. Besorgen Sie sich eine Nasendusche (z. B. von Rossmann)  
Spülen Sie morgens und abends vor dem Schlafen gehen Ihre Nase mit einer Salzlösung aus (1 TL Salz in 250 ml warmes Wasser).

2. Duschen Sie vor dem Schlafengehen und waschen Sie bitte unbedingt Ihre Haare. Dies sollte auch Ihr Partner tun!

3. Wechseln Sie Ihre Kleidung wenn Sie nach Hause kommen. Die Kleidung sollten sowohl Sie als auch Ihr Partner nicht mit in das Schlafzimmer legen.

4. Sie leben in der Stadt ? Dann lüften Sie bitte morgens die Wohnung oder nach einem Regenschauer.

5. Bitte nicht rauchen!!

6. Stärken Sie Ihr Immunsystem durch eine Eigenblutbehandlung.

Beginnen Sie rechtzeitig damit. Sinnvollerweise 2-4 Wochen vor Beginn des Pollenfluges. Die Behandlung kann durch Zusatz von Immunstimulantien (z.B. Acidum formic.) intensiviert werden.

Selbstverständlich wird diese Therapie in unserer Praxis durchgeführt. Sprechen Sie uns an!

Ihr Praxisteam