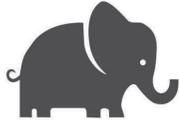


ElefantenApotheke

ALLERGIE RATGEBER

Gut beraten in Ihrer ElefantenApotheke



ElefantenApotheke

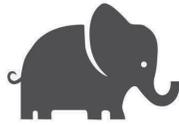
ALLE JAHRE WIEDER

Niesen, Tränen, Schnäuzen, Jucken. Nur ein paar der typischen Symptome mit denen fast ein Viertel aller Deutschen jedes Jahr zu kämpfen hat. Heuschnupfen (allergische Rhinokonjunktivitis) gehört für viele Menschen zum leidigen Alltag. Dabei ist er keinesfalls als reine Bagatellerkrankung zu verharmlosen. Je nach Häufigkeit und Schweregrad der Symptome kann es zur starken Beeinträchtigung der Lebensqualität und zu Leistungsabfall kommen.

Schlafstörungen, Müdigkeit, Konzentrationstörungen und Stimmenveränderung sind typische Folgen einer chronischen, nicht behandelten Allergie.

Dazu kommen Begleiterkrankungen wie Asthma, Nasennebenhöhlenentzündung, atopische Dermatitis, oder Nahrungsmittelallergien, welche bei Allergikern wesentlich häufiger in Erscheinung treten als bei nicht Allergikern.

Allergien sind keine
Bagatellerkrankungen

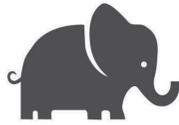


ElefantenApotheke

VOM ALLERGEN ZUR ALLERGIE

Vermittelt werden Allergien durch sogenannte Allergene. Allergene sind Stoffe, die der Körper als fremd erkennt und daher aus dem Körper geschleust werden sollen. Zuständig für diese Aufgabe ist unser Immunsystem. Es kann Allergene wie Pollen, Milben, Staub, Tierschuppen, oder Pilzsporen erkennen und dafür sorgen, dass diese aus unserem Körper transportiert werden. Die Art des Abtransports ist vielen nur zu bekannt. Tränende Augen, ständiges Niesen, trockener Reizhusten, etc. In einem gesunden Rahmen sind diese Reaktionen auch wichtig und essentiell zum Erhalt unserer Gesundheit. Bei einer Allergie kommt es aber zu einer Übersensibilisierung unseres Immunsystems. Das heißt, die Stärke der eingeleiteten Abwehrreaktion entspricht nicht mehr der Gefahr die durch das Allergen ausgeht. Als Folge können viele Patienten während der Allergiephase oft nicht mehr wie gewünscht am alltäglichen Leben teilnehmen.

Allergien schränken die
Lebensqualität ein



ElefantenApotheke

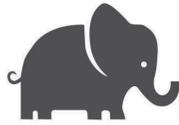
ALLERGIE UND JETZT?

Als erster Ansprechpartner kann Ihnen die Apotheke helfen Ihre Symptome richtig einzuordnen. Denn andere entzündliche Erkrankungen des HNO Bereichs können ähnliche Symptome verursachen wie ein Heuschnupfen. In einer ausführlichen Beratung entscheiden wir zusammen mit Ihnen anhand Ihrer Symptome, Begleiterkrankungen, Vormedikation und einer Schweregradbestimmung ob ein Arztbesuch sinnvoll ist.

Weiterhin klären wir Sie über den Verlauf und die Folgen der Erkrankung und über gängige medikamentöse und nicht medikamentöse Therapieoptionen auf.

Bei der Pharmakotherapie legen wir größten Wert auf eine für Sie optimierte Behandlungsstrategie mit Medikamenten die auf Ihr persönliches Risikoprofil (Wechselwirkung mit anderen Medikamenten, Nebenwirkungen, Kontraindikationen) abgestimmt sind.

Eine Therapie so
individuell wie Sie



ElefantenApotheke

ALLERGENKARENZ

Pollen

- Vermeidung früh morgendlicher Aktivitäten draußen
Informieren Sie sich über den aktuellen Pollenflug durch den lokalen Pollenflugdienst (z.B. im Internet)
- Bei Stark exponierenden Tätigkeiten (Gartenarbeit, Sport) hilft das Tragen von Gesichtsmasken
- Nur abends Stoßlüften, Fenster sonst geschlossen halten
- Installieren von Pollenfiltern an allen Klimaanlage
- Keine Spaziergänge bei oder unmittelbar nach starkem Wind
- Kleidung nicht im freien trocknen
- Rundum geschlossene Sonnenbrillen
- Haare vor dem zu Bett gehen waschen und Alltagskleidung nicht im Schlafzimmer ablegen (gilt auch für den Partner)
- Küsten oder Gebirgsurlaube, oder Verreisen in andere Klimaregionen in den Zeiten des höchsten relevanten Pollenflugs

Weniger ist mehr



ElefantenApotheke

ALLERGENKARENZ

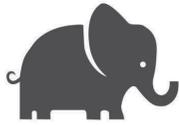
Hausstaub

- Luftfeuchtigkeit unter 50% halten
- Spezielle Matratzen und Bettwäschen Bezüge gegen Milben
- Wischbare Böden sind Teppichen vorzuziehen
- Typische Staubfänger wie Teppiche, Stoffsofas oder Vorhänge vermeiden, oder sehr regelmäßig reinigen (z.B. Staubsauger mit Partikelfilter)
- Bettwäsche bei über 60° waschen und nach wenigen Jahren wechseln (inklusive Matratze)
- Keine Stofftiere in Bettnähe, oder regelmäßig durch einfrieren entwesen)

Milben

- Luftfeuchtigkeit unter 50% halten
- Wenn die Reinigung mit fungiziden Reinigungsmitteln nicht ausreicht (verzögerte Wirkung!), muss die Wohnung professionell saniert werden
- Bei nicht Wirksamkeit Wohnungswechsel

Es ist wichtig das auslösende
Allergen zu kennen



ElefantenApotheke

KREUZALLERGIEN

Baumpollenallergie (Birke, Hasel, Erle)

Steinobst, Walnüsse, Haselnüsse, Sellerie, Avocado, Kiwi

Kräuterpollenallergie (z.B. Sellerie, Beifuß, Wegerich, Ambrosia, Sauerampfer)

Sellerie, Chili, Paprika, Tomate, Karotten, Artischocken, Estragon, Kamille, Wermut, Löwenzahn, Ingwer, Melone, Gurke, Muskat, Fenchel

Gräser- und Getreidepollenallergie (Ruchgras, Knäuelgras, Lolchgras, Wiesenlieschgras, Wiesenrispengras, Weizen, Roggen)

Soja, Erbsen, Erdnuss, Getreidemehle, Linsen, Tomaten

Pollen können Kreuzallergien zu
Nahrungsmitteln hervorrufen

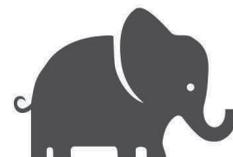


Hauptstraße 27, 64711 Erbach
Tel.: 06062 - 4022, FAX: - 4021
E-mail: info@baren-apotheke-erbach.de
Website: www.baeren-apotheke-erbach.de

Gerh. Hauptmann Str. 23, 64711 Erbach
Tel.: 06062 - 2472, FAX: - 4469
E-mail: info@elefanten-apotheke-erbach.de
Website: www.elefanten-apotheke-erbach.de



BärenApotheke



ElefantenApotheke