

Merkblatt für Heuschnupfen-Patienten

Folgende Heilmittel werden für eine sanfte und wirksame Behandlung eingesetzt:

- **Heuschnupfenvorbeugungstropfen HV** werden kurmässig im Januar für 3 Wochen und nochmals 3 Wochen vor der Gräserblüten-Zeit eingenommen. Kombinieren können Sie die Heuschnupfenvorbeugungstropfen mit den **Schwarzkümmelölkapseln**, damit Sie umfänglich vor den Pollen geschützt sind.
- Unsere **Heuschnupfentropfen H** werden während der Heuschnupfenzeit eingenommen. Die Beschwerden werden durch eine tägliche Einnahme von 3 x 10 Tropfen schnell gelindert.
- Die **Euphrasiatropfen M50** wirken bei chronischen Bindehaut- und Lidrandentzündungen oder Augenirritationen allergischer Ursache.
- Bei Fliessschnupfen, Niesattacken und verstopfter Nase kann mit dem **Spenglersan Nasenspray** nachgeholfen werden. Dieser kann als Prophylaxe und akut während der Heuschnupfen-Saison angewendet werden.

Tipps um die Beschwerden zu lindern oder zu vermeiden:

- Reduzieren Sie die Eiweisszufuhr. Essen Sie weniger Fleisch und Milchprodukte. Dadurch wird der Stoffwechsel entlastet und die körpereigene Abwehr positiv unterstützt.
- Während der Pollensaison am Morgen nur kurz lüften. Bei längeren Regenphasen kann ausgiebiger gelüftet werden.
- Vor dem Schlafengehen die Haare waschen.
- Wäsche nicht im Freien trocknen lassen.
- Bei erhöhter Pollenkonzentration in der Luft, bei schönem, windigem Wetter ist nur ein kurzer Aufenthalt an der frischen Luft ratsam, Sonnenbrille tragen.
- Bei starkem Pollenflug keinen Sport im Freien treiben, da mit der grossen Menge eingeatmeter Luft auch umso mehr Pollen eingeatmet werden. Besser ist es die Aktivität auf den Abend oder sogar auf Regentage zu verschieben.
- Meer und Hochgebirge sind nahezu pollenfreie Zonen, daher die Ferien möglichst in diese Regionen verlegen.
- Pollenschutzgitter an den Fenstern, respektive Pollenfilter am Auto anbringen
- Alltagskleider über Nacht nicht im Schlafzimmer ablegen, so tragen Sie die Pollen nicht in Ihr Schlafzimmer. Schlafen Sie bei geschlossenem Fenster.
- Wechseln Sie die Bettwäsche regelmässig.



Naturheilpraxis Roland Vontobel

Speicherstrasse 44, 9053 Teufen

071 333 11 71 Fax 071 333 11 05

info@praxisvontobel.ch www.praxisvontobel.ch