



Mag. pharm. Uli Walther

# APOTHEKEN INFO für KALSDORF

## Juckreiz – Niesen – gerötete Augen? So beugen Sie Allergie-Attacken wirksam vor!

**Normalerweise entwickeln die sogenannten Frühblüher erst im März ihre Pollen. Heuer, bedingt durch den viel zu warmen Winter, müssen Allergiker schon jetzt Acht geben. Symptome, wie starkes Niesen und eine rinnende Nase sind typische Anzeichen einer Allergie.**

Wer rechtzeitig vorbeugt und sein Immunsystem stärkt, leidet später weniger – starten Sie daher schon jetzt mit der Einnahme von Vitamin C und Zink. Mit der zusätzlichen Einnahme von Schwarzkümmelöl – erhältlich in der praktischen Kapselform – verhindert man die große Allergieattacke im Frühsommer. Die Wirkstoffe des Schwarzkümmelöls sind natürliche Antiallergika. Für die bestmögliche Wirkung ist es wichtig, so früh als möglich mit der Immunstärkung zu beginnen.

Der größten Pollengefahr ist man übrigens in der Früh ausgesetzt, wenn man die Bettdecke zurückschlägt: Die ganze Nacht über haben sich Pollen, Staubpartikel und andere Allergene auf das Bett herabgesenkt. Wirbelt man diese beim Aufstehen alle zugleich auf, entsteht eine unnatürlich hohe Belastung.

### TIPP:

**Ein antiallergisches Nasenspray und/oder antiallergische Augentropfen am besten am Nachttisch platzieren und noch vor dem Aufstehen anwenden.**

Achtung! Auch dekorative Kosmetik kann zu allergischen Reaktionen der Gesichtshaut führen. Vor allem die Farbe GRÜN beinhaltet oft das reizauslösende Nickel. Allergiker sollten zudem bei

der Wahl der Wimperntusche auf Mascara mit Härchen verzichten und zu reinen Kunststoff-Bürstchen greifen.

Gerötete Augen und juckende Haut sind zwar typische Merkmale einer Allergie, können allerdings auch durch die trockene Heizungs-luft in den Wohnräumen verursacht werden. Achten Sie daher auf gut gelüftete und befeuchtete Räume (nasse Handtücher auf der Heizung wirken oft schon Wunder), aber auch auf die richtige Pflege für die gestresste Haut.

Empfindliche, trockene Haut braucht besondere Aufmerksamkeit und Pflege. **Mit fachkundiger Beratung finden Sie die geeigneten Produkte – für Allergiker besonders pflegend: Die antiallergische Kosmetik aus der Apotheke!**

Wir beraten Sie gerne!  
Herzlichst Ihre Uli Walther

**KB**  
APOTHEKE  
KALSDORF  
DIE MIT HERZ