

## Allgemeine Massnahmen bei akutem Heuschnupfen

- Halten Sie die Fenster morgens geschlossen und lüften Sie vor dem zu Bett gehen. Am Morgen ist der Pollenflug am stärksten.
- Gehe Sie nicht über blühende Felder und Wiesen spazieren.
- Wenn Sie einen Garten haben, halten Sie den Rasen kurz.
- Waschen Sie sich vor dem zu Bett gehen die Haare damit sich die darin festgesetzten Pollen nicht beim Schlafen auf dem Kissen verteilen und Sie diese einatmen.
- Cremes Sie die Nasenlöcher mit einer fetten Creme ein damit die lästigen Pollen dort haften bleiben und nicht in Ihren Organismus geraten.

## Bewährte Erste-Hilfe Massnahmen

- Gesicht mit kühlem Wasser abwaschen, das beruhigt und schafft einen klaren Kopf.
- Legen Sie sich ab und zu ein paar Minuten hin und legen Sie dabei ein feuchtes, kühles Tuch über die Augen, das lindert die Entzündung.
- Spülen Sie ihre Nasen- und Mundschleimhaut regelmässig mit einer handwarmen Salzlösung, wenn möglich aus Himalaya Salz Kristallen (verwenden Sie dazu kein Kochsalz).
- Wenn Sie Kopfschmerzen haben, machen Sie sich eine kühlende Stirnkomresse.

## Anleitung für eine kühlende Stirnkomresse

Durch die Kälte der Stirnkompress werden die Blutgefässe zusammengezogen. Dies wirkt schmerzlindernd bei zu starkem Blutandrang zum Kopf.

Wichtig ist dabei ausserdem, die Sinnesreize, wie zum Beispiel grelles Licht oder laute Musik auszuschalten.

Material:	Waschlappen und eine Schüssel mit kaltem Wasser.
Durchführung:	Waschlappen ins Wasser tauchen, gut auswringen, auf die Stirn legen und die Augen schliessen.
Anwendungsdauer:	ca. 10 Minuten oder bis sich der Waschlappen warm anfühlt. Kann nach Bedarf mehrmals wiederholt werden.
Anwendungshäufigkeit:	nach Bedarf, mehrmals pro Tag wiederholen.
Kontraindikation:	bei chronischen Nasennebenhöhlenbeschwerden nicht anwenden,

## Weitere Massnahmen

- Mit Ohrakupunktur über mehrere Wochen vor der Heuschnupfensaison hat man gute Erfolge erzielt. Als Selbsthilfemassnahme kann das Massieren der Ohrmuscheln (ca. 2-3 Minuten) vor dem zu Bett gehen bei starken Augen/Nasen-Symptomen Linderung schaffen.
- Besuchen Sie regelmässig eine Sauna, das verbessert die Abwehrkräfte und trainiert die Gefässe.

### Quellen:

Was tun bei Heuschnupfen, Annette Kerckhoff, Markus Wiesenauer (KVC Verlag)  
Wickel, Auflagen, Kompressen, Annette Kerckhoff, Inga Knaub (KVC Verlag)