**Tipps bei Allergie und Heuschnupfen**

Jeder fünfte Erwachsene, das sind etwa doppelt so viele wie noch vor zehn Jahren, leidet unter Allergien. Dabei hält jeder Zweite seine Erkrankung für eine einfache Erkältung. Die Ursache ist eine Überreaktion des Körpers gegen Blütenpollen oder sonstige Allergene, die beim Allergiker eine juckende, laufende Nase und tränende Augen auslöst. Darum ist es ratsam, sich den Allergenen möglichst selten auszusetzen.

**Was Sie bei einer Allergie tun können**

Eine Allergie äußert sich oft in unterschiedlichen Symptomen. Gerötete, gereizte Augen, Schnupfen, Niesen sowie Atemnnot und Husten sind einige Anzeichen einer allergischen Reaktion. Ebenso können Hautreaktionen auftreten. Allerdings kann sich eine Allergie von Mensch zu Mensch unterschiedlich stark auswirken.

Generell sollten Sie bei bekannter Ursache für eine Allergie das Allergen nach Möglichkeit meiden. Bei einer Pollenallergie beispielsweise hilft es, vor dem Schlafen gehen die Haare zu waschen, und nur in den späten Abendstunden oder in der Nacht die Zimmer zu lüften, da dann die Pollenbelastung am geringsten ist. Wäsche sollten Sie zum Trocknen nicht draußen aufhängen, damit die frische Kleidung nicht schon vor dem Tragen mit Pollen bestäubt ist und so einen Allergieschub auslöst.

Bei einer Hausstauballergie sollten Sie den Schlafraum möglichst kühl halten und das Bettzeug täglich lüften. Für Allergiker gibt es spezielle Matratzenbezüge sowie Bettdecken und Kissen. Teppiche und Vorhänge sind Staubfänger - verzichten Sie also wenn möglich auf Auslegware auf dem Boden und waschen Sie Gardinen und Vorhänge regelmäßig oder im klopfen Sie sie im Freien aus.

Wenn Sie auf Tierhaare allergisch sind, sollten Sie den Kontakt zu Vierbeinern vermeiden. Sollten Sie doch mit Tieren in Berührung kommen, waschen Sie am besten direkt danach die Hände und bürsten gegebenenfalls Ihre Kleidung ab. Wenn Sie ein Tier gestreichelt haben, reiben Sie möglichst nicht mit den Händen die Augen oder ähnliches, da es dann schnell zu einer allergischen Reaktion der Augen kommen kann.

Wenn eine Allergie auf Nahrungsmittel besteht, gilt besondere Vorsicht. Obst und Gemüse beispielsweise können Sie gezielt vermeiden, eine Allergie auf Zusatzstoffe wie Natriumglutamat erfordert oft die genaue Kontrolle von beziehungsweise den Verzicht auf bestimmte Lebensmittel.