

# Mehr Meer!

Weg in den Urlaub, am besten dorthin, wo keine lästigen Pollen fliegen, um die **Ferienzeit** auch wirklich genießen zu können – das wünschen sich viele Heuschnupfengeplagte. Auf was müssen sie achten?

**W**er zu Hause bereits von Niesen, Schnupfen und oftmals noch Augentränen betroffen ist, will zumindest beim Verreisen seine Ruhe vor den lästigen Symptomen der allergischen Rhinitis haben, wie der Heuschnupfen medizinisch heißt.

planung oder dem Last-Minute-Trip zu informieren, welche Pollenbelastung am Reiseziel auf sie zu kommt.

**Wohin?** Wenn es in die Berge geht, dann am besten über 1500, besser 2000 Meter. Ab Juli treten dort kaum noch Pollen auf. Im europäischen Binnenland müssen Betroffene je nach Reisezeit und „ihren Allergenen“ ebenfalls mit Problemen rechnen. Informationen dazu erhalten sie zum Beispiel bei der Stiftung Deutscher Pollendienst. Weiter weg, wie in den USA, kann es sogar zu einer Beschwerdefreiheit kommen, da sich zum einen die Blütezeiten von denen unserer Pflanzen unterscheiden. Zum anderen verursacht möglicherweise eine bislang „unbekannte Botanik“ beim Erstkontakt keine Symptome – dann aber eventuell beim erneuten Aufenthalt, zum Beispiel im nächsten Urlaub.

**Ab ans Meer** Sicherheit vor Pollen verspricht die hohe See – Kreuzfahrten sind hier also bestens geeignet, am besten ohne viel Landgänge, da es je nach Windlage zu einer Belastung kommen könnte. Allerdings sind Küstenlagen generell pollenärmer als das Binnenland, also ebenfalls empfehlenswert für einen symptomlosen/-ärmeren Urlaub, zum Beispiel im Mittelmeerraum (der außerdem arm an Birken ist) oder an der Nord- und Ostseeküste. Darüber hinaus sind Inseln, wie die Kanaren oder die nord- und ostfriesischen Eilande, ideale Reiseziele, da hier kaum mit Pollen zu rechnen ist.

Hauptverursacher der Beschwerden sind Baum-, Gräser- und Kräuterpollen – und viele Allergiker müssen hier zu Lande bis Herbstende/Winteranfang ihre Medikamente nehmen. Umso wichtiger daher für Ihre Kunden, sich bei der Urlaubs-

## Tipps für die Reiseapotheke

Trotz aller sorgfältiger Planung, nicht auf den belastenden Blütenstaub zu treffen, sollten Ihre betroffenen Kunden ihre Medikamente mitnehmen, um schnell reagieren zu können, wenn es doch zu Niesattacken & Co. kommt. Besonders geeignet im akuten Fall sind Antihistaminika, die lokal als Nasenspray oder Augentropfen sowie auch in Tablettenform/als Lösung eingesetzt werden. Zu den verwendeten Wirkstoffen zählt Levocabastin, aber auch Cetirizin, Loratadin, Desloratadin oder Azelastin. Pollenallergiker, die normalerweise Dinatriumcromoglycat oder Kortison (als Nasenspray) nehmen, sollten ihren Arzt fragen, ob sie sicherheitshalber nicht doch bereits vor dem Urlaub damit anfangen sollten, da diese Medikamente eine gewisse Zeit benötigen, um ihre Wirkung zu entfalten.

**Mitmachen!** Das Netzwerk „Pollen-trend“, initiiert vom Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V., bietet eine Orientierung von Betroffenen für Betroffene. Hier dokumentieren Pollenallergiker ihre Beschwerden und deren Stärke regelmäßig für den eigenen aktuellen Standort. Je mehr Heuschnupfenmelder täglich aktiv sind, umso besser und genauer wird die Aussagekraft. Weitere Informationen unter [www.pollentrend.de](http://www.pollentrend.de). ■

*Dr. Petra Kreuter, Redaktion*

## ALLERGIKER-FREUNDLICHER URLAUB

Die Europäische Stiftung für Allergieforschung (ECARF) vergibt ein entsprechendes Siegel an Hotels, Ferienwohnungen und Restaurants, aber auch an Gemeinden und Inseln – so ist Borkum im März als erste allergikerfreundliche Insel Europas ausgezeichnet worden. Infos unter [www.ecarf.org](http://www.ecarf.org).



© Alex Hagemann / fotolia.com

INNOVATION IN DER WUNDPFLEGE

Auch Schürfwunden, Insektenstiche  
und Sonnenbrand würden  
**CICAPLAST BAUME B5** empfehlen.

10 überzeugende Gründe für eine Empfehlung mit gutem Gewissen:

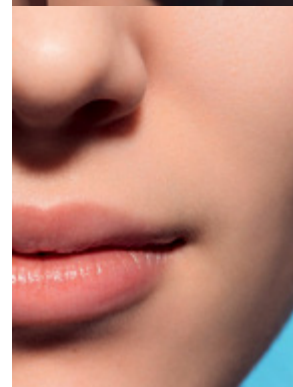
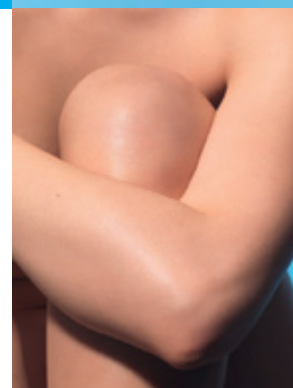
## CICAPLAST BAUME B5

Unterstützt  
die Wundpflege  
5% Panthenol  
Madecassoside

Einzigartige Balsamtextur  
leichte Verteilbarkeit  
ohne weiße Spuren  
ohne Fettfilm  
ohne Klebegefühl

Anti-bakteriell  
Kupfer-Zink-  
Mangan-Komplex

Ohne  
Duftstoffe  
Parabene  
Lanolin



Die Multi-Repair-Pflege für die ganze Familie.

Für mehr Informationen  
besuchen Sie uns auf  
[www.laroche-posay.de](http://www.laroche-posay.de)