



Dr. Ibrahim Al Attrach

Kinderarztpraxis , Kornmarkt 23, 45127 Essen, Tel: 0201-612 09 619 –

E-Mail: praxis@attrach.de / Website: www.praxis-attrach.de

Heuschnupfen:

Heuschnupfen ist eine unangenehme Erscheinung bei **Allergie gegen Blütenstaub**.
Hauptsächlich verantwortlich sind die Pollen von windbestäubten Pflanzen.

- Meiden Sie im Frühjahr Haselsträucher, Erlen und Birken, im Sommer Wiesen und Getreidefelder sowie bewachsenes Ödland.
- In den Monaten mit den stärksten Beschwerden sollte Ihr Kind möglichst wenig im Freien sein. Vermeiden Sie Ausflüge am Vormittag, vor allem an sonnigen, trockenen Tagen mit Wind.
- Lassen Sie sich bei unseren Helferinnen einen Termin für einen **Hauttest auf Allergien** geben. Wir wissen dann genau, auf welche Pflanzen Ihr Kind allergisch reagiert. Während der Blütezeit dieser Pflanzen sollte man den späten Abend und die Zeit nach Niederschlägen für einen Aufenthalt im Freien nutzen.
- Spaziergänge sind besser im Laubwald als in offenen Landschaften. Laubwald filtert sehr effektiv den Blütenstaub der Luft.
- Planen Sie den Urlaub in der Zeit der stärksten Beschwerden am Meer oder im Hochgebirge.
- Ihr Kind sollte in der Beschwerdezeit bei geschlossenem Fenster schlafen. Lüften sollte man erst nach 22°.
- Beim Autofahren die Fenster und die Lüftung geschlossen halten. Pollenfilter müssen gereinigt werden!
- In der Heuschnupfenzeit sollte Sport in geschlossenen Räumen (Turnhalle) durchgeführt werden.
- Unbedingt muss Kontakt mit Staub vermieden werden, ebenso mit Haustieren.
- Nutzen Sie konsequent die Medikamente, die wir für Ihr Kind verordnen.
- In schweren Fällen kann man eine Desensibilisierungsbehandlung vornehmen. Sprechen Sie uns bitte darauf an.
- In der Umgebung Ihres Kindes ist Rauchverbot die wichtigste Regel. Das gilt nicht nur für die Eltern, sondern ganz streng auch für Verwandte und Freunde der Familie.



Dr. Ibrahim Al Attrach

Kinderarztpraxis , Kornmarkt 23, 45127 Essen, Tel: 0201-612 09 619 –

E-Mail: praxis@attrach.de / Website: www.praxis-attrach.de

Nehmen Sie mehr Rücksicht auf Ihr Kind als auf das Suchtverhalten von Rauchern.

- Meiden Sie Restaurants ohne Nichtraucherzone.
- Bei Kindern über 4 Jahren führen wir begleitend Lungenfunktionstests durch.
- Sehr praktisch ist die Pollenflug-Ansage: Tel. 0190- 115 480.