



# Gemeinschaftspraxis

Dr. med. H. J. Wolfring – Dr. med. N. Ebert + Partner

Frankfurter Str. 61 63500 Seligenstadt Tel: 06182 – 3039 Fax: 06182 - 3000

---

## Patienten - Info : Heuschnupfen

### allgemeine Maßnahmen

- nachts das Fenster schließen ( der Pollenflug ist nachts am Stärksten )
- Nasendusche mit Kochsalzlösung
- Desensibilisierung : sublingual mit Tropfen / oder klassisch
- Haare waschen abends

### Co-Allergene ausschalten :

- keine Äpfel oder Apfelsaft
- kein allergenreiches Obst oder Multisäfte !
- keine Haselnuss + Walnuss-Produkte
- Alkohol verschlimmert die Symptome : spez. Rotwein !

### Selbstmedikation

- DHU-Heuschnupfenmittel ( 3x tägl. )
- Livocab AT/NT Vividrin Cromoglycinsäure AT
- Cetirizin 10 mg 1x1 abends ( Vorsicht: möglichst kein Auto steuern ); Aeries ; Xusal
- Singuair 10 1x1 ;

### Cortisonhaltige Medikamente

#### Nasenspray:

- Beclonasal; Nasonex /Avamys : am 1. Tag 1-3x, danach 1x/d vor dem Schlafen !

#### AugenTropfen :

- Dexa-Pos ; Predni-Pos 0,05 / 0,1%

#### Bei Asthma :

- Symbicort / Viani : 1-2x vor dem Zähneputzen

#### Bei extrem starken Beschwerden :

- Metypred 16 : am 1. Tag 1-2x1, danach Dosis reduzieren – spätestens jeden 2. Tag um ¼ Tablette !

### Termin vormerken /Recall

- Allergietest im Ende August/ September