



Gerade allergiegeplagte Kontaktlinsenträger leiden während der Pollensaison.

Die Pollensaison ist da

Viele sehnen sich schon nach dem Frühling mit seinen milden Temperaturen und längeren Tagen. Für andere beginnt jedoch der lästige Heuschnupfen. Wie können Geplagte mit dem Pollenflug umgehen und **was gibt es noch zur Pollenprävention?**



Svea Meier
Federer Augenoptik
Buchs
Tel. 081 750 05 40
svea@federerbuchs.ch
www.federerbuchs.ch

Bereits Anfang Jahr beginnt die Blühbereitschaft der ersten Pflanzen in der Hoffnung auf Bestäubung und schnelles Wachstum. Aufgrund des milden Winters herrscht im März bereits starker Pollenflug. Besonders Hasel, Erle, Esche, Birke und Gräser sind schon voll in Blüte und reizen empfindliche Nasen.

Auswirkungen der Pollensaison

Aufgrund der vielen verschiedenen Pflanzenarten und Gräser sind viele Personen mit unterschiedlichsten allergischen Reaktionen geplagt. Von einzelnen Allergien bis zu Kreuzallergien ist alles vorhanden. Die Pollensaison spricht dabei besonders Allergiker vom ersten Typ an, dem Sofort-Allergie-Typ.

Betroffene dieses Typs reagieren mit unmittelbarem Juckreiz an Haut und Schleimhäuten. Auch ein ständiges Niesen, ein ununterbrochener

Schnupfen und tränende sowie juckende Augen lassen Geplagte oftmals verzweifeln. Wichtig hierbei ist es, die Finger aus dem Gesicht zu lassen und sich auf keinen Fall die Augen zu reiben. Andernfalls kann sich zum Heuschnupfen auch noch eine lästige Bindehautentzündung entwickeln.

Wie können sich Betroffene vor Pollen schützen?

Eine der wohl effektivsten Methoden zur Prävention vor Pollen ist es, diese so gut wie möglich zu meiden. Wer viel Zeit im Freien verbringt, dem hilft meist schon das Tragen einer Brille zum Schutz. Ist man im eigenen Haus, in der Wohnung oder im Büro, muss vor allem beim Lüften achtgegeben werden. Hier gilt es, darauf zu achten, wann der Pollenflug am niedrigsten ist: Im städtischen Gebiet ist dies früh morgens der Fall, auf dem Land eher abends. Nach Regen kann das Fenster ebenfalls bedenkenlos geöffnet werden.

Die Fussböden sollten regelmässig nass aufgenommen und leere Flächen im Haus feucht gewischt werden. Im Gegensatz zum Staubsauger, der Pollen meist nur im Raum herumwirbelt, werden so die

Allergene gebunden und entfernt. Zudem ist Haare waschen vor dem Zubettgehen ideal, damit die Pollen nicht an das Kopfkissen gelangen.

Tipps für Kontaktlinsenträger

Besonders Kontaktlinsenträger sind in der Pollenzeit stärker betroffen. Oft sind die Augen empfindlicher und die Kontaktlinsen werden weniger gut getragen. Für Allergiker empfehlen sich während dieser Zeit speziell Tageslinsen, die täglich ausgetauscht werden. Sind die Augen bereits entzündet, sollte auf das Tragen von Kontaktlinsen gänzlich verzichtet werden. Bei medizinisch wirksamen Augentropfen muss darauf geachtet werden, dass bei der Anwendung und kurze Zeit danach die Kontaktlinsen nicht getragen werden. Einen Hinweis dazu findet man in der Regel in der Packungsbeilage.

Heutzutage gibt es auch eine Vielzahl an kontaktlinsengeeigneten Produkten zur Linderung von allergischen Reaktionen in den Augen. Welches Modell an Kontaktlinsen oder Brille für einen in Frage kommt oder ob mit allergiegeplagten Augen lieber auf eine Brille zurückgegriffen werden sollte, darüber berät der Augenoptiker gerne.

Buchtipp



Kissing Lessons

Küssen sollte einfach sein. Jeder tut es. Es ist nicht viel dabei. Aber

Stella kommt sich jedes Mal vor wie ein Hai, dem gerade ein paar Pilotfischchen die Zähne reinigen. Und das ist nicht schön, weder für sie noch für den Mann. Sie hat die Sache mit der Liebe schon beinahe aufgegeben – als Asperger-Autistin mag sie ohnehin nichts, was ihre Routine stört. Doch dann bringt ein dahingesagter Satz sie ins Grübeln: Übung macht den Meister. Stimmt das? Braucht sie einfach mehr Erfahrung? Und wenn ja, wer bringt einem das Küssen bei – und mehr?



Covent Garden im Schnee

Tilly Hunter hat alles, was sie sich nur wünschen

kann: fabelhafte Freunde, ihren Traumjob als Maskenbildnerin im Londoner Opernhaus und Felix, ihren liebenswürdigen und fürsorglichen Verlobten. Es sieht ganz so aus, als würde dieses Weihnachten das beste überhaupt werden. Doch dann legt Tilly durch eine peinliche Dummheit die Server des Opernhauses lahm und wird dazu verdonnert, sich vom neuen IT-Chef Marcus Walker schulen zu lassen. Zwar sieht Markus in seinen schicken Business-Anzügen ganz ansehnlich aus, aber seine super-seriöse, ernsthafte Art ist ein Albtraum für die kreative Tilly. Als sich jedoch herausstellt, dass Tillys Verlobter Felix ganz und gar nicht der ist, für den sie ihn hält, ist es Marcus, der ihr mit einer überraschend starken Schulter zur Seite steht.