



Was kann ich bei einer Pollenallergie tun? - Tipps aus Ihrer Linden Apotheke

LINDEN
APOTHEKE

Die beste Gegenmaßnahme ist das Meiden von Pollen, die sogenannte Allergenkarenz.

Da Pollen an Kleidung, Schuhen und Haaren haften und zudem durch offene Fenster ins Haus gelangen, sind einige Maßnahmen nötig, um Ihr Zuhause möglichst pollenfrei zu halten.

Schon kleine Änderungen im Alltag können große Erleichterung bringen.

Alltag & Hygiene:

- Wechseln Sie die Kleidung, wenn Sie nach Hause kommen, und waschen Sie diese zeitnah.
- Lagern Sie getragene Kleidung in einem wenig genutzten, geschlossenen Raum.
- Lassen Sie frisch gewaschene Kleidung nicht im Freien trocknen. Pollen lieben nasse Textilien.
- Wechseln Sie Ihre Bettwäsche und Handtücher häufiger.
- Duschen Sie jeden Abend, um Pollen aus Haaren und von der Haut zu entfernen. Bitten Sie ggf. Ihren Partner bzw. Ihre Partnerin darum, das Gleiche zu tun.

Wohnen & Lüften:

- Lüften Sie kurz und gezielt, wenn der Pollenflug am geringsten ist:
- in der Stadt morgens zwischen 6 und 8 Uhr
- auf dem Land abends zwischen 20 und 24 Uhr
- Vermeiden Sie Durchzug und schlafen Sie nicht bei geöffnetem Fenster.

- Wischen und saugen Sie am besten täglich Staub, denken Sie auch an Sofas und Sessel.

Draußen unterwegs:

- Nach einem Regenguss besteht meist eine geringere Pollenbelastung. Nutzen sie diese Zeit für Sport im Freien und andere Outdoor-Aktivitäten.
- Meiden Sie Wiesen und Felder während der Hauptblüte.

Digitale Helfer und medizinische Unterstützung:

- Nutzen Sie Pollenflug-Vorhersage-Apps auf Ihrem Smartphone oder im Internet - sie sind tagesaktuell und ortsgenau.
- Eine Nasendusche spült Blütenpollen aus der Nase und lindert die Symptome.
- Bestimmte Medikamente können Beschwerden deutlich lindern, z.B. Nasensprays mit Kortison - es gibt keine Gewöhnung und bei sachgemäßem Gebrauch sind keine ‚Kortison‘- Nebenwirkungen zu befürchten.

Eine Hyposensibilisierung kann die Allergie langfristig abschwächen - die Erfolgsquote liegt bei 60 - 70 %.

Bei stärkeren oder anhaltenden Symptomen sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Gut zu wissen:

- Unbehandelte Allergien können sich verschlimmern und sogar auf die tieferen Atemwege übergehen (z.B. allergisches Asthma). Eine frühzeitige und konsequente Behandlung der allergischen Symptome minimiert das Risiko eines solchen ‚Etagenwechsels‘.
- Allergien können auch im fortgeschrittenen Lebensalter erstmals auftreten.
- Eine Allergie muss nicht auf bestimmte Stoffe begrenzt bleiben, sondern kann sich auf andere Allergene ausbreiten.

Gerne beraten wir Sie zum Thema
Pollenallergie und weiteren Gesundheitsfragen persönlich in Ihrer Linden Apotheke.



LINDEN
APOTHEKE



LINDEN
APOTHEKE

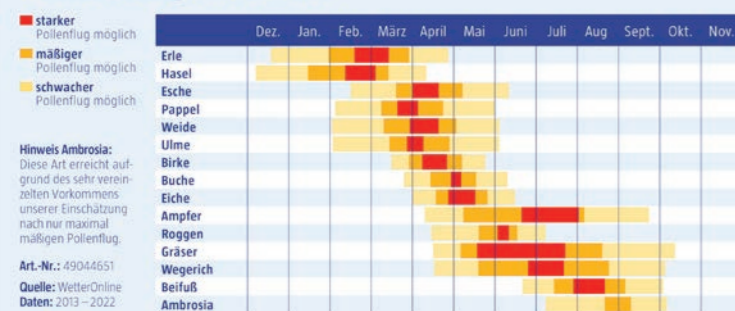
LINDENBLATT
EINE INFORMATION IHRER LINDENAPOTHEKE

Ausgabe 04 | 2026

Frohe Ostern aus Ihrer Linden Apotheke! Wir wünschen Ihnen erholsame Feiertage, sonnige Frühlings- momente und vor allem Gesundheit.



Pollenflugkalender



Marek Bütgergerds | Apotheker

Linden Apotheke
Letter Straße 35
48653 Coesfeld
Telefon 0 25 41 | 94 80 0
Telefax 0 25 41 | 94 80 20
info@lindenapotheke-coesfeld.de
www.lindenapotheke-coesfeld.de

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do: 8.30 - 19.00 Uhr
Mi, Fr: 8.30 - 18.30 Uhr
Sa: 9.00 - 14.00 Uhr



LINDEN
APOTHEKE



LINDEN
APOTHEKE

Unsere Angebote* im April



LINDEN
APOTHEKE

Hochwertige Produkte zu günstigen Preisen.

Imodium® akut lingual

Schmelztabletten zur symptomatische Behandlung von akuten Durchfällen.**



12 Stück statt 14,99 € UVP

11,99 €

Sie sparen 20%

Mometahexal®



Das Nasenspray wird bei Erwachsenen zur Behandlung der Beschwerden eines Heuschnupfens (saisonale allergische Rhinitis) angewendet.**

10g statt 13,49 € UVP

9,95 €

Sie sparen 26%
1kg 995,- €

Dr. Theiss Melatonin® Einschlafspray Plus



Es kombiniert die Wirkstoffe Melatonin, Passionsblumenextrakt, Hopfen und Baldrian. Das Spray kann die Einschlafzeit verkürzen und einen gesunden Schlaf unterstützen.**

20ml statt 11,99 € UVP

9,50 €

Sie sparen 20%
1kg 475,- €

Ibu Hexal® akut

Symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen, wie Kopf-, Zahn-, Regelschmerzen, Fieber.**



20 Stück statt 6,49 € UVP

4,99 €

Sie sparen 23%

Lorano® Pro

Die Allergietablette wirkt schnell und langanhaltend ohne Müdigkeitseffekt für eine Besserung der Symptome an Nase, Augen und Haut.**



18 Stück statt 12,99 € UVP

9,99 €

Sie sparen 23%

Vividrin® Azelastin

Augentropfen zur akuten Behandlung allergischer Beschwerden.**



6ml statt 13,49 € UVP

10,50 €

Sie sparen 22%
1l 1750,- €

Multilind® Heilsalbe

Anwendung bei Entzündungen der Haut und Schleimhaut, durch mechanische Reizung, rote, juckende und brennende Haut, z.B. in den Körperfalten, im Gesäß- und Brustbereich und zwischen den Oberschenkeln, z.B. Windeldermatitis.**



25g statt 13,99 € UVP

10,99 €

Sie sparen 21%
1kg 439,60 €

Roche Posay® Dermallergo

Die Creme reduziert Irritationen und wirkt Rötungen und Juckreiz entgegen.**



40ml statt 26,90 € UVP

21,99 €

Sie sparen 18%
1l 549,75 €

Vividrin® Azelastin

Nasenspray zur akuten Behandlung allergischer Beschwerden.**



10ml statt 11,99 € UVP

9,50 €

Sie sparen 20%
1l 950,- €

Bepanthen® Augen- und Nasensalbe

Die Augen- und Nasensalbe unterstützt die Heilung von trockener, rissiger Nasenschleimhaut sowie leichten Verletzungen am Auge.**



5g statt 5,49 € UVP

4,50 €

Sie sparen 18%
1kg 900,- €

Roche Posay® Dermallergo Auge

Mildert Rötungen und Juckreiz bei besonders empfindlichen Augenpartien.**



20ml statt 23,90 € UVP

19,50 €

Sie sparen 18%
1l 975,- €

ANGEBOT: Sie erhalten einmal im Monat mit diesem Coupon einen Rabatt von

15%



Gültig bis 30.04.2026. Sie erhalten mit diesem Coupon einen Rabatt von 15% auf einen Artikel Ihrer Wahl. Ausgenommen ist eine Rabattgewährung auf rezeptpflichtige Medikamente, auf Angebote, sowie eine Kombination von Rabatten.

*Nur so lange der Vorrat reicht, Abgabe in handelsüblichen Mengen. Für Fehler keine Haftung. Gültig vom 01.04.2026 bis 30.04.2026. Alle Preise inklusive gesetzliche Mehrwertsteuer. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.