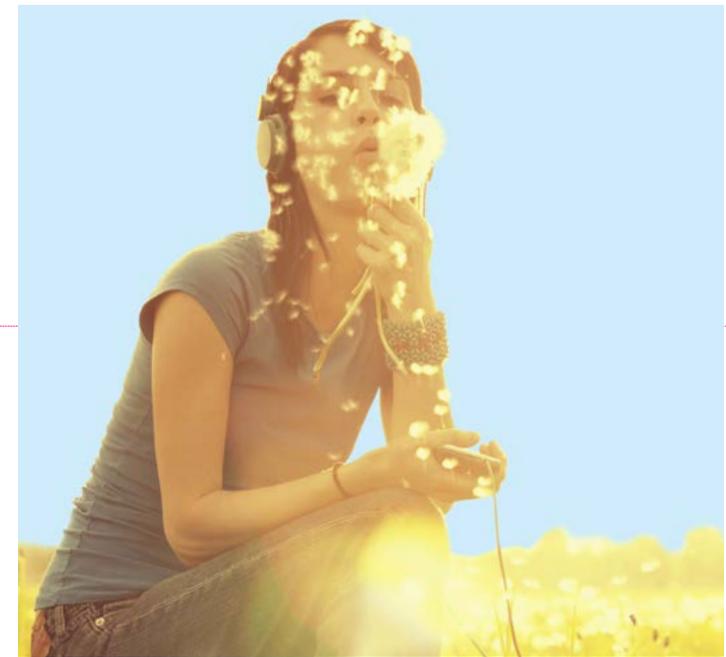


# Pollenflugkalender: Die Pollenbelastung im Überblick

**ratiopharm**  
Gute Preise. Gute Besserung.



Den Pollenflugkalender für beliebte Urlaubsländer finden Sie unter [www.allergie.ratiopharm.de](http://www.allergie.ratiopharm.de)



## Allergie-Kompetenz von ratiopharm!

Unbeschwert durch die Allergie-Saison.



**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.

**ratiopharm® ratiopharm® Heuschnupfenspray. Wirkstoff:** Beclometasondipropionat. **Anwendungsgebiete:** Kurzzeitbehandlung von Heuschnupfen (saisonale allergische Rhinitis). **Hinweis:** ratiopharm® Heuschnupfenspray eignet sich nicht zur sofortigen Behebung akut auftretender Krankheitszeichen beim allergischen Schnupfen. **Warnhinweis:** Enthält Konservierungsmittel (Benzalkoniumchlorid)! **Apothekenpflichtig.** Stand: 05/14

**Loratadin-ratiopharm® 10 mg Tabletten. Wirkstoff:** Loratadin. **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Behandlung der allergischen Rhinitis (Heuschnupfen) und der chronischen Nesselsucht. **Warnhinweis:** Enthält Lactose! Stand: 12/14.

**Mometason-ratiopharm® Heuschnupfenspray. Wirkstoff:** Mometasonfuroat. **Anwendungsgebiete:** Anwendung bei Erwachsenen zur symptomatischen Behandlung einer saisonalen allergischen Rhinitis, sofern die Erstdiagnose der saisonalen allergischen Rhinitis durch einen Arzt erfolgt ist. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Benzalkoniumchlorid. **Apothekenpflichtig.** Stand: 10/16.

**Cromo-ratiopharm® Kombipackung. Nasenspray, Lösung 2,8 mg/Sprühstoß und Augentropfen 20 mg/ml. Wirkstoff:** Natriumcromoglicat. **Anwendungsgebiete:** Antiallergikum. Allergisch bedingte Bindehaut- und Nasenschleimhautentzündung. **Warnhinw. für Augentropfen:** für Augentropfen: Weiche Kontaktlinsen dürfen nicht angewendet werden. Enthält Benzalkoniumchlorid! **Apothekenpflichtig.** Stand: 06/13

**Cetirizin-ratiopharm® bei Allergien Filmtabletten, Cetirizin-ratiopharm® Saft Lösung zum Einnehmen. Wirkstoff:** Cetirizindihydrochlorid. **Anwendungsgebiete:** Bei Erwachsenen und Kindern ab 2 Jahren (-Saft) bzw. ab 6 Jahren (-Filmtabletten): zur Linderung von Nasen- und Augensymptomen bei saisonalem und ganzjährigem Heuschnupfen, zur Linderung von chronischer Nesselsucht. **Warnhinweise:** -Tabletten: Enthalten Lactose! -Saft :Enthält Sorbitol und Parabene! **Apothekenpflichtig.** Stand: 04/14.

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ratiopharm GmbH, 89070 Ulm, [www.ratiopharm.de](http://www.ratiopharm.de)**

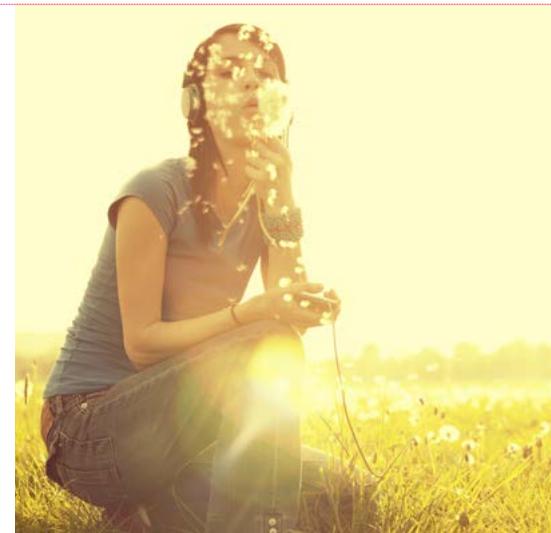
## Kreuzallergien

Häufig werden Allergien nicht nur von den eigentlichen Allergenen, also z. B. Pollen ausgelöst, sondern auch von Stoffen, die den Allergenen chemisch ähnlich sind. Solche Stoffe kommen unter anderem in Lebensmitteln vor.

Bei Allergien auf...	Vorsicht bei Genuss von
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollen von frühblühenden Bäumen (Birke, Hasel, Erle)</li> </ul>	<p>➔ Äpfeln, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Aprikosen, Kiwis, Litschis, Nüssen und Mandeln, Sellerie, vielen Gewürzen</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gräserpollen (Roggen, Weizen, Hafer, Gerste, Wildgräser)</li> </ul>	<p>➔ Erdnüssen, Getreideprodukten, Bohnen, Erbsen, Linsen, Soja, Tomaten</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräuterpollen (besonders Beifuß)</li> </ul>	<p>➔ Sellerie, Mohrrüben, Paprika, Kartoffeln, Gurken, Artischocken, Melonen, Anis, Curry, Zimt, Knoblauch, Pfeffer, Muskat und vielen weiteren Gewürzen</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latex (Gummihandschuhe, Wäschegummis, Luftballons, Kondome)</li> </ul>	<p>➔ Avocados, Bananen, Feigen, Kiwis, Papayas</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hausstaubmilben</li> </ul>	<p>➔ Muscheln, Shrimps, Garnelen, Hummer, Krabben, Flusskrebse</p>

## Kommen Sie beschwerdefrei durch die Heuschnupfen-Zeit

- Nehmen Sie erste Symptome ernst. Schnell wird aus Heuschnupfen auch allergisches Asthma.
- Machen Sie einen Allergie-Test, damit Sie Ihre „Feinde“ beim Namen kennen.
- Vermeiden Sie die Allergene. Hilfreich ist hierbei der Pollenflugkalender.
- Waschen Sie Ihre Haare vor dem Schlafengehen und reinigen Sie die Nase mit Kochsalzlösung, z. B. NasenSpray PUR-ratiopharm® PLUS.
- Lüften – zur richtigen Zeit. Beste Lüftungszeiten sind in der Stadt die frühen Morgenstunden, auf dem Land abends.
- Beugen Sie vor! Cromo-ratiopharm® verhindert die Ausschüttung von Histamin und vermeidet dadurch, dass allergische Reaktionen entstehen. Die Anwendung wird bereits vor der Pollen-Saison empfohlen.
- Bei akuten Beschwerden empfiehlt sich ein Antihistaminikum, wie z. B. Cetirizin-ratiopharm®. Eine kleine Tablette hilft schnell und zuverlässig.



## Cetirizin-ratiopharm®

Bereits eine Anwendung bringt schnelle und anhaltende Linderung bei:

- Niesen
- Nasenjucken
- Tränenden Augen



## Allergie-Pass

Name \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Allergisch gegen \_\_\_\_\_

Name meines Arztes \_\_\_\_\_