

## So kommen Sie gut durch die Pollensaison

- Vermeiden Sie während der Pollensaison sportliche Aktivitäten im Freien. Auch Spaziergänge in der Nähe von Wiesen und Feldern sollten Sie einschränken.
- Schließen Sie Fenster und Türen. Dies gilt besonders für die Nacht in Ihrem Schlafzimmer.
- Lüften Sie bei geringer Pollenbelastung: auf dem Land besser abends, in der Stadt dagegen morgens.
- Machen Sie „Urlaub“ von den Pollen. Fahren Sie in pollenarme Gegenden, z. B. ins Hochgebirge oder ans Meer.
- Nach einem Regenschauer ist die Pollenbelastung oft geringer. Nutzen Sie diese Zeit für Aktivitäten im Freien.
- Pollen verfangen sich in den Haaren und der Kleidung. Waschen Sie Ihre Haare vor dem Schlafengehen und hängen Sie Ihre Kleidung nicht im Schlafzimmer auf.
- Beim Autofahren die Fenster unbedingt geschlossen halten. Heute sind die meisten Autos mit einem Pollenfilter ausgestattet, so dass Sie die Lüftung bedenkenlos einschalten können.

Weitere Gesundheitsratgeber und ausführliche Informationen zu den Hevert-Arzneimitteln finden Sie im Internet unter

[www.hevert.de](http://www.hevert.de)

Hevert-Arzneimittel GmbH & Co. KG  
In der Weiherwiese 1 · D-55569 Nussbaum  
E-Mail: [info@hevert.de](mailto:info@hevert.de)

## Hewallergia Complex Tropfen

Auf sanft regulierende Weise erreicht Hewallergia Complex eine Umstimmung und Besserung der allergischen Reaktion ohne müde zu machen.

- **antiallergisch**
- **juckreizstillend**
- **abschwellend**



Bei akuten Zuständen ist die stündliche Einnahme von je 10 Tropfen zu empfehlen, für chronische Verlaufsformen oder zur Vorbeugung erfahrungsgemäß 2-3mal täglich 10 Tropfen.

Überreicht von:

**Hewallergia Complex.** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Besserung der Beschwerden bei allergischem Schnupfen. Enthält 42 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

ID1275450 12/2010

# Heuschnupfen natürlich behandeln



Fit durch die Pollensaison

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Heuschnupfen ist eine sehr häufige allergische Erkrankung unter der schätzungsweise 16-20 % der deutschen Bevölkerung leiden. Typische Symptome wie laufende oder verstopfte Nase, heftige Niesattacken und tränende, juckende Augen, quälen den Betroffenen an vielen schönen Frühjahrs- oder Sommertagen.

Auslöser sind winzig kleine Pollen, die in der Blütezeit über die Atemluft auf die Schleimhäute der Atemwege gelangen. Bestimmte Eiweiße dieser eigentlich harmlosen Pollen, die so genannten Allergene, rufen bei Allergikern eine Überreaktion des Immunsystems hervor. Die Hauptrolle im Kampf gegen diese vom Körper fälschlicherweise als gefährlich eingestuft Fremdstoffe spielt Histamin. Dieser Botenstoff wird aus speziellen weißen Blutkörperchen, den Mastzellen, freigesetzt. Er ist im Wesentlichen für die überschießende Abwehrreaktion der Schleimhäute verantwortlich und löst dadurch die allergischen Symptome aus.

### Typische Heuschnupfen-Beschwerden

- |                   |                              |                            |
|-------------------|------------------------------|----------------------------|
| <b>Nase</b>       | <b>Augen</b>                 | <b>Weitere Beschwerden</b> |
| • Fließschnupfen  | • Gerötete Augen             | • Abgeschlagenheit         |
| • Verstopfte Nase | • Augenbrennen               | • Müdigkeit                |
| • Häufiges Niesen | • Anschwellen der Augenlider |                            |
| • Juckreiz        | • Starker Juckreiz           |                            |

Die Beschwerden sind oft jahreszeitlich begrenzt und hängen von der Blütezeit bestimmter Pflanzen ab. Meist hilft ein Blick in den Pollenflugkalender, um die eigenen allergieauslösenden Pollen zu erkennen. Frühblüher wie Erle oder Hasel lösen Symptome manchmal schon im Januar aus. Getreide- und Gräser-Allergiker dagegen leiden besonders im Mai und Juni.

## Pollenflugkalender

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt
Erle										
Hasel										
Ulme										
Weide										
Pappel										
Ahorn										
Eibe										
Birke										
Eiche										
Esche										
Hainbuche										
Raps										
Esche										
Flieder										
Platane										
Rotbuche										
Spitzwegerich										
Ampfer										
Löwenzahn										
Fichte										
Walnuss										
Hopfen										
Akazie										
Roskastanie										
Weizen										
Gräser										
Kiefer										
Holunder										
Hafer										
Roggen										
Tanne										
Gerste										
Linde										
Gänsefuß										
Beifuß										
Goldrute										
Brennnessel										
Mais										
Nessel										
Ambrosia										

☐ = mittlere Pollenbelastung; ☐ = starke Pollenbelastung

## Sanfte Hilfe durch Homöopathie

Unter den verschiedenen Therapiemöglichkeiten, die Ihnen Ihr Therapeut oder Apotheker empfiehlt, bietet die Homöopathie eine wirksame Behandlungsalternative. Das homöopathische Komplexmittel **Hewallergia Complex** bewirkt im Sinne einer Reiz- und Regulationstherapie eine Umstimmung und Dämpfung der überschießenden Abwehrreaktion. Es enthält mehrere homöopathische Einzelmittel, die sich optimal in ihrer Wirkung ergänzen und die allergischen Beschwerden deutlich verbessern.



**Unser Tipp:** Beginnen Sie möglichst schon in der beschwerdefreien Zeit mit der Einnahme von Hewallergia Complex. Sie aktivieren dadurch die körpereigenen Selbstheilungskräfte und bereiten durch frühzeitiges „Training“ Ihr Immunsystem optimal auf die anstehende Pollensaison vor. Bei Bedarf sollten Sie die Behandlung während der Pollensaison fortsetzen. So kann eine stetige Besserung der allergisch bedingten Beschwerden erreicht werden.



Hewallergia Complex Tropfen machen nicht müde und sind ausgesprochen gut verträglich.

# SEVERT

VON NATUR AUS WIRKSAM