

# TIPPS FÜR IHRE ALLERGIE

**Neben der ärztlich empfohlenen Therapie gegen Ihre Allergie können Sie noch einiges mehr tun.**

## Bei einer Pollenallergie („Heuschnupfen“):

- In Wohnräumen Fenster geschlossen halten oder Pollenschutzgitter nutzen
- Pollenflugvorhersagen beachten für Aktivitäten im Freien
- Körperliche Belastung meiden, wenn die Pollen am stärksten fliegen
- Duschen nach Aufenthalt im Freien, um Pollen aus Haaren zu entfernen
- Kleidung nicht im Schlafzimmer ausziehen und möglichst gleich waschen
- Wäsche in der pollenreichen Zeit nicht draußen trocknen lassen
- Für Autofahrer:innen kann sich der Einbau eines Pollenfilters im Auto lohnen



## Bei einer Hausstaubmilbenallergie:

- Schlafzimmer trocken und kühl halten (Luftfeuchtigkeit: 45–55 %, Temperatur: nicht über 18–20 °C)
- Matratze von unten gut belüften und Milbenschutzbezüge nutzen
- Bettzeug täglich lüften, alle 1 bis 2 Wochen wechseln, bei 60 °C waschen
- Bettdecken und Kissen alle 3 Monate bei 60 °C waschen



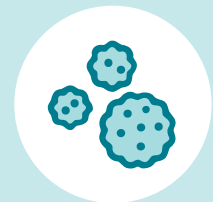
## Bei einer Tierhaarallergie:

- Streicheln von Katzen und Hunden meiden, nicht mit ihnen spielen
- Haustiere vom Schlafzimmer fernhalten, nicht im Bett schlafen lassen
- Kontakt mit Katzen- oder Hundebesitzern in Schule und Büro minimieren
- Besucher bitten, die Straßenschuhe vor der Wohnungstür auszuziehen
- Menschen, die Katzen oder Hunde besitzen, die Wohnung nicht betreten lassen
- Kissen und Decken mit Polyesterfüllung verwenden, die heiß waschbar sind



## Bei einer Schimmelpilzallergie:

- Innenräume regelmäßig lüften und im Winter ausreichend heizen (Luftfeuchtigkeit unter 65 %, Temperatur um 20 °C), vor allem in Nassräumen
- Zwischen Wänden und Möbeln Platz lassen
- Keine feuchten Sachen in Schränken aufbewahren
- Klimaanlage regelmäßig warten lassen
- Im Außenbereich Allergenkontakt vermeiden, vor allem bei der Gartenarbeit (z. B. verrottende Biomasse)



### Bitosen® bei Allergien

Bitosen® kann bei Beschwerden einer Pollenallergie sowie anderen Formen allergischer Rhinitis z. B. bei Allergien gegen Tierhaare, Hausstaubmilben und Schimmelpilze bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren angewendet werden. Weitere Informationen zu **Allergien** und **Bitosen®** finden Sie unter:

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

**Bitosen® 20 mg Tabletten, Bitosen® 20 mg Schmelztabletten.** Wirkstoff: Bilastin. **Anwendungsgebiete:** Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren zur Linderung der Beschwerden von Heuschnupfen, anderer Formen allergischer Rhinitis sowie juckenden Hautausschlägen. **Warnhinweis:** Bitosen® 20 mg Schmelztabletten: Enthält Ethanol. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. **Pharmazeutischer Unternehmer:** Menarini International Operations Luxembourg S.A., **Mitvertrieb durch** BERLIN-CHEMIE AG, 12489 Berlin.