

**guyot**

apotheken

info

# Heuschnupfen

Millionen Deutsche haben ihn – Kinder, Jugendliche, Erwachsene – kennen ihn: Heuschnupfen. Schnupfen und verstopfte Nase, juckende, brennende oder tränende Augen – das sind die Symptome. Die Betroffenen spüren unangenehmen Juckreiz oder Brennen im Hals. Manche neigen sogar zu Entzündungen im Hals-Nasen-Ohrenbereich. Schwellungen können den Sekretfluss und die Belüftung behindern, das begünstigt wiederum Infektionen. Neben der Hyposensibilisierung, einer Art Allergieimpfung beim Arzt, gibt es Medikamente zur Linderung der Beschwerden: v.a. Antihistaminika und Kortisonpräparate, aber auch homöopathische (Komplex-) Mittel zur örtlichen und innerlichen Anwendung sollten frühzeitig eingenommen werden. Lesen Sie auf der Rückseite mehr über vorbeugende Maßnahmen und unsere Tipps für einen tollen Frühling. Lernen Sie, was Sie unternehmen können, um Ihre Freizeit auch trotz Heuschnupfen genießen zu können. Denken Sie vor allem an Ihre Magnesium-Depots, denn ein Mangel kann die Symptome des Heuschnupfens deutlich verstärken.

## Die Tage werden länger!

Jetzt holen wir endlich die Joggingschuhe und das Fahrrad aus dem Keller. Doch vielen fehlt das Gefühl, Bäume ausreißen zu können. Wer gar nicht in die Gänge kommt, sollte an seine Eisenversorgung denken. Bei mangelnder Eisenversorgung kann man den Frühjahrssport ganz schnell vergessen und sinkt müde und abgeschlagen aufs Sofa zurück.

Leicht verwertbares Eisen ist besonders in Fisch und magerem Fleisch enthalten. Pflanzliches Eiweiß, das besonders Veganer und Vegetarier benötigen, ist schlechter für unseren Körper verwertbar. Wir empfehlen zusätzlich unser Schüssler Salz Nr. 3 – Ferrum Phosphoricum – das Schüssler Salz des Immunsystems.

Bei weiteren Fragen helfen wir Ihnen gerne.

Eva Fellus - Guyot



# Vorbeugende Maßnahmen und Tipps

- Halten Sie sich bei starkem Pollenflug vorwiegend in geschlossenen Räumlichkeiten auf.
- Beschränken Sie Ihre Aktivitäten im Freien in dieser Zeit auf ein Minimum und vermeiden Sie sportliche Betätigung in Wiesen und Feldern.
- Tragen Sie im Freien eine Sonnenbrille, so können die Pollen nicht so leicht in die Augen gelangen.
- Gehen Sie nach einem Regenschauer spazieren. Eine halbe Stunde nach einem Regenguss ist die Pollenkonzentration am geringsten – dann können Sie mal richtig durchatmen.
- Lassen Sie die Fenster ab 03:00 Uhr morgens (da setzt der Pollenflug ein) und am Tag geschlossen. Schlafen Sie bei geschlossenem Fenster.
- Waschen Sie Ihre Haare vor der Schlafengehen und bewahren Sie Ihre Tageskleidung nicht im Schlafzimmer auf.
- Trocknen Sie Ihre Wäsche während der Pollenflugzeit nicht im Freien.
- Halten Sie Rasenflächen der Gärten vor der Gräserblüte bis Ende Juni durch regelmäßiges Mähen kurz. Ein Allergiker darf nicht selbst mähen.
- Lassen Sie beim Autofahren die Fenster geschlossen und stellen Sie Ihre Lüftung auf Umluft.
- Verbringen Sie Ihren Urlaub im Hochgebirge oder am Meer.
- **Denken Sie besonders an Ihre Magnesium Depots!** Ist die Versorgung nicht ausreichend, können sich die Symptome von Heuschnupfen und allergischem Asthma noch verstärken. Typische Beschwerden wie verengte Bronchien, Augenjucken und Tränenfluss werden bei Ausgleich des Magnesiummangels positiv beeinflusst.

Wir empfehlen 2x täglich unser **guyotapotheken Magnesiumcitrat**: Denn das füllt Ihre Speicher wieder auf, begleitend dazu **guyotapotheken Schüßler Nr. 7 - Magnesium phosphoricum D6**.



**reichsstadtapotheke**

Reichsstadt-Apotheke  
Hauptstraße 8  
73441 Bopfingen  
Tel. 07362-96340  
reichsstadt@guyot-apotheken.de

[www.guyot-apotheken.de](http://www.guyot-apotheken.de)

**engelapotheke**

Stadtapotheke zum Engel  
Marktplatz 19  
86720 Nördlingen  
Tel. 09081-4634  
deiningerguyot@guyot-apotheken.de

[www.guyot-coaching.com](http://www.guyot-coaching.com)

**deiningertorapotheke**

Apotheke am Deiningertor  
Deiningertorstraße 15  
86720 Nördlingen  
Tel. 09081-29770  
engel@guyot-apotheken.de



**fellnerkosmetik**

fellner kosmetik  
Hauptstraße 8  
73441 Bopfingen  
Tel. 07362-963414  
info@parfumerie-fellner.de

[www.parfumerie-fellner.de](http://www.parfumerie-fellner.de)