



Notwendige Services für Pollenallergiker

Der Österreichische Pollenwarndienst der MedUni Wien bietet mittlerweile das ganze Jahr über kostenlose Services für die Allergenvermeidung für Pollenallergiker, die öffentlich verfügbar sind.

Betroffene benötigen wissenschaftlich fundierte Information, um ihren Alltag zu meistern und den Kontakt mit ihrem Allergen erfolgreich zu minimieren. Die Basis dafür sind ein Netzwerk aus 23 Messstellen („Pollenfallen“) verteilt über Österreich und der Zusammenschluss der regionalen Pollenwarndienste, die vor Ort Luftproben auswerten und Pollen zählen. Die Prognosen werden basierend auf diesen Zählungen sowie den Pollendaten der umliegenden Regionen, der Bewertung der Entwicklung der Pflanzen vor Ort, der Wetterlage, Verbreitungsmodellen sowie bestenfalls der Symptomdaten von Nutzern des Pollentagebuches (www.pollen-tagebuch.at; „Pollen“ App) in der Region und der Luftverschmutzung erstellt. Dazu ist entsprechende Expertise vonnöten, die längst nicht jede App bieten kann.

Hilfe für Betroffene

Neben den Prognosen stehen auch Graphiken mit historischen und

aktuellen Daten, Modelldaten und Europakarten zur Verfügung, um rundum zu informieren. Mittlerweile können Betroffene mehrere Kanäle nutzen: Homepage, Newsletter, Facebook, mobile App oder Teletext.

Wichtig ist Aktualität, da die Pollensaison nicht jedes Jahr gleich verläuft. Das liegt einerseits an Schwankungen und andererseits am Klimawandel. Das Jahr 2020 ist von einer frühen Pollensaison gekennzeichnet.

So wären Hasel- und Erlenpollenallergiker, die sich nur an klassische Pollenflugkalender halten, schlecht beraten gewesen. Halten Sie sich immer am Laufenden, vor allem da von einer intensiven Pollensaison 2020 ausgegangen werden muss. ■



FOTO: MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN

Uwe E. Berger MBA
Leiter des Österreichischen Pollenwarndienst und der Forschungsgruppe Aerobiologie und Polleninformation der medizinischen Universität Wien

Was tun, wenn Freunde krank werden?

Eine schwere Erkrankung belastet nicht nur PatientInnen, sondern auch deren Angehörige. Diese Tipps erleichtern die Kommunikation.

Viele PatientInnen berichten, dass andere sie aus Unsicherheit meiden. Bieten Sie deshalb aktiv das Gespräch an. Melden Sie sich regelmäßig. Respektieren Sie aber, wenn die/der Erkrankte nicht reden möchte.

Informieren Sie sich über die Erkrankung

Wenn Sie verstehen, mit welchen Problemen Ihr/e FreundIn zu kämpfen hat, können Sie besser helfen. Informieren Sie sich bei seriösen Quellen im Internet oder fragen Sie bei Selbsthilfegruppen oder ÄrztInnen nach Informationsbroschüren. Halten Sie sich mit angelesenen Ratschlägen zurück.

Vermeiden Sie Mitleid

Niemand wird gern bemitleidet. Anders ist es mit dem Mitgefühl: Es bedeutet, sich in die andere Person hineinzusetzen und ihr auf Augenhöhe nahe zu sein. Vermeiden Sie Aussagen wie „Du siehst gar nicht krank aus.“ Viele Betroffene fühlen sich durch solche oft gut

gemeinte Aussagen nicht ernst genommen.

Fragen Sie, was gebraucht wird

Sie wissen nicht, wie Sie sich verhalten sollen? Dann fragen Sie Ihre/n FreundIn einfach! Äußern Sie, dass Sie gern helfen möchten, aber nicht wissen, wie. Vielleicht tut es schon gut, wenn Sie einfach nur da sind. Fragen Sie nach!

Hören Sie zu

Schenken Sie Ihrem Gegenüber volle Aufmerksamkeit. Achten Sie auf Körpersprache und Mimik und fragen Sie nach, wenn etwas unklar ist. Einfach nur zuzuhören ist wichtiger als viele Worte. ■



FOTO: SELPERS

Dr. med Iris Herscovici
Expertin für barrierearme Patientenkommunikation und Gründerin des Online-Portals www.selpers.com für chronisch Kranke und deren Angehörige.



Pollagen®



Bei starkem Pollenflug

Ideale Ergänzung vor und während der Pollensaison

Erhältlich in Ihrer Apotheke!

- ✓ Zur Unterstützung des Darm-Mikrobioms
- ✓ 2 aufeinander abgestimmte Bakterienstämme
- ✓ Für Kinder ab 1 Jahr und Erwachsene

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen.

Bencard Allergie GmbH · Stiftgasse 18/5-6 · 1070 Wien · bencard.com

Bencard Allergie

Wir denken weiter.