



Impfen gegen den Heuschnupfen

Heute geben Experten am Telefon Tipps, wie man sich gegen die Allergie schützt

Tropfende Nase, tränende Augen: Für Allergiker haben Frühling und Sommer nicht nur schöne Seiten. Gerade Menschen mit einer Baum- und Gräserpollenallergie verkrichen sich in dieser Zeit häufig zu Hause, um dem lästigen Blütenstaub aus dem Weg zu gehen. Und Betroffene gibt es offenbar viele: Laut einer Untersuchung der Gesellschaft für Konsumgüterforschung (GfK) lebt in 42 Prozent der befragten Haushalte in Nordrhein-Westfalen mindestens ein Allergiker. 54 Prozent davon leiden unter einer Pollenallergie.

ergischen Marsch, bei dem sich im Laufe des Lebens immer weitere Allergien entwickeln.

Stoppen kann eine solche Entwicklung eine Allergie-Impfung, auch bekannt als Hyposensibilisierung. Aus diesem Grund wird sie von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlen. Dabei werden dem Körper über einen längeren Zeitraum genau definierte Dosen des allergieauslösenden Stoffes zugeführt – in Form von Tabletten, Spritzen oder Tropfen unter die Zunge. Das Immunsystem lernt, den entsprechenden Stoff zu tolerieren und nicht mehr allergisch zu reagieren. Mit der Behandlung kann in vielen Fällen auch noch während der Pollensaison begonnen werden. Die Allergie-Impfung soll nicht nur die Symptome lindern, sondern auch die Gefahr verringern, schwerwiegender zu erkranken. Genutzt wird sie nur von der Minderzahl der Allergiker in Deutschland. (feo)

Im schlimmsten Fall droht Asthma

Eine Allergie ist aber nicht nur lästig. Sie kann sich ohne Behandlung auch verschlimmern. So können etwa weitere Pollenallergien hinzukommen, im schlimmsten Fall kann sich sogar ein allergisches Asthma entwickeln. Doch das Risiko, durch Allergien chronisch an den Atemwegen zu erkranken, wird laut der Studie unterschätzt. 38 Prozent der Allergiker in Nordrhein-Westfalen versuchen demnach ihre allergischen Symptome durch Selbstmedikation zu lindern. 35 Prozent unternehmen überhaupt nichts – und riskieren damit einen sogenannten all-



Hyposensibilisierung wird die Impfung genannt, mit der sich Allergiker schützen. (Foto: Photocase)

VON 14 BIS 16 UHR

DIE EXPERTEN



02 21/ 777 003 2851: Professor Nico Hunzelmann arbeitet im Allergie-Kompetenzentrum der Uniklinik Köln.



02 21/ 777 003 2852: Norbert K. Mülleneisen, Lungenspezialist und Allergologe. Er hat eine Praxis in Leverkusen



02 21/ 777 003 2853: Dr. Dr. med. Carl-H. Schönherr, Allgemeinarzt und Allergologe mit Praxis in Köln

Was kann ich tun, wenn ich unter einer Pollenallergie leide? Welche Behandlungsmethoden gibt es? Wann ist eine Hyposensibilisierung sinnvoll? Was kann passieren, wenn eine Allergie nicht behandelt wird? Fragen beantwortet heute von 14 bis 16 Uhr drei Experten am Servicetelefon.

Inhalator erklären lassen

Wer Medikamente gegen Asthma zum Inhalieren einnimmt, sollte sich die Technik genau erklären lassen. Das gilt vor allem, wenn man ein anderes Präparat bekommt. Aber auch bei langjähriger Verwendung benutzen Betroffene Sprays oder Pulverinhalatoren nicht immer richtig. Darauf weist die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände hin. Treibgasgefüllte Dosieraerosole müssen vor dem Gebrauch kräftig geschüttelt werden. Das Mundstück muss bei der Inhalation nach unten zeigen und wird mit den Lippen fest umschlossen. Bei Dosieraerosolen sollten Patienten langsam tief einatmen und den Atem anschließend etwa zehn Sekunden lang anhalten.

Bei Pulverinhalatoren hingegen atmen Patienten idealerweise schnell und kräftig ein. (dpa)

Symptome für Asthma kennen

Ständiger Hustenreiz, zäher Schleim, anfallsartige Atemnot und schwerfällige Ausatmer können Anzeichen für Asthma sein. Diese Symptome kann man auf den ersten Blick auch mit einer Erkältung verwechseln. Verschwinden die Symptome nicht, sollte man auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen. (dpa)

Job & Karriere

Ihr qualifizierter Stellenmarkt

Stellenangebote

Kaufmännische Berufe

Objektleiter (m/w) für die Gebäudereinigung auf 450 €-Basis in Köln gesucht. Peter Kattenbeck GmbH Tel. Bewerbung: 0911/8127-0 oder 0176/18127126 - Hr. Koc

Handwerk / Gewerbe

Gärtner gelernt bzw. ungerne mit Erfahrung in Dauerstellung gesucht. Führerschein Klasse 3 vorausgesetzt. Bewerbung an: maurer@netcologne.de

Metallbau/Schlosser-in ab sofort Bereich Fertigung, Montage, Reparatur Metallbau Romby info@metallbau-koeln.de kalaydo.de-Code: zgk412801.

Kraftfahrer/in, Klasse CE, mit Anhänger- und Wechselbrückenfahrung für Tages- oder Nachtdienst ab Köln im Liniendienst gesucht, ADR erforderlich, 02 21/68 60 34/35.

Suche Glasreiniger (m/w) in Teilzeit, mit Führerschein der Klasse B, 01 76/22 31 36 51.

Dienstleistungsberufe

Barkeeper/In sucht die Soul Bar. Du solltest erfahren, freundlich, zuverlässig, sein. 01752225060 kalaydo.de-Code: zgk414985

Zimmermädchen und Frühstücksservicearbeiten (m/w) als Teilzeit und Aushilfe gesucht. info@haa.de oder 02 21/272 80 20

Koch (w/m), gesucht für die rheinische Küche am Dom. 0 17 6/82 16 36 62.

Der kürzeste Weg zum Arbeitsplatz führt durch den Stellenmarkt von Kölner Stadt-Anzeiger und Kölnischer Rundschau: Regelmäßig aktuelle Stellenangebote auf einen Blick.

Stellengesuche

Dienstleistungsberufe

Seniorenbetreuerin, deutschsprachig, sucht Festanstellung, auch 24-h-Betreuung, möglich. 01 70/8 12 54 28.

Arbeitsangebote

Haushaltshilfe nach Köln Marienburg in Zweipersonenhaushalt, 3 mal wöchentlich Mo/Mi/Fr, je drei Stunden für sofort gesucht, ☎ 177456 Chiffredienst, Postfach 10 06 09, 50446 Köln.

Freundliches Verkaufspersonal für Lottoaahnmestelle in Teilzeit und Aushilfe für Köln sowie als Aushilfe für Zülpich und Sankt Augustin gesucht. 02 09/20 44 49.

Reinigungs- & Pflegekraft in Köln-Lindenthal auf Minijobbasis gesucht. ☎ 177482 Chiffredienst, Postfach 10 06 09, 50446 Köln.

Reinigungskräfte (m/w) zum täglichen Einsatz auf 450,- € Basis im Mediapark gesucht. 01 73/ 3 48 85 36, www.ftb-koeln.de

Arbeitsgesuche

Fachfirma übernimmt kurzfristig Innen- und Außenputz, Fassadendämmung, Altbauarbeiten und Rigipsarbeiten, 02 21/35 79 43 70, 01 62/ 2 13 76 49.

Entrümpelungen, besenrein, günstig unter Tel. 01 72/8 96 12 22.

Verwilderte Gärten aufarbeiten, Dauerpflege 0 22 06/8 39 75.

Dachdeckerbetrieb, Reparatur, Balkonsanierung Tel 02 21/40 60 511

Entrümpelungen, besenrein, 0 22 34/ 69 04 58.

Bäume fällen, Gartenpflege. 0 22 33/92 22 90

Z4 2.5i Cabrio 1 Hd., graumet., Leder schwarz, Mod. 2004, 192 PS, Original erst 32700 km, neuw. Sen. KFZ, 11990,- €. 02 21/6 30 73 27.

Bmw 320d, 04.2007, Xenon, Navi, Diesel, Schwarz, 139599 km, 177 PS/ 130 KW, 5200 eur, 015730180944, Bonn. kalaydo.de-Code: ga258844

Fiat

Fiesta, 8/2008, 35 Tkm, 1. Hd., 69 PS, blaumet., Klima, el.FH und Spiegel, 8-fach bereift, usw., Scheckheft gepflegt (Ford), 4 450,- €, 01 76/54 33 21 08.

Ford

Fiesta Automatik, neues Modell 9/2009, dunkelblau, 3-trg., 1. Hd., 97 PS, erst 19.800 km, Klima, 1A Zustand, 7990,- €. 02 21/5 00 76 73.

Fiesta, Automatik, 5türig, schwarz, Modell 2005, 101 PS, Klima, Servo, elektrische Fensterheber, Alu, sehr gepflegt, 4990,- €, 02 21/2 97 42 24.

Fusion Aut. Modell 2009, 101 PS, Euro 4, 5-trg., 48 Tkm, 1. Hd., Klima, PDC, Radio-CD, Alu+WR, 1a Zustand, 7900,- €. 02 20/3/37 19 69.

Ford Mondeo Turnier 2.0 TDCI, EZ 08.09, 6 Gang, Leder Alu, Grau, 103 kw, 154500km, 3000,- €, 015773942818 kalaydo.de-Code: zgk416472

Mercedes Benz

A140, Automatik, 4-türig, silber, EZ 10/2003, Klima, Servo, elektr. FH, Radio-CD, ETC, äußerst gepflegt, nur 50 Tkm, 4.990,- €, 02203/9242679.

A140, 2004, erst 63 Tkm, 2. Hand, Klimaanlage, elektrische Fenster, metallic, sehr gepflegt, 4900,00 €, 0 22 05/9 42 49 88.

A160, Avantgarde, Autom., silber-met., 2. Hand, Bj. 2000, TÜV 07/16, 99 Tkm, Scheckheft gepflegt, Extras, 2 950,- €, 01 57/38 91 52 34.

A180 Diesel, Autom., EZ 12/2007, 5-trg., Klima, silber, TÜV neu, erst 38 700 km, 8990,- €, Tel. 0 22 03/69 90 80.

B170, Autom., Mod. 06, silber, 39 800 km, 116 PS, Klima, Einparkhilfe v.+h., APS 50 Navi, Sitzhgz., Alu, 1A-Zust., 9.990,- €, 02 21/6 92 07 27.

C 200 CDI Automatik Elegance, neues Modell 2008, 136 PS, Euro 4 mit DPF, erst 66 Tkm, silber, Klima, Navi, 4 x el. FH, ESP, Alu, Bordcomputer, Tempomat etc., 13990,- €. 02 21/2 97 42 24.

C220, CDI, Autom., 1 Hd., Mod. 2005, Euro 4, Silber, dkl.blau-met., Leder, Xenon, Klima, eSD, PDC, Sitzhgz., gr. Navi, Standhgz., etc. äußerst gepflegt, 11 900,- €. 0221/1394517.

E320 Lim., Autom., Mod. 2004, Euro 4, ca. 47 Tkm, dkl.blau-met., Leder, Xenon, Klima, eSD, PDC, Sitzhgz., gr. Navi, Standhgz., etc. äußerst gepflegt, 11 900,- €. 02 21/6 92 07 27.

ML 270 CDI, Autom., Allrad, Mod. 2003, 1. Hd., nur 61 Tkm, 163 PS, Euro 4, Leder, Klima, etc., 1 A Zustand, 13 800,- €, Tel. 02 21/8 80 77 24.

SLK 200 Kompressor Cabrio, Autom., schwarz, Vollleder schwarz, Modell 2007, nur 19600 km!, 163 PS, Klima, Sitz und Nacken-hgz, PDC, Radio/CD, Alu, Neuzust., 17900,- €, 02 21/9 22 43 22.

SLK 280, 7-G-Tronic, EZ 04/06, 81.500 km, TÜV 03/17, silbermet., Aut., Vollausstattung (Leder, Navi, Klima), 16.500,- €, 01 51/43 25 45 61.

SLK350, Bj 05/2005, champagnermet., automat., Brabus-Paket, Leder, Aircraft, Sitzh., Comand, Tempomat, Windschott, Xenon, Scheckheft, 58 Tkm, 17 450,- €, 0 22 04/6 77 66.

Opel

Agila, Automatik, 5-türig, EZ 10/2010, silber, nur 14 600 km, Klima, EFH, ZVFB, etc., äußerst gepflegt, 7990,00 €, 0 22 03/37 19 69.

Astra Autom., Orig., erst 19.800 km, Modell 2008, 105 PS, grau-met., 5 trg., Klima, 8 x Airbag, äußerst gepflegt, 7 500,- €, 02 21/2 97 42 24.

Corsa, Autom., 1.4, Edition, EZ 10/09, 1. HD, 5Trg., graumet., 21 Tkm, Klima, Sitzhgz., PDC, R/CD, Alu, 8 950,- €, 0 22 03/9 25 76 93.

Meriva, Autom., 1. Hd., silber, Modell 2007, TÜV neu, nur 15.800 km, Klimatronik, Sitzhgz., PDC, Alu+WR, 7.500,- €, 0 22 03/59 92 25.

Peugeot

CC Cabrio, Autom., silber, Leder rot/schwarz, Klimatr., Alu, EFH, 109 PS, TÜV neu, Mod. 03, Euro 4, 47 800 km, 4900,- €, 02 21/9 85 54 86.

Toyota

Yaris 1,3, EZ 2003, 40 Tkm, 4türig, Klima, el. FH, silbergraumet., Soundanlage m. CD, Multifunkt.Lenkrad, 2V m. Fernbed., TÜV 2016, Allwetterreifen, Scheckheft gepflegt, NR-Kfz, 3900,- €, 0 22 03/8 53 17, 01 72/2 97 45 48.

Volkswagen

Golf plus 1.4, TSI, Automatik, Comfortline, Mod. 2010/VI, 122 PS, grau, nur 25 Tkm, Klima, R-CD, 4x el. FH, PDC v.+h., Tempomat, Dachreelg, ZV, FB, ESP, 8fach ber., 13.950,- €, 02203/9803707.

Golf Plus TDI, 2.0 Autom., EZ 11/2009, 110 PS, 36 300 km, TÜV neu, 5trg., graumet., Klima, etc., sehr gepflegt, 13 500,- €, 02 21/2 97 42 24.

Golf Plus 08, Diesel, 140 PS, schwarzmetallisch, Alufelgen, Klima, Parktronic, 1. Hand, 116 Tkm, Scheckheft, 8 900,00 €, 01 57/32 42 43 92.

Golf Plus, Diesel, Modell 2011, Euro 4, 1 Hd., 140 PS, 5-trg., schwarz, Klima, PDC, Parkassistent, etc., 63 Tkm, 12 850,- €, 0 22 03/9 24 26 79.

Golf Plus, 5-türig, Modell 2006, Euro 4, 75 PS, blaumet., 46.000 km, Klima, el. FH, Radio, TÜV neu, 1A Zustand, 7980,- €. 02 21/6 16 04 35.

Jetta Automatik, Modell 2007, Euro 4, nur 41 Tkm, 102 PS, Klima, PDC, Sitzhgz., 8-fach bereift, 7990,- €, 02 21/5 95 54 63.

Passat Variant TDI, graum., 130 PS, 190 Tkm, EZ 04/03, Zahnriemenwechs. 180000, TÜV 05/16, AHK, Extras, Euro 3900, 0 22 48/44 69 19.

Tiguan 2.0, 140 PS, silbermetallisch, BJ 02/12, AHK, Panoramashiedbedach, Sitzheizung, Navi., ca. 42 Tkm, Sport und Style, viele Sonderextras, Scheckh., 22 500,- €. 0 22 71/98 14 68.

Touran TDI 1.9 Trendline, gepflegter GaWa, graumet., Parkassistent., 1. Hd., EZ 07/09, 93.500 km, Langstecken, Klimatic, Umweltplakette 4, TÜV 08/16, VP 11.950,- €, 0 22 04/6 41 57.

Touran United Eco-fuel, 1. Hd., EZ 2009, 109 PS, 45700 km, Klima, Navi, PDC, Sitzhgz., Alu + WR, , chiledmet., 11950,- €, 0 22 03/69 90 80.

PKW Gesuche

Kaufe jeden Pkw – Lkw – Bus! 02 21 55 55 81
Auch Unfall- und Motorschäden, Zustand egal. Seriöse Barabwicklung. Kfz-Entsorgung kostenlos!!! Fa. Stern, Köln, Stolberger Str. 1

Suche Gebrauchtwagen, Zustand egal. Automobili Hürth, 0 22 33/97 86 10.

50,- bis 150,- € für jedes komplette Altfahrzeug, Autovwertung Süd, 0 22 36/6 17 18.

Altautoankauf: 01 52/21 95 52 14.

Die Sortierung der Anzeigen innerhalb einer Rubrik erfolgt nach KFZ-Modellen in alphabetischer Reihenfolge. Wir empfehlen deshalb die Nennung Ihres Automodells als erstes Wort in Ihrer Anzeige. Dieses Wort werden wir Ihnen NICHT berechnen.

Nutzfahrzeuge

JCB 8085 ZTS Bagger 2010 Bj. 43 kW 1550 Std. Klimaanlage Gewicht 8100 kg 8500 € E-Mail: kbwsk@web.de Tel. 03 76 08/18 35 98. kalaydo.de-Code: zgk414586

Transport / -mittel

Kolfenbach-Containerdienst, Anlieferung: Sand, Schotter, Mutterboden. Köln 52 15 51.

Wohnen & Leben

Ihr regionaler Immobilienmarkt

Kaufimmobilien

Immobilien Angebote

Köln linksrheinisch

Rh.-Berg. Kreis / Oberberg.Kreis

Immobilien-Gesuche

Baudenkmalsspezialist

www.vonemhofen.de

Mietobjekte

Immobilien Angebote

Köln linksrheinisch

Rh.-Berg. Kreis / Oberberg.Kreis

Immobilien-Gesuche

Baudenkmalsspezialist

www.vonemhofen.de

Rentenbasis Kaufgesuch

02 21/98 94 66 33.

Gewerbliche Immobilien

Kaufobjekte

Gewerbeimmobilie zu verkaufen: Ladenlokal und Produktionsräume. 186 m2 (Köln Nord) Lageraum sowie 3 PKW-Stellplätze VB : 185.000,- € Tel: 0221/5905607 (abends) / E-Mail: irenehorkroe@web.de

Kaufimmobilien

Immobilien Angebote

Köln linksrheinisch

Rh.-Berg. Kreis / Oberberg.Kreis

Immobilien-Gesuche

Baudenkmalsspezialist

www.vonemhofen.de

Rentenbasis Kaufgesuch

02 21/98 94 66 33.

Gewerbliche Immobilien

Kaufobjekte

Nümbrecht/Brombach Wochenendhaus, auch als Dauerwohnsitz, Holzbauweise, ca. 50 m², Wohnraum, Küche, 2 Schlafzimmer, WC mit Dusche, Grundstück 1000 m² mit Baumbestand, VB 72 000,- €, 0 28 31/98 29 oder 01 73/ 5 42 95 03.

Longerich, 2 Zimmer, Küche, Diele, Bad, Dachgeschoss, Nettokaltmiete 350,00 € + 60,00 € Betriebskostenvorschuss = 410,00 € + Kosten Betrieb-Gasetagenheizung, Kaution 1.050,00 € V 105,1 kWh, Gas Bj. 1956, ab 01.07.15. Hausverwaltung Immobilien Ingeborg Schmidt ivo, Tel. 0 22 1/5 99 14 84.

Nippes, moderne, hochwertige, 3-Zimmer, Küche, Diele, Bad, Gäste-WC, Abstellräume, großer, sonniger Wohnbalkon, Parkettboden, Fußbodenheizung, 113,23 m², 1.188,- € + NK, B: 56,20 kWh/(m²a), Gas + Solar, Bj 2010, Ewald Hoer Wohnungsbau & Co. KG, Tel. 02 21/ 5 80 02 20.

Nippes, moderne, hochwertige, 5-Zimmer, Küche, Diele, Bad, Gäste-WC mit Dusche, Abstellräume, zwei große, sonnige Balkone, Parkettboden, Fußbodenheizung, 189,97 m², 1.795,- € + NK, B: 56,20 kWh/(m²a), Gas + Solar, Bj 2010, Ewald Hoer Wohnungsbau & Co. KG, Tel. 02 21/5 80 02 20.

Nippes, provisionsfreie, 3-Zimmer, EG mit Terrasse und Garten sowie Wintergarten, Küche, Diele, Wannenbad, Gäste-WC mit Dusche, Abstellraum, 83,23 m², 815,- € + NK, V: 66,00 kWh/(m²a), Gas, Bj 2007, Ewald Hoer Wohnungsbau & Co. KG, Tel. 0221/5800580.

Nippes/Mauenheim, Apartment, 290,- €, möbliert, sofort, 01 78/7 04 81 90, kalaydo-Code: 72742174.

Auto & Mobil

Ihr regionaler Automarkt

PKW-Verkäufe

Audi

A2, schwarz, Klima, großes elektr. Panoramadach etc., nur 38 Tkm, Modell 2002, 75 PS, Euro 4, neuw. GaWa, 6750,- €, 0 22 03/59 91 04.

A3, TDI, 1,9 l, 5-türig, Modell 2005, Euro 4, dunkelgrau, Klima, PDC, Radio, nur 44 800 km, neuw. Erstbesitz, 9 500,- €, 02 21/6 16 04 35.

A3, 1,6, Automatik, Sportback, EZ 11/2008, silber, 1. Hd., 5-türig, 102 PS, Klimatronik, 27