

## Pollenflug Kalender

|               | Jänner | Februar | März | April | Mai | Juni | Juli | August | September |
|---------------|--------|---------|------|-------|-----|------|------|--------|-----------|
| Hasel         |        |         |      |       |     |      |      |        |           |
| Erle          |        |         |      |       |     |      |      |        |           |
| Esche         |        |         |      |       |     |      |      |        |           |
| Birke         |        |         |      |       |     |      |      |        |           |
| Buche         |        |         |      |       |     |      |      |        |           |
| Eiche         |        |         |      |       |     |      |      |        |           |
| Gräser        |        |         |      |       |     |      |      |        |           |
| Raps          |        |         |      |       |     |      |      |        |           |
| Löwenzahn     |        |         |      |       |     |      |      |        |           |
| Roggen        |        |         |      |       |     |      |      |        |           |
| Holunder      |        |         |      |       |     |      |      |        |           |
| Spitzwegerich |        |         |      |       |     |      |      |        |           |
| Gänsefuß      |        |         |      |       |     |      |      |        |           |
| Beifuß        |        |         |      |       |     |      |      |        |           |
| Nessel        |        |         |      |       |     |      |      |        |           |
| Ragweed       |        |         |      |       |     |      |      |        |           |

sporadische Belastung
mäßige Belastung
starke Belastung

Weitere Info: [www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at)

### Mögliche Kreuzreaktionen

|                     |  | Risiko |
|---------------------|--|--------|
| <b>Birkenpollen</b> | Kern- und Steinobst, Kiwi, (frische) Feige, Nüsse, Sellerie, Soja, Karotte | 55 %   |
| <b>Gräserpollen</b> | Tomate, Getreide, Hülsenfrüchte (z.B. Soja, Erdhuss)                       | < 10 % |
| <b>Beifußpollen</b> | Sellerie, Karotte, Kamille, Gewürze (z.B. Kümmel, Anis, Koriander, Zimt)   | < 10 % |

### Beachten Sie die saisonalen Schwankungen der Allergieauslöser:

Pollen sind saisonal unterschiedlich ausgeprägt und belasten von Februar bis Oktober. Tierhaarallergiker leiden bei Allergendisposition das ganze Jahr über. Hausstaubmilben belasten ebenso ganzjährig, verstärkt ab Oktober mit dem Beginn der Heizperiode. Schimmelsporen können saisonal unterschiedlich auftreten.

## Liebe/r Lectranal® INTENS Anwender/in,

Lectranal® ist ein hochwertiges Produkt zur Unterstützung des Immunsystems während der Allergiesaison. Bitte lesen Sie diese Anweisung sorgfältig durch, sie enthält wichtige Informationen zur richtigen Anwendung dieses Produkts. Für weitere Fragen wenden Sie sich an Ihren Arzt, Ihren Apotheker oder richten Sie Ihre Anfrage direkt an: [info@lectranal.at](mailto:info@lectranal.at), [www.lectranal.at](http://www.lectranal.at)



UNTERSTÜTZT DAS IMMUNSYSTEM  
WÄHREND DER ALLERGIESAISON

### Nahrungsergänzungsmittel

Unterstützt das Immunsystem bei einer Überreaktion auf:

- Pollenflug
- Tierhaare
- Hausstaubmilben
- Schimmelsporen

### Zwei Kapseln enthalten:

320 mg Lectalin® ein Spezialextrakt aus der Traganthwurzel (*Astragalus membranaceus*), 240 mg Calcium und 80 mg Vitamin C

**Inhalt:** 30 Kapseln, 60 Kapseln à 0,756 g

Lectranal® und Lectalin® sind registrierte und geschützte Marken der Firma Milsing d.o.o.

**Vertrieb:** KOSAN Pharma  
Anton-Bruckner-Str.5  
4863 Seewalchen  
[www.lectranal.at](http://www.lectranal.at)



### Anwendung vor Beginn des Pollenfluges

**1x täglich 1 Kapsel**  
(bis zu 2 Wochen vorher)

### Anwendung während des Pollenfluges

**2x täglich 1 Kapsel**

### Erhaltungsanwendung (Langzeitanwendung)

**1x täglich 1 Kapsel**

**Verzehrempfehlung:** Empfohlene Verzehrempfehlung für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: 1x täglich morgens 1 Kapsel Lectranal® INTENS oder 2x täglich morgens und abends 1 Kapsel Lectranal® INTENS vor oder nach der Mahlzeit mit reichlich Wasser einnehmen. Die empfohlene Tagesdosis sollte nicht überschritten werden.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung, die zusammen mit einem gesunden Lebensstil von Bedeutung ist.

### Lectranal® INTENS – die natürliche Hilfe bei Pollenflug!

Lectranal® INTENS ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das speziell für die Einnahme während der Allergiesaison (Pollenzeit) entwickelt wurde. Lectranal® INTENS unterstützt das Immunsystem auf natürliche Weise, wieder besser mit Fehlreaktionen auf normalerweise harmlose Stoffe, wie z.B. Pollen, umzugehen.

### Wie hilft Lectranal® INTENS?

Lectranal® INTENS hilft dem körpereigenen Immunsystem, überschießende Reaktionen auf Pollen, Tierhaare, Hausstaubmilben und Schimmelsporen wieder zu normalisieren. Diese immunregulierenden Eigenschaften von Lectranal® INTENS unterstützen effektiv das Immunsystem, die typischen Beschwerden während der Allergiesaison zu reduzieren.

### Lectranal® INTENS – wissenschaftlich belegt!

Die Vorteile von Lectranal® INTENS während der Allergiesaison sind wissenschaftlich gut belegt. In einer klinischen, doppelblinden Studie konnten 89 % der AnwenderInnen durch die Einnahme von Lectranal® INTENS die Lebensqualität während der Allergiesaison deutlich verbessern.

### Was enthält Lectranal® INTENS?

Lectranal® INTENS enthält einen Spezialextrakt aus der Traganthwurzel (*Astragalus membranaceus*) und Vitamin C. Ein spezielles Herstellungsverfahren garantiert eine hohe Qualität der Inhaltsstoffe von Lectranal® INTENS.

Frei von Gluten, Lactose, Hefe und Zucker.

### Wie wird Lectranal® INTENS eingenommen?

Die Einnahme von Lectranal® INTENS soll rechtzeitig, bis zu 2 Wochen vor Beginn der Allergiesaison (z.B. des Pollenfluges) begonnen und während der gesamten Beschwerdezeit fortgesetzt werden. Die empfohlene Verzehrsempfehlung liegt bei 1-2 Kapseln täglich. Die Einnahme erfolgt am Besten vor oder nach der Mahlzeit mit reichlich Wasser.

### Kann Lectranal® INTENS auch bei starkem Pollenflug während der Allergiezeit eingenommen werden?

Lectranal® INTENS kann auch bei akutem Pollenflug eingenommen werden. Es empfiehlt sich, die Einnahme auf zweimal täglich 1 Kapsel zu erhöhen, bis eine Besserung eintritt. Anschließend kann die Einnahme auf einmal täglich 1 Kapsel reduziert werden.

### Können Kinder Lectranal® INTENS einnehmen?

Lectranal® INTENS kann von Kindern und Jugendlichen ab einem Alter von 12 Jahren eingenommen werden. Für Kinder von 3 bis 12 Jahren wird Lectranal® Saft junior empfohlen.

### Können Schwangere und Stillende Lectranal® INTENS anwenden?

Es liegen keine Erkenntnisse vor, die gegen eine Einnahme während der Schwangerschaft und Stillzeit sprechen. Bitte fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

### Kann Lectranal® INTENS auch negative Wirkungen hervorrufen?

Die Sicherheit von Lectranal® INTENS basiert auf langjährigen klinischen und empirischen Erfahrungswerten. Es sind keine negativen Wirkungen bekannt. Lectranal® INTENS macht nicht müde, führt nicht zu Mundtrockenheit und beeinflusst nicht die Fahrtüchtigkeit.

### Was ist eine Allergie?

Heute ist bereits jeder Vierte von Allergie betroffen. Tendenz stark steigend. Die Symptome können mild bis schwerwiegend sein und schränken die Lebensqualität erheblich ein. Bleiben Allergien unbehandelt, können schwere chronische Erkrankungen die Folge sein.

Das körpereigene Immunsystem ist der beste Schutz vor Bakterien, Viren und anderen krankheitsregenden sowie schädlichen Stoffen. Manchmal schätzt unser Körper einen harmlosen Stoff aus der Umgebung (z.B. Pollen) falsch als gefährlich ein und leitet eine unangemessen starke Abwehrreaktion ein. Eine solche Überempfindlichkeitsreaktion nennt man Allergie. Die häufigste Form von Allergien ist die saisonale allergische Rhinitis, ausgelöst durch Pollen (auch als Pollenallergie oder Heuschnupfen bekannt). Sie fängt im Februar an und kann bis Ende Oktober andauern.

### Welche Stoffe verursachen Allergien?

- Gräser-, Baum- und Kräuterpollen
- Tierhaare oder -federn

- Hausstaubmilben
- Schimmelsporen

### Welche Symptome treten häufig bei Allergien auf?

- rote, tränende und gereizte Augen
- Niesen, Nasenausfluss
- geschwollene Nasenschleimhaut
- Juckreiz und Rötung der Nase
- trockener Reizhusten
- erschwerte Atmung
- Nesselsucht (gerötete Haut, Kontaktdermatitis)

### Bei Allergie – Immunsystem unterstützen!

Neben der herkömmlichen medikamentösen Behandlung der Symptome ist es das Beste, wenn Sie Ihr Immunsystem rechtzeitig zu Beginn der Allergiesaison (bei beginnenden Symptomen) unterstützen. Eine optimale Allergiebehandlung sorgt dafür, dass die Allergie-Empfindlichkeit gesenkt wird.

### Was kann man noch tun um eine Allergie zu lindern?

- bleiben Sie bei hoher Pollenkonzentration in geschlossenen Räumen
- reinigen und wechseln Sie regelmäßig die Klima-Filter
- durchlüften Sie nachts Ihr Zimmer
- duschen und waschen Sie Ihr Haar vor dem Schlafengehen
- legen Sie getragene Kleidung nie im Schlafzimmer ab
- trocknen Sie Wäsche nie im Freien
- beachten Sie die aktuelle Pollenvorhersage
- meiden Sie Zigarettenrauch