



# Die Pollen fliegen

## Heuschnupfenzeit

Heuschnupfen ist eine allergische Reaktion des Körpers und das mit Abstand am häufigsten vorkommende Symptom einer allergischen Erkrankung. Oft bekommen schon Kinder Heuschnupfen. Erwachsene können aber genauso im Frühjahr und Sommer ganz plötzlich typische Allergiesymptome bemerken.

### FRAGEN?

Wir helfen Ihnen den Frühling trotz Heuschnupfen & Co gut zu überstehen.

## Heuschnupfen-Symptome:

- Fließschnupfen und Niesen
- Kribbeln in der Nase
- Juckreiz, Rötung und Tränen der Augen
- erschwerte Atmung
- Tagesmüdigkeit



## Was kann ich tun, um die Symptome zu lindern?

- Böden jeden zweiten Tag saugen oder feucht wischen
- In der Stadt möglichst morgens lüften, auf dem Land besser abends lüften
- Abends duschen und Haare waschen
- Die Straßenkleidung nicht im Schlafzimmer ablegen
- Bei Heuschnupfen regelmäßig die Nase mit isotoner Kochsalzlösung spülen