

Für Heuschnupfler und Freunde

Tipps

- Fenster möglichst geschlossen halten. In der Stadt morgens auf dem Land abends lüften.
- Vordem Zubettgehen Duschen und Haare waschen und die Kleidung des Tages nicht im Schlafzimmer ausziehen und ablegen.
- Wenn die Nasenschleimhäute immer befeuchtet werden, durch ein Nasenspray mit natürlichen Meerwasser, kann eine Linderung erreicht werden.
- Oft bleibt dem Allergiker nur die Möglichkeit, in der Blütezeit, in anderen Klimazonen auszuweichen. Besonders günstig ist das Klima im Hochgebirge oder am Meer.

Allergene	Jan	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Birke												
Erle												
Hasel												
Eiche												
Rotbuche												
Hainbuche												
Pappel												
Weide												
Ulme												
Esche												
Platane												
Linde												
Roggen												
Gräser												
Beifuss												
Nesseln												
Allergene	Jan	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Goldrute												
Gänsefuß												
Sauerampfer												
Spitzwegerich												
Cladosporium												
Alternaria												
Aspergillus												
Penicillium												
Honigbiene												
Kummel												
Wespe												
Hornisse												

starke Belastung
 mäßige Belastung
 sporadische Belastung

Grafik: ALK-SCHERAX Arzneimittel GmbH

P. v. Wahl / W. Kersten

Weitere Infos

Den gemeinsamen Service der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst und des Deutschen Wetterdienstes kann man unter www.donnerwetter.de/pollen erreichen!