

Heuschnupfen-Gefahr: So schützen Sie sich vor Pollen-Angriffen!

Die Allergiesaison hat begonnen. Erfahren Sie, wie Sie Heuschnupfen durch Ernährung und Medikamente lindern können.

Krone AT, Österreich - Die Allergiesaison hat mit dem warmen Wetter wieder Fahrt aufgenommen, und für viele Menschen, insbesondere Allergiker, bedeutet das eine enorme Herausforderung. Laut der **Krone** kämpfen Allergiker mit juckenden Nasen, tränenden Augen und Atembeschwerden. Prominente wie Katie Holmes, die gegen Gräser allergisch ist, sowie Hugh Grant und Susanne Uhlen sind von Heuschnupfen ebenso betroffen und genießen die Frühlingszeit alles andere als beschwerdefrei.

Pollenflug und Symptome

Der Pollenflug ist nicht nur eine kurzfristige Erscheinung; er variiert je nach Jahreszeit und Pflanzenart erheblich. Wie **allergiecheck.de** berichtet, setzt bereits im Winter die Blütezeit der Bäume wie Hasel und Erle ein, was eine allergische Belastung ab Ende November bis Dezember zur Folge hat. Mit dem Frühlingsanfang erreichen die Pollen von Birken, Buchen und anderen Bäumen ihren Höhepunkt, und ab März beginnt die Hauptblütezeit der Birken, die für viele Allergiker eine Herausforderung darstellt. Diese Zeit ledigt Pollen für Heuschnupfengeplagte, die oft mit schweren Beschwerden, wie Atemnot, zu kämpfen haben.

Die Gräserpollensaison wiederum nimmt ab Mitte März an

Intensität zu und erreicht ihren Höhepunkt sogar bis in den Sommer hinein. In dieser Zeit sind auch Pollen von verschiedenen Pflanzen wie Wegerich und Brennnessel präsent, die die Symptome verstärken können.

Details	
Ort	Krone AT, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.krone.at• allergiecheck.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at