



Die **Frühjahrsallergie** ist saisonbedingt und wird durch verschiedene Arten von Pollen ausgelöst, die hauptsächlich Atemwegsbeschwerden verursacht.



Symptome

Laufende Nase
Klarer Nasenschleim
Juckende Augen oder Nase
Verstopfte Nase
Gerötete und tränende Augen

Die Symptome verschlimmern sich im Freien, an sonnigen und windigen Tagen, während an Regentagen eine Besserung zu spüren ist.

Unterschiede

Erkältung

Keine allergische Bindehautentzündung
Es kann Fieber auftreten
Husten mit Schleim
allgemeines Unwohlsein

Allergie

Allergische Bindehautentzündung (rote Augen mit Augenjucken)
Kein Fieber
Trockener Husten
Verschwindet oder bessert sich ohne das Allergen

Wie können wir ihre Auswirkung minimieren?

- Trage im Freien eine Sonnenbrille, um deine Augen zu schützen.
- Das Tragen einer Maske mit Filter kann zur Linderung der Symptome beitragen.
- Vermeide, im Auto mit offenen Fenstern zu fahren.
- Vermeide Sport im Freien, wenn die Pollenbelastung hoch ist oder du allergische Symptome hast.
Es ist ratsam, die Fenster zu Hause in dieser Jahreszeit geschlossen zu halten.
- Es kann sehr hilfreich sein, die Pollenbelastung in deiner Stadt oder Gemeinde über mobile Apps abzurufen.
- Diese kannst du auf der Website der Spanischen Gesellschaft für Allergologie nachlesen:
<https://www.polenes.com/es/hom>
-