

18912 - 270801

Die mit dem Regenbogen



# Pollenflugkalender der Schweiz



Die mit dem Regenbogen



## Hauptpollenflugsaison in der Schweiz:

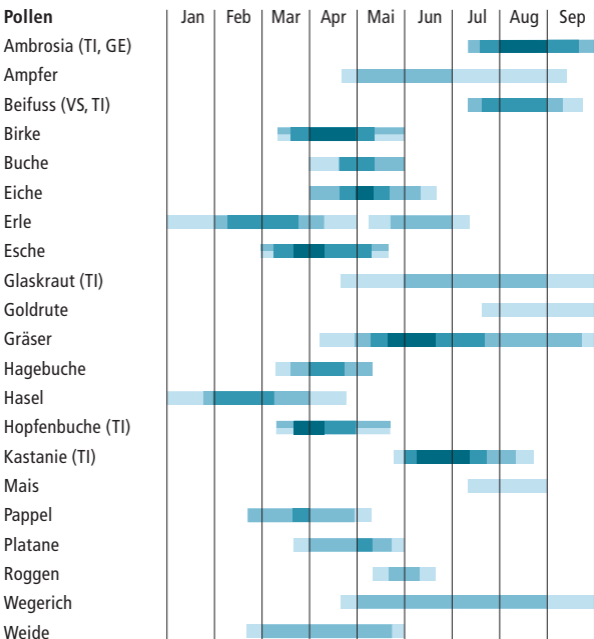
Auch der Beginn der Pollensaison ändert sich von Jahr zu Jahr: So kann beispielsweise die Birke bereits Mitte März, aber auch erst Mitte April zu blühen beginnen. Mit zunehmender Höhe über Meer verspätet sich der Blühbeginn. In den Alpen beginnt die Birkenblüte sogar erst im Mai. Es ist deshalb nützlich, sich über die aktuelle Pollensituation zu informieren.

## Aktuelle Informationen zu Pollenflug, Wetter und Klima:

- [www.pollenundallergie.ch](http://www.pollenundallergie.ch)
- [www.polleninfo.ch](http://www.polleninfo.ch)
- [www.polleninfo.org](http://www.polleninfo.org)

Weitere nützliche Informationen finden Sie auch unter [www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch)

**Infoline:** Tel. 031 359 90 50, Montag bis Donnerstag 9.00 – 11.30 Uhr



Quellen: aha!, MeteoSchweiz

## Heuschnupfentipps:

Verhaltenstipps können nützlich sein, auch wenn sie meistens mit einer Verhaltensänderung einhergehen, und dies, wie man weiss, schwierig ist:

- waschen Sie sich vor dem zu Bett gehen die Haare
- wechseln Sie möglichst oft die Bettwäsche
- geben Sie im Freien getragene Kleidung gleich in die Wäsche
- wischen Sie Küche und Tische häufig mit einem feuchten Tuch ab
- bitten Sie jemanden, möglichst häufig Staub zu saugen
- vermeiden Sie Sport im Freien
- tragen Sie immer eine Sonnenbrille
- fahren Sie während der Heuschnupfen-Hochsaison in die Ferien
- stressen Sie sich nicht, Stress kann die Symptome verschlimmern