

4. Wenn man draußen war, duschen.



5. Eine gesunde Ernährung und Süßigkeiten vermeiden.



6. Keine Wäsche draußen aufhängen

Und zu diesem Thema fühlt mir ein kleines Lied ein.

" Mehr als 12'000.000 Menschen haben ne Alergie.Wo gegen nur? Gegen Pollen die wollen wir doch nie"



Trotz der Pollenallergie ist der Frühling eine schöne Jahreszeit.

www.minibooks.ch

Die Pollenabwehr

geschrieben von **Kloppo**

Gómez Verlag



-9-

-7-

-5-

-4-

-3-

-2-

- 1. Zum Arzt gehen.
- 2. Medikamenten nehmen.
- 3. Man kann eine spezifische Immuntherapie machen.

Was kann man dagegen tun?

Wie empfinden wir diesen Kampf? Diesen Kampf spüren wir in viele Formen als Müdigkeit, Augenjucken, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, die Nase läuft, in diesem Moment fühlen wir uns schwach und wir wollen uns ausruhen.



Unser Immunsystem denk: Ein extrem gefährliches Monster will unseren Körper attackiert und ruft nach Hilfe, plötzlich kommen kleinen Ritter und bekämpfen die Pollen, obwohl sie ganz harmlos sind.



Im Frühling sind viele Pollen unterwegs.

Wie reagiert unser Körper darauf?



Eine laufende Nase, juckende Augen, Hustenreiz und sogar Atemnot sind Anzeichen einer Allergie gegen Polen. In Deutschland sind mehr als 12 Millionen Menschen allergisch gegen Pollen. Der Frühling kann für manche eine große Belastung sein.