



Lieber Herr Mustermann,

auch wenn die Ausgangsbeschränkungen derzeit schrittweise gelockert werden, sind gerade jetzt zusätzliche Sicherheitsmaßnahmen besonders wichtig – für uns selbst und auch um unsere Mitmenschen zu schützen.

Seit dem 29. April besteht deshalb Maskenpflicht in Deutschland. Doch wie trägt man den Mund- und Nasenschutz am besten? Wie sollte man Alltagsmasken waschen? Wir erklären Ihnen, worauf Sie achten sollten.

Übrigens ist auch die Pollensaison mittlerweile in vollem Gang. Durch allergiebedingtes Niesen und Husten steigt dadurch das Risiko einer Übertragung des Coronavirus. Falls Sie zu den rund 16,5 Millionen Menschen gehören, die von Heuschnupfen betroffen sind, haben wir im zweiten Teil unseres Newsletters das Wichtigste für Sie zusammengefasst.



Alle Inhalte geprüft von Fachärztin [Ulrike Thieme](#)



1 Der richtige Umgang mit Alltagsmasken

Das Internet ist voller Anleitungen, wie Mund- und Nasenschutz selbst genäht werden kann und wie man Halstücher und Bandanas zu Alltagsmasken umfunktioniert. Diese dienen vorrangig dem Fremd-, weniger dem Eigenschutz. Tröpfchen, die beispielsweise beim Sprechen oder Niesen entstehen, können abgefangen werden und dadurch das Ansteckungsrisiko theoretisch verringern – vorausgesetzt, die Masken werden richtig angewandt.

Folgendes sollten Sie beachten:

- Vor dem Anziehen mit warmem Wasser und Seife die Hände waschen
- Die Alltagsmaske sollte beim Tragen eng anliegen
- Mund- und Nasenschutz auch unbedingt über Mund und Nase tragen
- Bei Durchfeuchtung auswechseln
- Während der Benutzung nicht daran zupfen oder lose am Hals tragen
- Auch mit Maske sollte der Mindestabstand eingehalten werden
- Trotz Alltagsmaske nicht mit den Händen ins Gesicht fassen

Waschen Sie Alltagsmasken aus Stoff bei mindestens 60°C, um alle Viren abzutöten. Normales Waschmittel reicht aus, sie müssen nicht extra desinfizieren.

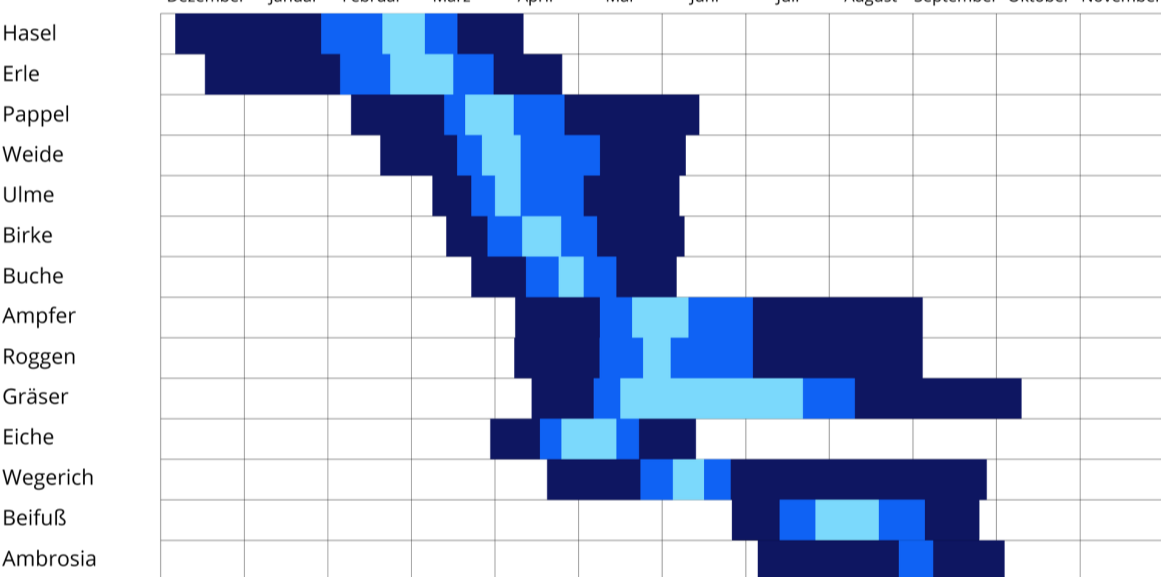
Weitere Informationen zum Thema finden Sie [hier](#).



2 Heuschnupfen und Corona

Aufgrund des milden Winters begann die Pollensaison in diesem Jahr recht früh und fällt deswegen auch besonders intensiv aus. Da sich Heuschnupfen- und COVID-19-Symptome zum Teil ähneln, ist es wichtig zu wissen, wie sich die Beschwerden unterscheiden und ob ein erhöhtes Risiko für Allergiker besteht, sich selbst oder andere mit dem Virus anzustecken.

Der Pollenflug im Jahresüberblick



Haben Allergiker ein erhöhtes Risiko an COVID-19 zu erkranken?

Eines gleich vorweg: Heuschnupfen-Allergiker gehören nicht zur Corona-Risikogruppe. „Eine Pollenallergie ist sogar ein Zeichen dafür, wie gut das Immunsystem funktioniert“, erklärt unsere Ärztin [Ulrike Thieme](#). „Kommen Nasenschleimhaut oder Augenbindehaut mit Pollen in Kontakt, lösen Antikörper eine Abwehrreaktion aus. Antiallergische Medikamente schützen vor Entzündungen und stärken so die Abwehr von Krankheitserregern.“

Warum ist dennoch Vorsicht geboten?

Auch wenn Sie sich nicht krank fühlen, kann es trotzdem sein, dass Sie den Corona-Virus in sich tragen, ohne es zu bemerken. Da COVID-19 durch Tröpfchen- und Schmierinfektion weitergegeben wird, erhöhen allergiebedingtes Niesen und Husten das Risiko, andere anzustecken. Unsere Ärztin Ulrike Thieme rät deshalb, mit geeigneten [Heuschnupfenmedikamenten](#) die allergischen Symptome einzudämmen und dadurch eine Verbreitung des Virus zu vermeiden.

Coronavirus oder Heuschnupfen?

Bei beiden Erkrankungen kann es zu Abgeschlagenheit, Husten und Kurzatmigkeit kommen. Während bei einer Pollenallergie oftmals Augen und Nase stark betroffen sind, bleiben die bei COVID-19 in der Regel verschont. Auch Fieber, das häufig bei einer Corona-Infektion auftritt, gehört nicht zu den Symptomen einer Heuschnupfen-Allergie.

Wir helfen Ihnen auch bei Heuschnupfen weiter! Über unsere Website können Sie ganz einfach ein geeignetes Heuschnupfenmedikament anfordern.

[Heuschnupfen behandeln](#)

Wie fanden Sie diese E-Mail?



Folgen Sie uns auf [Facebook](#), [Twitter](#) und [Instagram](#).

Können wir Ihnen helfen?

Wenn Sie Fragen zu Ihrer Bestellung haben oder ärztlichen Rat benötigen, schreiben Sie uns einfach eine [vertrauliche Nachricht](#) oder rufen Sie uns an unter der [040 / 8740 8254](#). Wir sind von Montag bis Freitag zwischen 9 und 18 Uhr für Sie da.

[Nachricht schreiben](#)

Keine weiteren E-Mails?

Wenn Sie keine weiteren Benachrichtigungen, Gutscheine, Angebote oder andere Informationen von uns erhalten möchten, klicken Sie bitte auf den nachfolgenden Link oder ändern Sie die [Benachrichtigungseinstellungen](#) in Ihrem Konto. Es kann bis zu 24 Stunden dauern, bis Ihre Abmeldung oder Änderungen wirksam werden.

[Abbestellen](#)