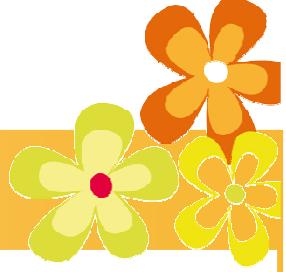


CHECK-UP LISTE GEGEN HEUSCHNUPFEN:

- beachten Sie den aktuellen Pollen-Flug
- achten Sie auf entsprechende Lüftungszeiten für Ihre Wohnräume. Auf dem Land ist die Pollenkonzentration morgens am höchsten, deshalb am Besten abends zwischen 19 und 24 Uhr lüften. In der Stadt ist es genau umgekehrt. Ideale Lüftungszeiten sind hier zwischen sechs und acht Uhr morgens
- lassen Sie ansonsten Fenster und Türen geschlossen
- halten Sie sich so wenig wie möglich im Freien auf
- vermeiden Sie anstrengende Bewegungen. Dabei atmen Sie nämlich tiefer und nehmen so mehr Pollen auf
- Sonnenbrillen und Brillen regelmäßig reinigen
- waschen Sie abends ihre Haare, damit sie die Pollen, die sich tagsüber in ihren Haaren verfangen haben, nicht ins Bett nehmen und sie nicht auf dem Kopfkissen landen
- hängen Sie die Kleider, die sie am Tag getragen haben, nicht im Schlafzimmer auf und nutzen Sie geschlossene Kleiderschränke
- lassen Sie Ihre Wäsche nicht im Freien trocknen
- wischen Sie Ihre Wohnung lieber feucht. Vermeiden Sie Ventilatoren und alles, was die Luftzirkulation fördert und noch mehr Staub aufwirbelt. Staubsauger mit speziellen Filtersystemen für Allergiker kaufen
- Pollenfilter im Auto einbauen lassen
- Urlaub am besten zur Hauptblütezeit planen. Ideale Urlaubsorte für Allergiker sind das Hochgebirge (über 1200 Meter) oder auch Nord- und Ostsee. Bei Reisen in südliche Länder sollten Sie beachten, dass dort die Blütezeit häufig ein bis zwei Monate vorher beginnt. Dorthin also besser erst im Hochsommer reisen
- bestimmte Geräte können helfen, die Luft in der Wohnung von feinsten Pollen- und Staubpartikeln zu reinigen. Empfehlenswert sind z. B. Ionisatoren, an denen sich Pollen festsetzen oder Luftreinigungsgeräte wie das Hyla-Naturfiltersystem. Luftreinigungsgeräte sollten bei geschlossenen Fenstern am Besten einige Male vor dem Schlafengehen aktiviert werden

