



## EMPFEHLUNGEN POLLENALLERGIE

Wenn die Pollen fliegen bitte folgendes berücksichtigen:

- möglichst wenig im Freien aufhalten
- Anstrengung / Sport vermeiden;  
tiefes Einatmen bei Anstrengung führt zu vermehrten Pollen in den Atemwegen
- draußen eine Sonnenbrille tragen, damit Pollen nicht direkt aufs Auge gelangen
- beim Autofahren Fenster geschlossen halten (ggf. Pollenfilter installieren lassen)
- beim Staubsaugerkauf auf gute Filtereigenschaften achten,  
idealerweise hat der Staubsauger einen Feinstaub- und Pollenfilter
- Haare waschen vor dem ins Bett gehen (Pollen ausspülen)
- Straßenbekleidung nicht im Schlafzimmer ablegen
- Wäsche nicht im Freien trocknen
- bei geschlossenem Fenster schlafen
- in ländlichen Gebieten abends zwischen 20.00 Uhr und 24.00 Uhr die Wohnung lüften
- in städtischen Gebieten in den frühen Morgenstunden zwischen 5.00 Uhr und 8.00 Uhr lüften
- vermeiden von zusätzlichen Reizen auf den Schleimhäuten:  
Rauchen, Kosmetika, Reinigungsmittel, usw.
- Urlaub an einem pollenarmen Ort bevorzugen (Meer / Gebirge)