

## Heuschnupfen, was tun?

- Sperren Sie die Pollen aus Ihrem Schlafzimmer, indem Sie sich abends die Haare waschen und Ihre Kleidung in einem anderen Raum ausziehen.
- Lüften Sie 1x am Tag. In der Stadt morgens, auf dem Land abends, da die Pollenkonzentration dann jeweils amgeringsten ist.
- Wischen oder saugen Sie jeden Tag Staub. Auch die Polstergarnituren sollten regelmäßig abgesaugt werden.
- Wenn Sie Urlaub in der Pollensaison machen, fahren Sie ans Meer oder in die Berge.
- Beim Autofahren halten Sie die Fenster am besten geschlossen.  
Wechseln Sie an Ihrem Auto regelmäßig den Pollenfilter. Am besten 1x im Jahr.

Haben Sie weitere Fragen zum Thema Heuschnupfen?  
Wir sind für Sie da!