

# Praktische Tipps

## GEGEN HEUSCHNUPFEN

Schütze dich effektiv vor Pollen und lindere Beschwerden mit einfachen Maßnahmen für deinen Alltag.

### Pollen draußen lassen

- Verwende Pollenschutzgitter an Fenstern.
- Wechsel die Kleidung sofort nach dem Betreten der Wohnung, um Pollen nicht in Innenräume zu tragen.
- Wasche abends deine Haare, um Pollen aus dem Haar zu entfernen und eine bessere Nachtruhe zu ermöglichen.



### Richtig lüften

- Lüfte nur zu pollenarmen Zeiten, z. B. früh morgens oder spät abends.
- Vermeide das Lüften bei windigem Wetter, da dann besonders viele Pollen in der Luft sind.

### Nase schützen

- Spüle deine Nase regelmäßig mit einer Nasendusche, um Pollen zu entfernen und die Schleimhäute zu beruhigen.
- Verwende salzhaltige Nasensprays, die zusätzlich Feuchtigkeit spenden und die Barrierefunktion der Schleimhaut unterstützen.



### Wohnräume sauber halten

- Staubsauger regelmäßig, idealerweise mit einem Staubsauger mit HEPA-Filter, der feine Pollenpartikel aufnimmt.
- Wische Böden feucht, um Pollen effektiv zu entfernen.
- Verzichte möglichst auf Teppiche oder wasche diese häufig, da sie Pollen binden können.



### Informiert bleiben

- Nutze Pollenwarndienste oder Apps, um dich über die aktuelle Pollensituation zu informieren.
- Plane Aktivitäten im Freien an Tagen mit geringer Pollenbelastung oder nach Regenschauern, wenn die Luft klarer ist.



**Mehr erfahren:**  
[www.phytollix.de](http://www.phytollix.de)