

Heuschnupfen: Was kann helfen?

Den Pollen aus dem Weg gehen!

- In der Hauptblütezeit Ferien im Gebirge oder am Meer planen
- Körperliche Aktivitäten im Freien meiden
- Fenster geschlossen halten (im Auto Aussenluftzufuhr ausschalten)
- Zur Entfernung der Pollen abends Haare waschen
- Wäsche nicht im Freien trocknen
- Pollenberichte beachten, um Medikamente gezielt einzunehmen

Infos zum Thema Heuschnupfen:


Pollenfluginfos: www.pollenundallergie.ch
oder 0900 162 115 (CHF 1.20/Min.)

Allergieinfos:

aha! Schweizerisches Zentrum
für Allergie, Haut und Asthma
aha! Infoline 031 359 90 50



www.Active-Allergy.ch

 **ESSEX Allergy** www.essex.ch

www.Active-Allergy.ch

Allergenkalender



