

Massnahmen gegen Pollen

- Halten Sie sich an trockenen, heissen und windigen Tagen möglichst wenig im Freien auf.
- Verzichten Sie an diesen Tagen auf Sport im freien, auf Radtouren sowie Ausflüge ins Grüne.
- Achtung: Der Pollengehalt in der Luft ist nach Gewittern und kurzen Regenschauern oft besonders hoch. Erst nach länger anhaltendem Regen wird der Pollengehalt in der Luft verringert.
- Nutzen Sie für Spaziergänge die Filterwirkung des Laubwaldes.
- Halten Sie Fenster und Türen möglichst während der gesamten Blühperiode geschlossen.
- Schlafen Sie bei geschlossenen Fenstern und öffnen Sie nur zwischen 22 Uhr und 4 Uhr morgens. In den frühen Morgenstunden und über die Mittagszeit ist der Pollenflug besonders stark.
- Beim Autofahren Lüftung ausschalten und Fenster schliessen. LüftungsfILTER öfter reinigen oder erneuern. Verzichten Sie auf Motorradausfahrten in der Pollenflugzeit.
- Überlassen Sie das Rasenmähen anderen.
- Kleider abends vor dem Schlafzimmer lassen. Haare möglichst täglich, abends, waschen.
- Bettwäsche während des Pollenfluges nicht draussen trocknen lassen.
- Eine geschlossene Sonnenbrille kann allergische Augenbeschwerden lindern.

Massnahmen gegen die Milben

- Raumtemperatur maximal 20 ° Celsius, relative Luftfeuchtigkeit zwischen 30 und 50 %.
- Alle Räume, besonders das Schlafzimmer, mehrmals täglich während 5-10 Min. lüften.
- Bettwäsche wöchentlich wechseln und bei 60° Celsius waschen
- Polstermöbel mit Glattüberzug (Lederpolster) wählen.
- Matratze, Duvet und Kissen mit einem speziellen Ueberzug (Encasing), welcher für Milben und deren Kot undurchlässig ist, versehen.
- Entfernen von allen Staubfängern wie Teppiche, Bettvorleger, Wandbehänge, Vorhänge, und textile Lampenschirme. Ideal sind glatte Materialien, die feucht gereinigt werden können oder bei 60° waschbar sind.
- Kuscheltiere regelmässig waschen oder 2 Tage lang in die Tiefkühltruhe legen (so werden die Milben abgetötet).
- Staubwischen nur mit feuchten Tüchern. Staubsauger mit speziellen Mikrofiltern versehen.