



Pollentipps:
 - keine Kleidung im Schlafzimmer
 - Stoptipfen
 - täglich Haare waschen
 - kalte Kamillen-Tee Beutel



freiknuspern
Rezepte für Allergiker

Foodbloggerin Fabienne von Freiknuspern hat ihren Allergien den Kampf angesagt und verrät die besten Tipps und Tricks gegen juckende Augen und lästiges Niesen.

Tief durchatmen:

Mit diesen 4 Tipps entspannt durch die Pollensaison!

Kamillenteebeutel gegen juckende Augen

„Wenn die Augen unerträglich jucken, kommen bei mir abgekühlte Kamillenteebeutel zum Einsatz. Diese lege ich mir einfach auf die Augen und entspanne. So verharre ich dann gut und gerne 30 Minuten. Wer's noch kälter mag, kann diese auch mehrere Tage lang im Kühlschrank lagern.“

Nasendusche

„Das ist zugegeben beim ersten Mal ein wenig merkwürdig. Mit Hilfe eines speziellen Gerätes (gibt es auch sehr günstig in der Apotheke oder Drogeriemärkten) könnt Ihr die Pollen ganz einfach aus Eurer Nase herauspülen. Es hilft mir an starken Pollentagen sehr gut.“

Keine getragene Straßenkleidung im Schlafzimmer

„Ich ziehe mich nie im Schlafzimmer an und um (auch nicht „nur mal 5 Minuten“ mit Straßenkleidung ins Bett legen!). Ich halte meine Schränke geschlossen, damit die Pollen beim Stoßlüften nicht in den Schrank flattern. Kurzum: Nicht ein Kleidungsstück, was ich getragen habe, kommt mir ungewaschen ins Schlafzimmer.“

Neuester Tipp: Luftreiniger

„Den Luftreiniger von Philips schalte ich seit ein paar Monaten gegen frühen Abend ein und lasse ihn im klassischen Allergiemodus für einige Stunden arbeiten. Sobald Schlafenszeit ist, stelle ich den Nachtmodus mit einem Timer von acht oder neun Stunden ein. So geht er automatisch aus, wenn ich aufwache (geht natürlich auch tagsüber!).“

Über die dazugehörige App lässt sich nicht nur der Luftreiniger selbst ganz bequem steuern, sie sagt mir auch, wie es um die Luftbeschaffenheit im Raum steht und wie es mit dieser gerade draußen aussieht. Außerdem zeigt sie mir auf, wie stark der Pollenflug an meinem aktuellen Standort ist und auch genau, um welche Pollen es sich handelt.“




Air Matters App
 (Android/iOS)




Der Luftreiniger ist im **Philips Online Shop** erhältlich.