

Vorrat ist ein guter Rat ...

Gültig bis 30.06.2020

Allergietipps

Unsere Apotheker empfehlen:

- ▶ Abwehrkräfte stärken mit Calcium, Zink, B-Vitaminen und Aminosäuren
- ▶ Täglich Haare waschen vor dem Zu-Bett-Gehen (auch der Partner)
- ▶ Haut mit Feuchtigkeit versorgen
- ▶ Täglich eincremen, z. B. mit Hautbarriere stärkenden Produkten von Eucerin pH5
- ▶ Pollen „aussperren“:
 - die Kleidung des Tages nicht mit ins Schlafzimmer nehmen
 - Fenster schließen und morgens vor Sonnenaufgang lüften
- ▶ Bettwäsche spätestens wöchentlich wechseln
- ▶ Pollenzeiten beachten:
 - In der Stadt fliegen die meisten Pollen zwischen 12.00 und 24.00 Uhr
 - Auf dem Land morgens zwischen 6.00 und 9.00 Uhr
- ▶ Teppiche täglich saugen und speziellen Pollenfilter im Staubsauger verwenden
- ▶ In der Allergiesaison auf frische Schnittblumen im Haus verzichten
- ▶ Regelmäßig eine Nasendusche verwenden (isotonische Salzlösung)
- ▶ Langfristig kann man die Ursache mit einer Therapie der Schleimhäute (Darmaufbau) behandeln, z. B. mit Omni Biotic Stress

Gratis* zu jedem Eucerin Allergie-Produkt



* Solange der Vorrat reicht.