

## TIPPS ZUR VERMINDERUNG DER POLLENBELASTUNG

1. Meiden Sie den Aufenthalt im Freien während Spitzenbelastungszeiten des Pollenflugs (Informationen hierzu erhalten Sie u.a. im Internet z.B. <https://www.dwd.de/pollenflug>, im Hörfunk oder Tageszeitungen). Bei kühler Witterung und Regen ist die Pollenbelastung geringer.
2. An Tagen mit Aufenthalt im Freien und hoher Pollenbelastung abends kurz duschen, inklusive Haarwäsche. Die Kleidung sollte außerhalb des Schlafzimmers abgelegt werden. Über die Kleidung und die Haare gelangen viele Pollen in den Schlafbereich!
3. Die Pollenbelastung ist am höchsten am frühen Morgen und abends. Während dieser Zeit sollten die Fenster geschlossen bleiben. Pollenschutzfilter an einzelnen Fenstern (schränken die Sicht ein) und im Auto können nützlich sein.
4. Regelmäßiges Staubsaugen (idealerweise mit einem Staubsauger mit Feinstaubfilter) und feuchtes Abwischen von Oberflächen reduziert die Pollenbelastung in der Pollenflugzeit.
5. Textilien während der Pollenflugzeit nicht im Freien trocknen.
6. Haustiere tragen erhebliche Mengen Pollen in die Wohnung.
7. Bei Urlaubsplanung die Pollenbelastungen am Heimatort aber auch am Urlaubsort beachten.

### Sprechzeiten

#### Vormittags:

Mo. - Fr. 08:00 - 13:00 Uhr

#### Nachmittags:

Mo. 15:00 - 18:00 Uhr | Di. 14:30 - 18:00 Uhr

Mi. 14:30 - 17:00 Uhr | Do. 14:30 - 18:00 Uhr

**HAUTARZTPRAXIS**  
**IN DER BURGSTRASSE**  
**ANDROLOGICUM MÜNCHEN**

Burgstr. 7  
80331 München  
Tel. +49 - 89 - 9439 770-0

Prof. Dr. med. Frank-Michael Köhn  
Dr. med. Julia Baumstark  
Priv.-Doz. Dr. med. Christina Schnopp

[info@hautkunde.de](mailto:info@hautkunde.de)  
[www.hautkunde.de](http://www.hautkunde.de)