

Ihr Ambulanter Pflegedienst für:

Schlößlesfeld, Oßweil und die Oststadt

Leistungen:

- Krankenpflege
- Altenpflege
- Familienpflege

- Umfangreiche Beratung und vieles mehr!

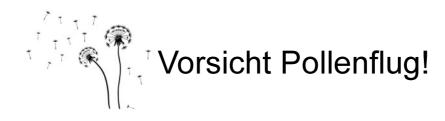


Tel.: 07141 - 3876550

Mobil: 0157 - 77060031

Jan's Pflege GbR Jan Frech Poppenweilerstr. 76 71640 Ludwigsburg

Bald auch im Internet unter: www.jans-pflege.de



Einfache Tipps:

- Lüften Sie in den frühen Morgenstunden oder am späten Abend.
- Gehen Sie vor dem Schlafen unter die Dusche und benutzen Sie eine Allergiker-Matratze, Allergiker-Kissen und Decken.
- Beziehen Sie Ihre Bettwäsche so oft wie möglich neu.
- Treiben Sie Sport während der Pollenzeit möglichst nicht im Freien, die Anstrengung führt zu einer tiefen Einatmung der Pollen.
 Falls doch, reduzieren Sie Ihr Tempo für eine bessere Verträglichkeit.
- Nach längeren Regenfällen ist der Gang nach Draußen wesentlich gesünder.
- Öffnen Sie Ihre Autofenster wenn möglich nicht zu oft, verwenden Sie einen Pollenfilter für den Innenraum und nutzen Sie Ihre Klimaanlage sinnvoll, damit Sie die Fenster nicht öffnen müssen.
- Reinigen Sie Ihre Wohnung regelmäßig. Verwenden Sie möglichst keine Teppiche. Renigen Sie vorhande Teppiche gründlich.

Wir geben Ihnen gerne weitere Tipps rund um Ihre Gesundheit!

Bitte beachten Sie:

Diese Tipps ersetzen in keinem Fall einen Besuch beim Facharzt oder eine Beratung durch Ihre Apotheke. Wenden Sie sich bei allergischen Beschwerden in jedem Falle an einen Arzt.