

# Jan's Pflege GbR

Ihr Ambulanter Pflegedienst für:

Schleißlesfeld, Oßweil und die Oststadt

Leistungen:

- Krankenpflege
- Altenpflege
- Familienpflege
- Umfangreiche Beratung und vieles mehr!



Rufen Sie heute noch an!

**Tel.: 07141 - 3876550**

**Mobil: 0157 - 77060031**

Bald auch im Internet unter:  
[www.jans-pflege.de](http://www.jans-pflege.de)

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



# Vorsicht Pollenflug!

## 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. Reinigen Sie vorhandene 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.