ATEMGLANZ

TIEF ATMEN FREI FÜHLEN

Allergiker Tipps

- Pollenallergiker
- Hausstauballergiker
- Tierallergiker
- Schimmelallergiker
- Luftschadstoff-Allergiker







ALLERGIKER TIPPS

Inhaltsverzeichnis (1/2)

01

Pollenallergiker

Bei Pollenallergien gibt es mehrere Saisonphasen im Jahr: Frühblüher, Gräserzeit und Spätblüher.

UNTERGRUPPEN:

Februar – April (Frühblüher) | Mai – Juli (Gräserzeit) | August – Oktober (Spätblüher)

02

Hausstauballergiker

Hausstaub- und Milbenallergene sind grundsätzlich das ganze Jahr vorhanden, besonders problematisch werden sie jedoch im Winter, wenn weniger gelüftet wird und sich Hausstaub, Feinstaub und Milben in Innenräumen stärker ansammeln.

UNTERGRUPPEN:

Feinstaub (Innenraum-Partikel) | Hausstaub | Milben und Milbenkot

03

Tierallergiker

Tierallergien werden meist nicht durch die Haare selbst ausgelöst, sondern durch Allergene aus Speichel und Hautschuppen, die über die Tierhaare in der Umgebung verteilt werden. Besonders häufig treten sie bei Katzen und Hunden auf, seltener bei Kaninchen, Meerschweinchen, Hamstern oder Vögeln.

UNTERGRUPPEN:

Tierhaare | Tierhautschuppen | Tierspeichel

ALLERGIKER TIPPS

Inhaltsverzeichnis (2/2)

04 Schimmelallergiker

Schimmelallergien entstehen durch Sporen von Schimmelpilzen, die sich in feuchten Umgebungen vermehren und über die Luft eingeatmet werden. Typische Quellen im Haushalt lassen sich grob in baulichen Schimmel (Wände, Dämmung), Kondensationsschimmel durch Feuchtigkeit und kalte Oberflächen, sowie Schimmel in Materialien wie Textilien oder Papier einteilen.

UNTERGRUPPEN:

- Baulicher Schimmel (Wände, Dämmung, Baukonstruktion)
- Kondensationsschimmel (Feuchtigkeit auf kalten Oberflächen)
- Schimmel in Materialien (Textilien, Papier, Holz)

05 Luftschadstoff-Allergiker

(luftgetragene Reizpartikel)

Einige Menschen reagieren besonders empfindlich auf mikroskopisch kleine Partikel in der Luft, die nicht aus biologischen Quellen stammen. Typische Gruppen sind Verbrennungsrauch (z. B. Zigaretten- oder Holzrauch), Verkehrs- und Außenluftabgase, Feinstaub aus Innenräumen sowie chemische Reizstoffe aus Haushaltsprodukten oder Materialien.

UNTERGRUPPEN:

- Verbrennungsrauch (Zigarettenrauch, Holzrauch, Kaminrauch)
- Verkehrsabgase (Straßenverkehr, Diesel, Stadtluft)
- Feinstaub aus Innenräumen (Hausstaub-Feinstaub, Kochpartikel, Mikrofasern)

Hinweis zu weiteren Allergieformen

Chemikalien-, Umwelt- sowie Lebensmittelallergien (inkl. Gluten) wurden in diesem Leitfaden nicht behandelt. Bei Interesse oder entsprechender Nachfrage kontaktieren Sie bitte: **info@atemglanz.de**.

Videocoaching für Allergiker

Weitere praktische Hinweise finden Sie in unserer Videoreihe:

https://atemglanz.com/videoserie/

Bedienungsanleitung

Die Bedienungsanleitung für den Luftreiniger (Deutsch & Englisch) steht online zur Verfügung unter:

https://atemglanz.com/bedienungsanleitung/

Support

Bei Fragen zum Produkt oder zur Anwendung erreichen Sie unseren Support jederzeit unter:

info@atemglanz.de

Compliance-Anfragen

- Behörden: **info@compliance.tradavo.eu**
- Kundenanfragen: **info@atemglanz.de**

01

Pollenallergiker

Februar – April (Frühblüher)

Mai – Juli (Gräserzeit)

August – Oktober (Spätblüher)









01 · ALLERGIKER TIPPS

Pollenallergiker

Februar – April
(Frühblüher)

Mai – Juli
(Gräserzeit)

August – Oktober
(Spätblüher)



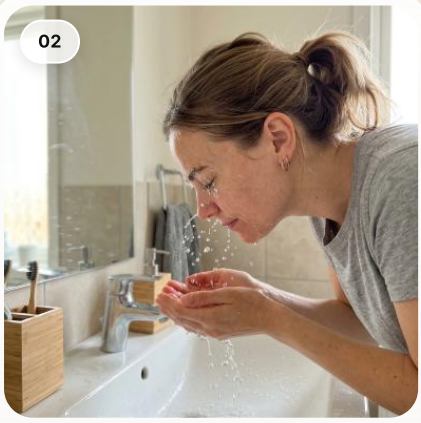
Birken-Kreuzallergiker: Äpfel vor dem Essen 10–20 Sekunden erhitzen, da Hitze die allergieauslösenden Proteine zersetzt.



Nach draußen getragene Kleidung nicht über Stühle hängen, da Gräserpollen auf Sitzflächen fallen.



Balkonmöbel kurz mit Wasser absprühen, da sich darauf viele Ambrosia-Pollen sammeln.



Gesicht nach dem Heimkommen kurz abspülen, da sich Pollen besonders an Augenbrauen und Wimpern sammeln.



Fahrrad- oder Motorradhelm innen ausspülen, da sich in den Polstern viele Gräserpollen sammeln und direkt ans Gesicht gelangen.



Eingangsmatte regelmäßig ausklopfen oder waschen, da Ambrosiapollen oft über Schuhe ins Haus gelangen.

01 · ALLERGIKER TIPPS

Pollenallergiker

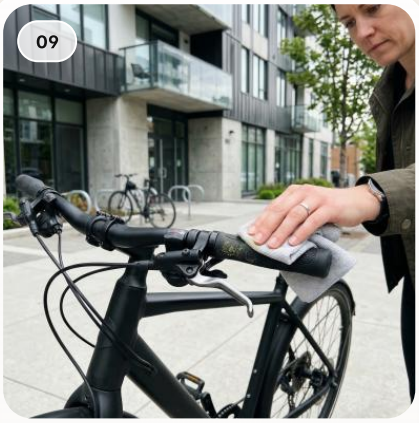
Februar – April
(Frühblüher)

Mai – Juli
(Gräserzeit)

August – Oktober
(Spätblüher)



Brillenbügel täglich reinigen, da sich dort Pollen sammeln und direkt wieder in die Augenregion übertragen werden.



Fahrradlenker kurz abwischen, da sich dort Pollen sammeln und über die Hände ins Gesicht gelangen.



Schlafzimmer pollenfrei halten, da Spätblüherpollen besonders lange an Textilien haften und nachts eingeatmet werden.



Jackenkragen regelmäßig abwischen oder bei Wind eine Kapuze tragen, da sich dort viele Pollen sammeln.



Nach Wiesen-Kontakt Kleidung sofort wechseln, da Gräserpollen stark an Stoffen haften und in Innenräume getragen werden.



Bart täglich ausspülen, da sich darin Pollen sammeln und nahe an Nase und Mund gelangen.

01 · ALLERGIKER TIPPS

Pollenallergiker

Februar – April
(Frühblüher)

Mai – Juli
(Gräserzeit)

August – Oktober
(Spätblüher)

13



Autoscheiben morgens kurz abspülen, da sich über Nacht Pollen ablagern und sonst über die Lüftung eingeatmet werden.

15



Auto-Lüftung vor dem Einsteigen kurz auf höchster Stufe laufen lassen, damit angesammelte Pollen aus dem Lüftungssystem herausgeblasen werden, bevor sie eingeatmet werden.

17



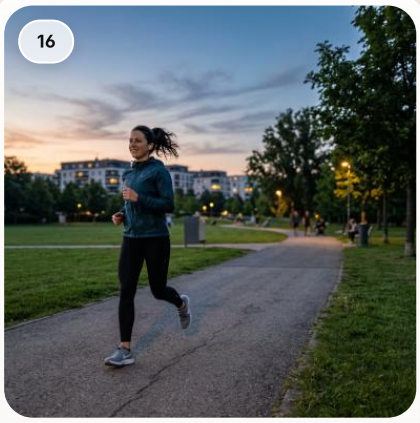
Fenster nach starkem Regen länger öffnen, da die Pollenbelastung dann deutlich geringer ist.

14



An windigen Tagen Spaziergänge eher im Wald machen, da dort weniger Pollen in Bodennähe unterwegs sind.

16



Sport eher nach Sonnenuntergang, da tagsüber aufsteigende Thermik Gräserpollen stark in der Luft verteilt.

18



Rucksack oder Tasche draußen kurz ausschütteln, da sich Spätblüherpollen stark auf Stoffen sammeln.

01 · ALLERGIKER TIPPS

Pollenallergiker

Februar – April
(Frühblüher)

Mai – Juli
(Gräserzeit)

August – Oktober
(Spätblüher)



Hände nach Aufenthalten draußen kurz waschen, da Pollen sonst leicht ins Gesicht übertragen werden.



Vor dem Schlafen Nase mit Kochsalzlösung spülen, um Pollen aus der Nasenschleimhaut zu entfernen.



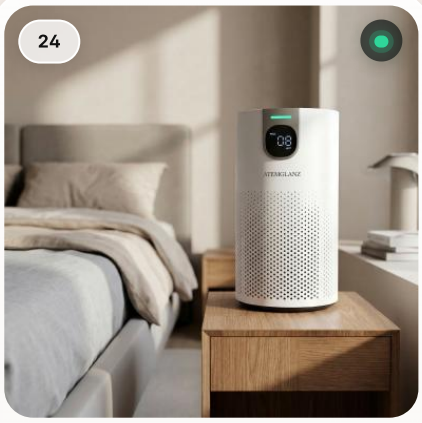
Balkon- oder Fensterrahmen feucht abwischen, da sich dort viele Spätblüherpollen sammeln.



Luftreiniger morgens vor dem Lüften kurz einschalten, damit vorhandene Innenraumpollen gebunden werden.



Ventilatoren nicht auf Kopfhöhe richten, da sie Pollen aus Kleidung und Textilien ins Gesicht aufwirbeln.



Luftreiniger im Schlafzimmer leicht erhöht aufstellen, da Ambrosiapollen lange in der Luft schweben.

01 · ALLERGIKER TIPPS

Pollenallergiker

Februar – April
(Frühblüher)

Mai – Juli
(Gräserzeit)

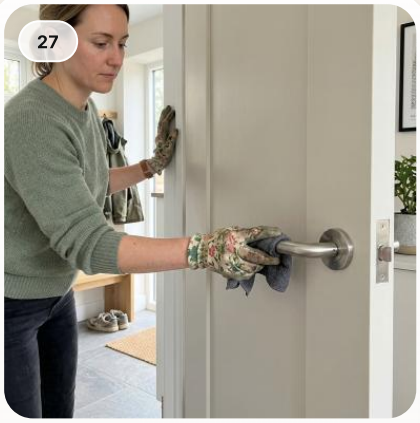
August – Oktober
(Spätblüher)

25



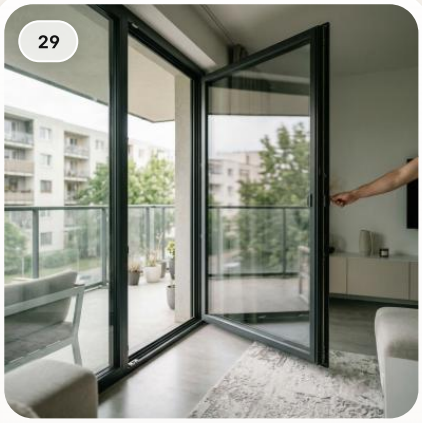
Luftreiniger nahe der Tür platzieren, damit Pollen von Kleidung beim Heimkommen direkt gefiltert werden.

27



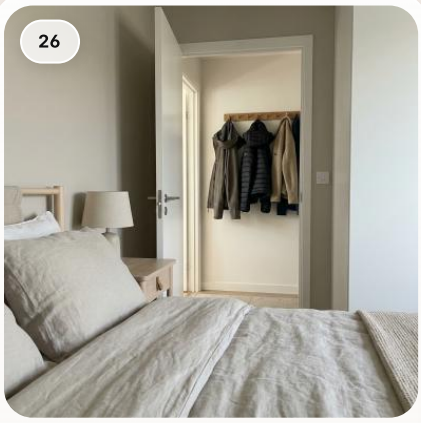
Türklinken nach Gartenarbeit kurz abwischen, da Pollen über Hände später ins Gesicht gelangen.

29



Balkontüren kurz öffnen statt kippen, da Kipplüftung ständig neue Pollen in den Raum bringt.

26



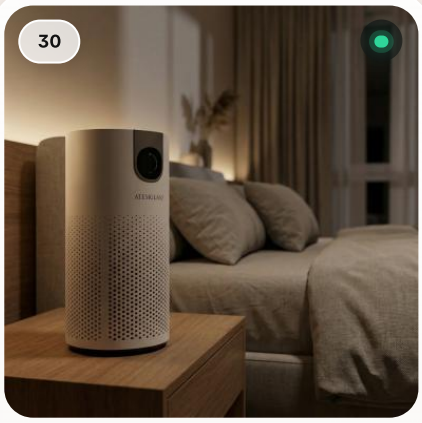
Jacken nicht im Schlafzimmer lagern, da sich daraus Pollen lösen und in die Atemzone gelangen können.

28



Handy-Display regelmäßig reinigen, da Pollen über Hände darauf gelangen und ins Gesicht übertragen werden können.

30



Luftreiniger nachts auf niedriger Stufe laufen lassen, da Ambrosiapollen lange in der Luft bleiben.

01 · ALLERGIKER TIPPS

Pollenallergiker

Februar – April
(Frühblüher)

Mai – Juli
(Gräserzeit)

August – Oktober
(Spätblüher)



Nach dem Lüften den Luftreiniger kurz auf höherer Stufe laufen lassen, um eingetrungene Pollen zu entfernen.



Abends 30–60 Minuten Luftreinigung im Schlafzimmer mit Timer nutzen, um Pollen in der Atemzone zu reduzieren.



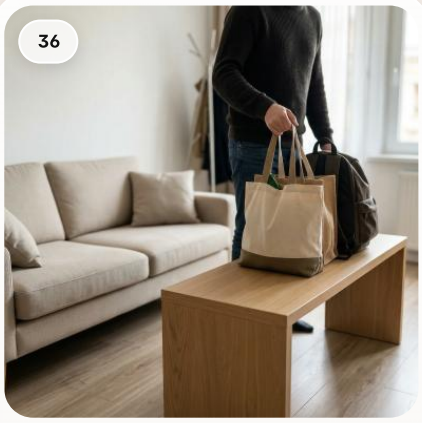
Pollenschutzgitter alle 1–2 Wochen abspülen, da sich dort viele Ambrosia- und Beifußpollen sammeln.



Luftreiniger 10–15 Minuten vor dem Staubsaugen einschalten, damit aufgewirbelte Pollen sofort gefiltert werden.



Bettwäsche nicht neben offenen Fenstern trocknen, da Textilien Pollen sammeln und ins Bett bringen.



Einkaufstaschen nicht auf Bett oder Sofa legen, da sich Spätblüherpollen stark auf Taschenstoffen ablagern.

02

Hausstauballergiker

Feinstaub (Innenraum-Partikel) | Hausstaub | Milben und Milbenkot









02 · ALLERGIKER TIPPS

Hausstauballergiker

Feinstaub



Bettdecke morgens nicht sofort glattziehen, damit Restfeuchte entweichen kann und Partikel nicht gebunden bleiben.



Vorhänge gelegentlich leicht anfeuchten und ausschütteln, da Textilien viel Feinstaub speichern.

Hausstaub



Polstermöbel regelmäßig auch von hinten absaugen, da sich dort viel Staub sammelt.



Teppiche gelegentlich umdrehen und auch die Unterseite reinigen, da sich darunter oft mehr Staub sammelt.

Milben und Milbenkot



Bettdecke tagsüber offen liegen lassen, da Milben feuchte, geschlossene Bettumgebungen bevorzugen.



Matratze gelegentlich hochstellen oder wenden, damit Feuchtigkeit besser entweichen kann.

02 · ALLERGIKER TIPPS

Hausstauballergiker

Feinstaub



Regale zuerst oben reinigen, dann unten, da Feinstaub nach unten sinkt.



Elektronikgeräte regelmäßig abwischen, da warme Oberflächen Feinstaub anziehen.

Hausstaub

Türrahmen und Schrankoberseiten reinigen, da sich dort viel Staub ansammelt.



Kissen regelmäßig kräftig ausschütteln (am besten draußen), da sich viele Partikel im Füllmaterial sammeln.

Milben und Milbenkot



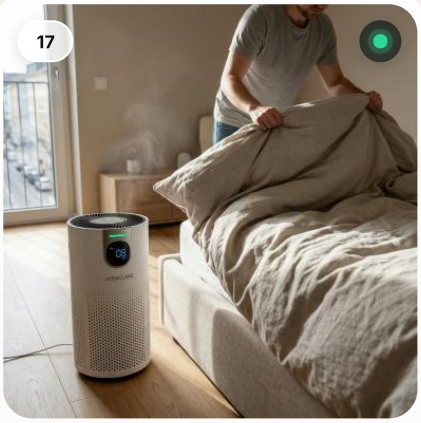
Kopfkissen häufiger austauschen, da sich dort besonders viele Hautschuppen sammeln.



Bettwäsche bei höheren Temperaturen waschen, da Milben empfindlich auf Hitze reagieren.

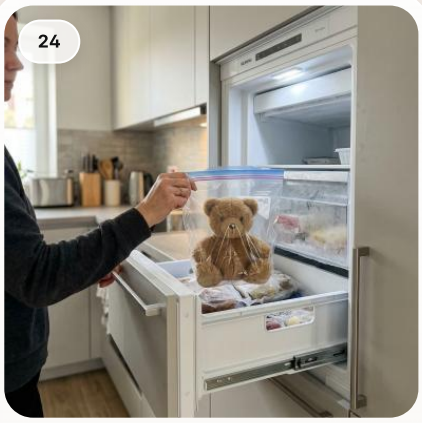
02 · ALLERGIKER TIPPS

Hausstauballergiker

Feinstaub	Hausstaub	Milben und Milbenkot
 13	 15	 17
Heizkörperlamellen reinigen, da sich dort Staub sammelt und bei Wärme verteilt.	Kleiderschränke nicht zu dicht packen, da enge Textilbereiche viel Faserstaub erzeugen.	Luftreiniger beim Bettenabziehen einschalten, da dabei viele Milben- und Staubpartikel aufgewirbelt werden.
 14	 16	 18
Bücherregale nicht überfüllen, da sich zwischen dicht stehenden Büchern viel Staub sammelt.	Staub nach dem Saugen kurz absinken lassen, da viele Partikel zunächst in der Luft bleiben.	Polster und Matratzen regelmäßig absaugen, da sich dort viel Milbenkot sammelt.

02 · ALLERGIKER TIPPS

Hausstauballergiker

Feinstaub	Hausstaub	Milben und Milbenkot
 19	 21	 23
PC-Lüfter und Laptop-Auslässe reinigen, da sie Staub ständig in den Raum blasen.	Haustextilien gelegentlich draußen auslüften, um angesammelten Staub zu reduzieren.	Luftfeuchtigkeit möglichst niedrig halten, da Milben sich bei hoher Feuchtigkeit stark vermehren.
 20	 22	 24
Lampenschirme innen reinigen, da sich dort feiner Staub sammelt und zirkuliert.	Lüftungsgitter reinigen, da sich dort Staub sammelt und wieder verteilt wird.	Kuscheltiere gelegentlich waschen oder einfrieren, da Kälte Milben reduzieren kann.

02 · ALLERGIKER TIPPS

Hausstauballergiker

Feinstaub



Schreibtischstühle auch unter der Sitzfläche reinigen, da dort Staub lagert und aufgewirbelt wird.



Wandbilder gelegentlich abnehmen und dahinter reinigen, da sich dort über Zeit Staub sammelt.

Hausstaub



Kleiderbügel reinigen, da sich Staub daran sammelt und auf Kleidung fällt.



Unter Betten nicht nur saugen, sondern auch feucht wischen, da sich dort viel Staub ablagert.

Milben und Milbenkot



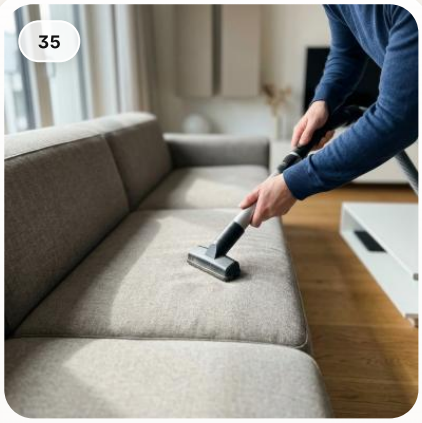
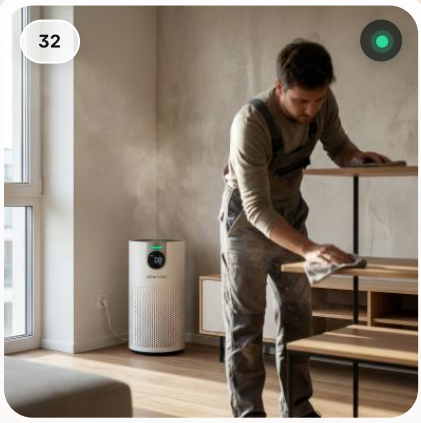
Schlafzimmer möglichst minimalistisch halten, da viele Textilien mehr Lebensraum für Milben bieten.



Matratzenrand absaugen, da sich Milben besonders an Nähten und Kanten sammeln.

02 · ALLERGIKER TIPPS

Hausstauballergiker

Feinstaub	Hausstaub	Milben und Milbenkot
 31	 33	 35
Pflanzenblätter gelegentlich abwischen, da sich Staub stark auf großen Blattflächen sammelt.	Türschlitze und Türspalten reinigen, da dort Staub durch Luftbewegung transportiert wird.	Polstermöbel regelmäßig absaugen, da Milben nicht nur im Bett leben.
 32	 34	 36
Luftreiniger während Reinigungsarbeiten laufen lassen, um aufgewirbelte Partikel zu filtern.	Sofaritzen regelmäßig absaugen, da sich dort besonders viele Partikel sammeln.	Luftreiniger nachts im Schlafzimmer betreiben, da Milbenpartikel durch Bewegung aufgewirbelt werden.

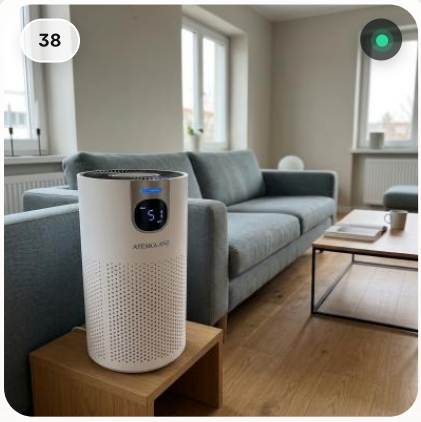
02 · ALLERGIKER TIPPS

Hausstauballergiker

Feinstaub



Arbeitsplätze mit viel Elektronik stärker filtern, da Geräte Staub ständig neu verteilen.



Luftreiniger in Aufenthaltszonen statt in Raumecken platzieren, da dort die höchste Partikelbelastung entsteht.

Hausstaub

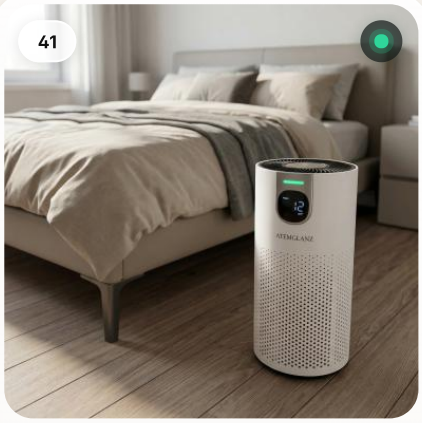


Luftreiniger besonders in Räumen mit Teppich einsetzen, da Bewegung ständig Partikel freisetzt.



Staubsaugen und Luftreinigung kombinieren, da beim Saugen viele Partikel aufgewirbelt werden.

Milben und Milbenkot



Luftreiniger leicht seitlich vom Bett platzieren, damit mehr Raumluft gefiltert wird.



Matratzen- oder Bettwäschewechsel mit Luftreinigung kombinieren, da viele Partikel freigesetzt werden.

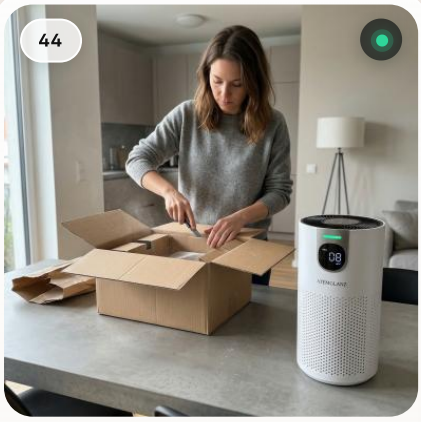
02 · ALLERGIKER TIPPS

Hausstauballergiker

Feinstaub

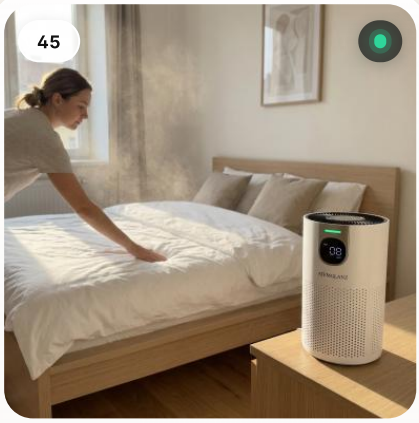


Luftreiniger nach Besuch kurz auf höherer Stufe laufen lassen, da Menschen zusätzliche Partikel eintragen.



Luftreiniger nach dem Öffnen von Paketen kurz laufen lassen, da Verpackungsmaterial viel feinen Faser- und Verpackungsstaub freisetzt.

Hausstaub

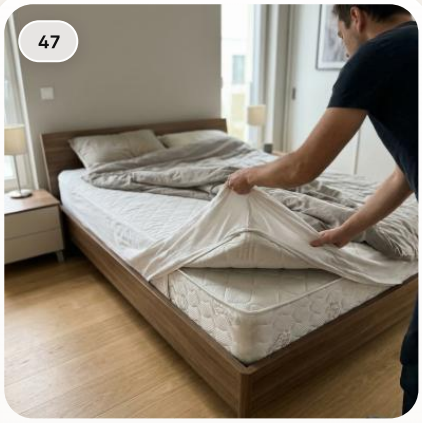


Luftreiniger nach dem Bettenmachen kurz laufen lassen, da dabei viele Staubpartikel freigesetzt werden.



Luftreiniger nach dem Öffnen vom Kleiderschrank laufen lassen, da beim Herausziehen von Kleidung viel angesammelter Hausstaub freigesetzt wird.

Milben und Milbenkot



Matratzenschoner regelmäßig waschen, da sich dort viele Allergene aus Hautschuppen und Feuchtigkeit sammeln.



Bettdecke regelmäßig drehen (Kopf- und Fußende tauschen), da sich im oberen Bereich besonders viele Hautschuppen sammeln.

03

Tierallergiker

Tierhaare | Tierhautschuppen | Tierspeichel



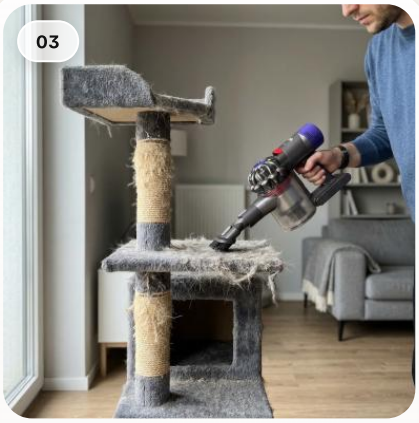






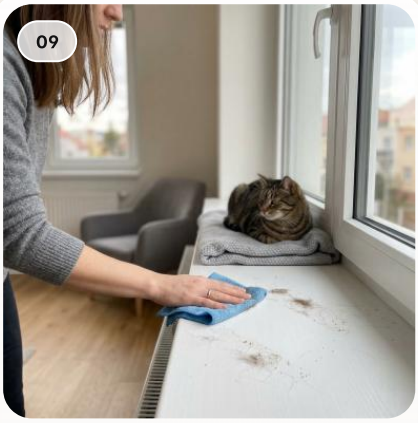
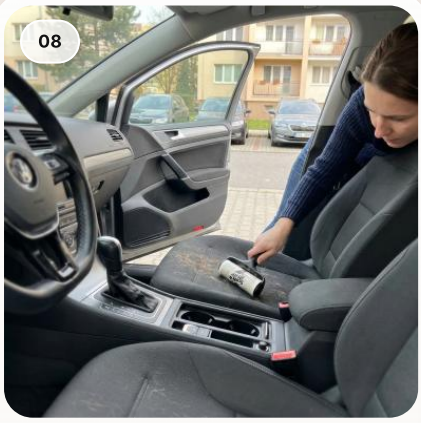
03 · ALLERGIKER TIPPS

Tierhaarallergiker

Tierhaare	Tierhautschuppen	Tierspeichel
 01	 03	 05
Kleidung nach Tierkontakt mit feuchtem Mikrofasertuch abstreifen, da Feuchtigkeit Haare besser bindet.	Kratzbäume häufiger reinigen als Böden, da sich dort besonders viele Hautpartikel sammeln.	Kauspielzeug regelmäßig reinigen, da sich dort viele Speichelallergene sammeln.
 02	 04	 06
Türspalten und Sockelleisten reinigen, da sich dort viele Tierhaare sammeln.	Ventilatoren über Tierplätzen vermeiden, da sie Schuppen im Raum verteilen.	Futterbereiche feucht reinigen statt trocken wischen, da Speichelreste so besser entfernt werden.

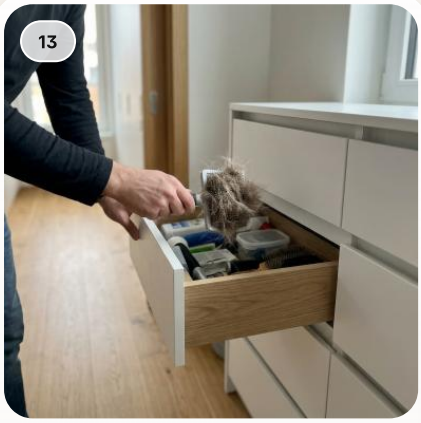
03 · ALLERGIKER TIPPS

Tierhaarallergiker

Tierhaare	Tierhautschuppen	Tierspeichel
 07	 09	 11
Tierhaare aus Teppichen mit Fensterabzieher lösen, da die Gummilippe Haare aus Fasern zieht.	Fensterbänke regelmäßig reinigen, da Tiere dort oft liegen und Allergene hinterlassen.	Tiere nicht ins Gesicht lecken lassen, da Speichelallergene direkt auf Schleimhäute gelangen.
 08	 10	 12
Autositze regelmäßig reinigen, da Tierhaare über Kleidung in Wohnungen gelangen.	Tierplätze räumlich begrenzen, damit sich weniger Hautpartikel im Raum verteilen.	Bereiche um Wassernäpfe reinigen, da sich dort viele Speicheltröpfchen sammeln.

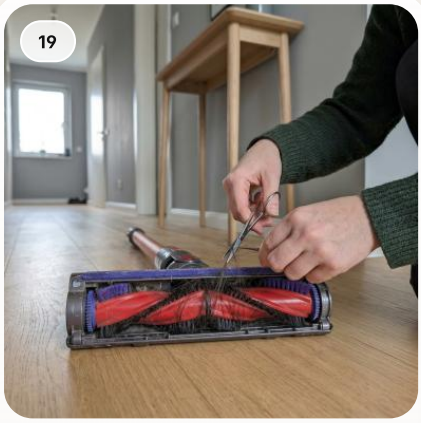
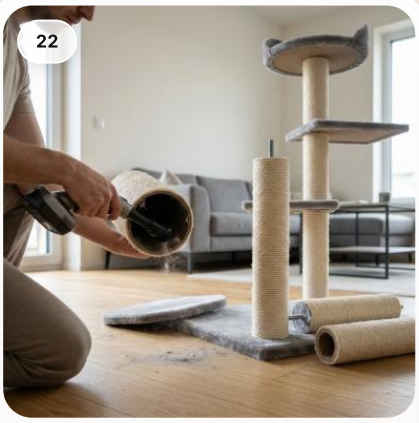
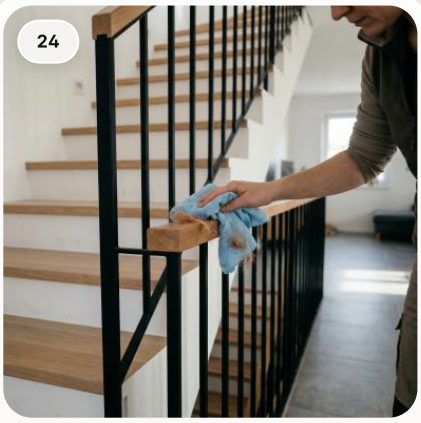
03 · ALLERGIKER TIPPS

Tierhaarallergiker

Tierhaare	Tierhautschuppen	Tierspeichel
 13	 15	 17
Bürsten und Pflegegeräte nicht im Wohnraum lagern, da sie viele Haare speichern.	Böden entlang der Wände reinigen, da sich dort viele Hautschuppen sammeln.	Tiere nicht auf Bettdecke schlafen lassen, da Speichelallergene lange in Textilien bleiben.
 14	 16	 18
Stuhlrollen reinigen, da sie Tierhaare durch den Raum verteilen.	Oberseiten von Lampen reinigen, da warme Luft Hautpartikel dorthin trägt.	Handtücher für Tierpflege separat lagern, da sie häufig Speichelreste enthalten.

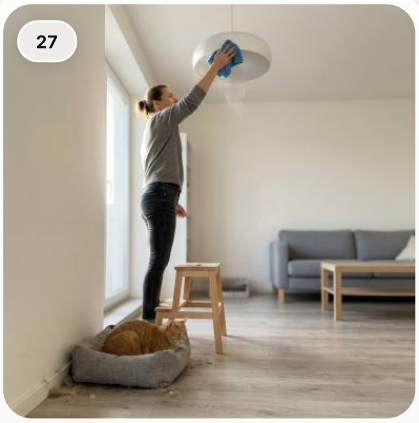
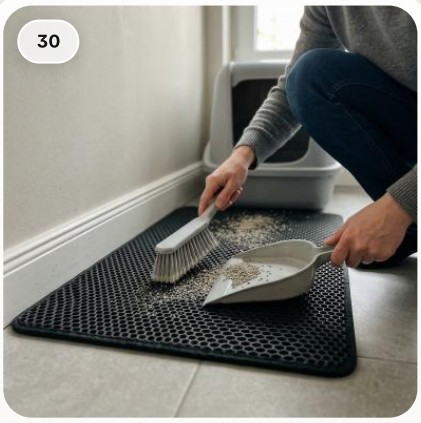
03 · ALLERGIKER TIPPS

Tierhaarallergiker

Tierhaare	Tierhautschuppen	Tierspeichel
 19 Staubsaugerbürsten regelmäßig enthaaren, da sie sonst Haare wieder verteilen.	 21 Unterseiten von Tischen reinigen, da sich dort Schuppen sammeln und aufgewirbelt werden.	 23 Stuhlbeine reinigen, da Tiere beim Vorbeigehen mit Fell daran streifen.
 20 Hundeleinen regelmäßig reinigen, da sich dort viele Haare sammeln.	 22 Katzenbäume auch innen im Stamm reinigen, da sich dort viele Hautpartikel ansammeln.	 24 Treppengeländer reinigen, da Tiere dort oft mit dem Körper entlangstreifen.

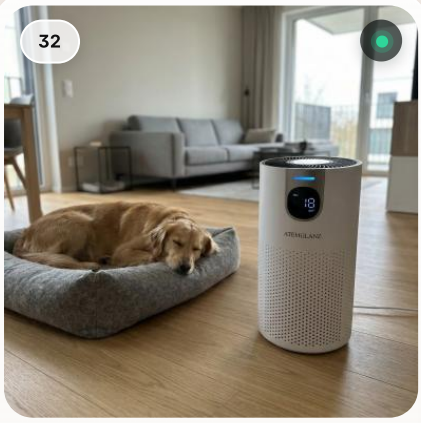
03 · ALLERGIKER TIPPS

Tierhaarallergiker

Tierhaare	Tierhautschuppen	Tierspeichel
 25	 27	 29
Autokofferraum reinigen, wenn Hunde dort transportiert werden, da Haare über Taschen in die Wohnung gelangen.	Deckenlampen über Tierplätzen reinigen, da warme Luft Schuppen nach oben trägt.	Transportbox-Gitter reinigen, da sich Speichel an Kontaktflächen ablagert.
 26	 28	 30
Hundebetten draußen ausschütteln, da sich viele Haare erst durch Bewegung lösen.	Türrahmenoberseiten reinigen, da sich dort über Zeit Hautpartikel ablagern.	Katzenstreu-Matten regelmäßig reinigen, da Katzen dort Hautfette über die Pfoten übertragen.

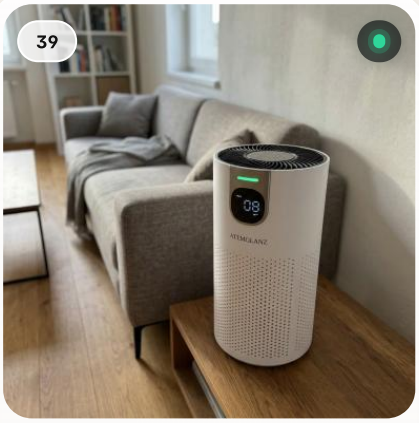
03 · ALLERGIKER TIPPS

Tierhaarallergiker

Tierhaare	Tierhautschuppen	Tierspeichel
 31	 33	 35
Boden unter Tierkäfigen häufiger reinigen, da sich dort besonders viele Haare sammeln.	Käfigdächer von Nagetieren reinigen, da warme Luft Hautpartikel nach oben transportiert.	Bereiche um Katzenklappen reinigen, da Tiere dort mit Kopf und Rücken entlangstreifen.
 32	 34	 36
Luftreiniger nahe Tierliegeplätzen platzieren, da dort kontinuierlich Allergene entstehen.	Hundedecken auch an den Rändern reinigen, da sich Schuppen stark an Nähten sammeln.	Handauflagen von Sofas reinigen, da Tiere dort häufig ihre Pfoten lecken.

03 · ALLERGIKER TIPPS

Tierhaarallergiker

Tierhaare	Tierhautschuppen	Tierspeichel
 37	 39	 41
Luftreiniger nach dem Bürsten von Tieren laufen lassen, da dabei viele Allergene freigesetzt werden.	Luftreiniger auf Sitzhöhe platzieren, da dort viele Hautschuppen zirkulieren.	Decken oder Unterlagen auf Tierliegeplätzen regelmäßig wechseln und waschen, da Speichelreste im Stoff bleiben.
 38	 40	 42
Tierdecken draußen ausschütteln und danach Raum filtern, da viele Allergene freigesetzt werden.	Luftreiniger nach intensivem Tierkontakt kurz hochfahren, da dabei viele Schuppen freigesetzt werden.	Luftreiniger in Räumen mit viel Tierkontakt betreiben, da getrocknete Speichelallergene lange in der Luft bleiben.

04

Schimmelallergiker

- Baulicher Schimmel (Wände, Dämmung, Baukonstruktion)
- Kondensationsschimmel (Feuchtigkeit auf kalten Oberflächen)
- Schimmel in Materialien (Textilien, Papier, Holz)









04 · ALLERGIKER TIPPS

Schimmelallergiker

Baulicher Schimmel
(Wände, Dämmung, Baukonstruktion)

Kondensationsschimmel
(Feuchtigkeit auf kalten Oberflächen)

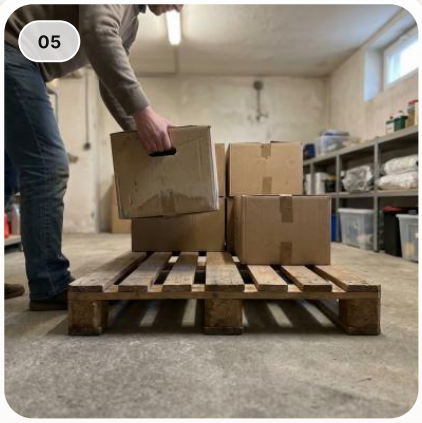
Schimmel in Materialien
(Textilien, Papier, Holz)



Große Möbel an Außenwänden gelegentlich etwas verschieben, um mögliche Feuchtstellen sichtbar zu machen.



Fensterlaibungen nach kalten Nächten trockenwischen, da sich dort zuerst Kondenswasser bildet.



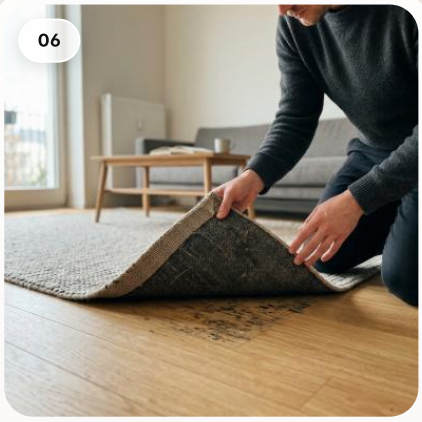
Kartons nicht direkt auf Kellerböden lagern, da Feuchtigkeit aus Beton ins Papier ziehen kann.



Rückseiten von Wandbildern oder Spiegeln prüfen, da sich dahinter Feuchtigkeit sammeln kann.



Duschvorhänge vollständig ausbreiten, da Feuchtigkeit in Falten lange bleibt.



Teppiche gelegentlich anheben und die Unterseite kontrollieren, da sich darunter oft zuerst Schimmel bildet.

04 · ALLERGIKER TIPPS

Schimmelallergiker

Baulicher Schimmel
(Wände, Dämmung, Baukonstruktion)

Kondensationsschimmel
(Feuchtigkeit auf kalten Oberflächen)

Schimmel in Materialien
(Textilien, Papier, Holz)



Heizkörpernischen regelmäßig kurz lüften, da sich dort durch Temperaturunterschiede Feuchtigkeit sammeln kann.



Spiegel und Fliesen nach dem Duschen trockenwischen, um spätere Kondensation zu reduzieren.



Sporttaschen oder Rucksäcke offen auslüften, da feuchte Textilien Schimmel fördern.



Wandflächen hinter Betten gelegentlich freilüften, da sich dort Wärme und Feuchtigkeit stauen.



Duschkopf und Schlauch nach dem Duschen kurz leerlaufen lassen, damit kein Wasser stehen bleibt.



Schuhschränke regelmäßig öffnen, da feuchte Schuhe Schimmel begünstigen.

04 · ALLERGIKER TIPPS

Schimmelallergiker

Baulicher Schimmel
(Wände, Dämmung, Baukonstruktion)

Kondensationsschimmel
(Feuchtigkeit auf kalten Oberflächen)

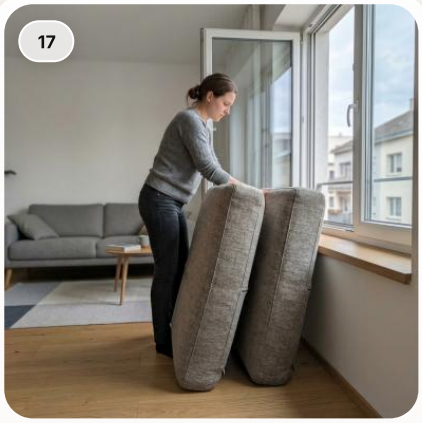
Schimmel in Materialien
(Textilien, Papier, Holz)



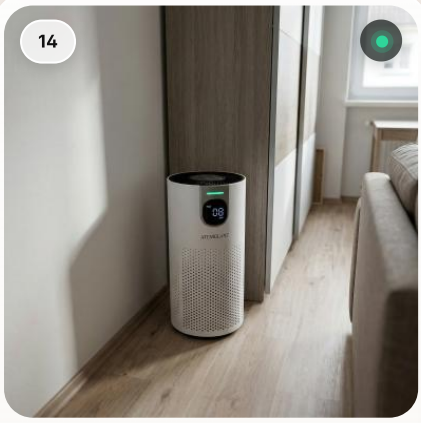
Lange geschlossene Räume kurz aufheizen und danach lüften, um gespeicherte Feuchtigkeit zu entfernen.



Fensterrahmen besonders in den unteren Ecken reinigen, da sich dort Kondenswasser sammelt.



Polster oder Sitzkissen gelegentlich lüften, da sich Feuchtigkeit im Inneren sammelt.



Luftreiniger in Räumen mit schlechter Luftzirkulation einsetzen, da sich dort Schimmelsporen sammeln.



Fenster kurz öffnen, bevor man duscht oder kocht, damit die Raumluft trockener ist.



Sportkleidung nach Nutzung waschen oder auslüften, da Feuchtigkeit Schimmel fördern kann.

04 · ALLERGIKER TIPPS

Schimmelallergiker

Baulicher Schimmel
(Wände, Dämmung, Baukonstruktion)

Kondensationsschimmel
(Feuchtigkeit auf kalten Oberflächen)

Schimmel in Materialien
(Textilien, Papier, Holz)



Luftreiniger während und nach dem Lüften laufen lassen, da Außenluft ebenfalls Sporen enthalten kann.



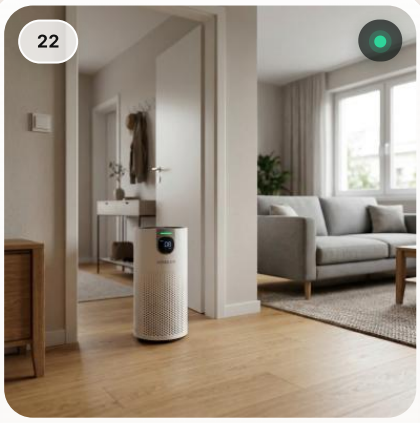
Duschkabinen nach dem Duschen kurz geöffnet lassen, damit Feuchtigkeit schneller entweicht.



Polsterkissen gelegentlich drehen oder aufstellen, damit sie gleichmäßiger trocknen.



Kondenswasser an Fenstern sofort entfernen, da Feuchtigkeit in Fugen und Wände ziehen kann.



Luftreiniger im angrenzenden Raum platzieren, um Sporen vor dem Wohnbereich zu filtern.



Luftreiniger nach dem Umräumen alter Kartons oder Bücher laufen lassen, da dabei viele Sporen freigesetzt werden.

05

Luftschadstoff-Allergiker

- Verbrennungsrauch (Zigarettenrauch, Holzrauch, Kaminrauch)
- Verkehrsabgase (Straßenverkehr, Diesel, Stadtluft)
- Feinstaub aus Innenräumen (Hausstaub-Feinstaub, Kochpartikel, Mikrofasern)









05 · ALLERGIKER TIPPS

Luftschadstoff-Allergiker

Verbrennungsrauch
(Zigarettenrauch, Holzrauch, Kaminrauch)

Verkehrsabgase
(Straßenverkehr, Diesel, Stadtluft)

Feinstaub aus Innenräumen
(Hausstaub-Feinstaub, Kochpartikel, Mikrofasern)



Fenster auf der rauchabgewandten Hausseite zum Lüften nutzen, da Rauchpartikel meist auf der windzugewandten Seite auftreten.



Fenster eher spät abends oder nachts öffnen, da Verkehrs- und Abgasbelastung dann geringer ist.



Staubsaugen langsam durchführen, da Partikel so besser aufgenommen werden.



Rauchbelastete Kleidung separat lagern, da sich Partikel noch lange aus Stoffen lösen.



Straßenseitige Fensterbänke feucht reinigen, da sich dort viele Abgaspartikel sammeln.



Staubtücher leicht anfeuchten, da Feuchtigkeit Feinstaub besser bindet.

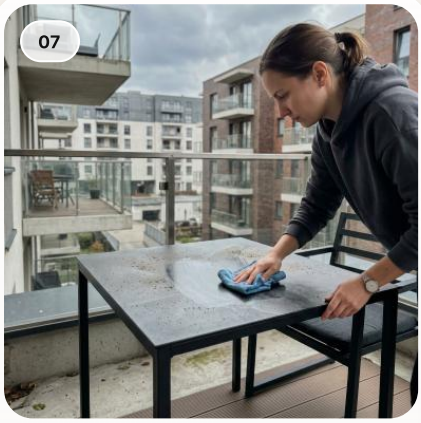
05 · ALLERGIKER TIPPS

Luftschadstoff-Allergiker

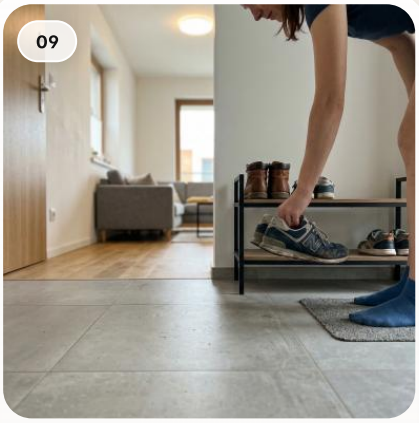
Verbrennungsrauch
(Zigarettenrauch, Holzrauch, Kaminrauch)

Verkehrsabgase
(Straßenverkehr, Diesel, Stadtluft)

Feinstaub aus Innenräumen
(Hausstaub-Feinstaub, Kochpartikel, Mikrofasern)



Balkonmöbel regelmäßig feucht abwischen, da sich Rauchpartikel stark auf Flächen ablagern.



Straßenschuhe nicht im Wohnbereich lagern, da Feinstaub über Sohlen eingetragen wird.



Küchenabzug schon vor dem Kochen einschalten, damit sich weniger Partikel im Raum verteilen.



Fensterrahmen nach Rauchperioden reinigen, da sich dort viele Partikel sammeln.



Autoinnenräume regelmäßig reinigen, da Abgaspartikel über Kleidung und Lüftung hineingelangen.



Backofen nach intensiver Nutzung kurz auslüften lassen, um Verbrennungsrückstände zu entfernen.

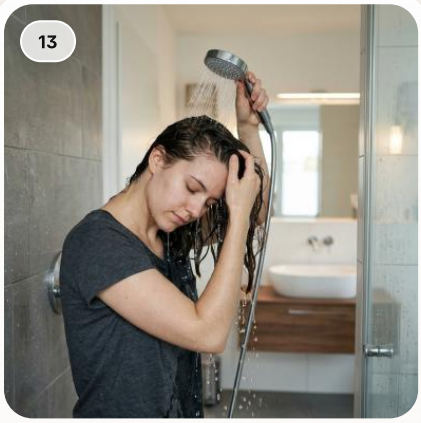
05 · ALLERGIKER TIPPS

Luftschadstoff-Allergiker

Verbrennungsrauch
(Zigarettenrauch, Holzrauch, Kaminrauch)

Verkehrsabgase
(Straßenverkehr, Diesel, Stadtluft)

Feinstaub aus Innenräumen
(Hausstaub-Feinstaub, Kochpartikel, Mikrofasern)



Haare nach starkem Rauchkontakt ausspülen, da Rauchpartikel lange im Haar bleiben.



Straßenseitige Vorhänge häufiger waschen, da Textilien viele Abgaspartikel speichern.



Teppiche gelegentlich draußen ausschütteln, da sich dort viele Partikel sammeln.



Rauchbelastete Räume zuerst stoßlüften und danach reinigen, da Partikel sonst aufgewirbelt werden.



Pflanzenblätter nahe Straßenfenstern abwischen, da sich dort Feinstaub stark ablagert.



Schreibtische und Arbeitsflächen feucht reinigen, da sich dort viele Mikrofasern sammeln.

05 · ALLERGIKER TIPPS

Luftschadstoff-Allergiker

Verbrennungsrauch
(Zigarettenrauch, Holzrauch, Kaminrauch)

Verkehrsabgase
(Straßenverkehr, Diesel, Stadtluft)

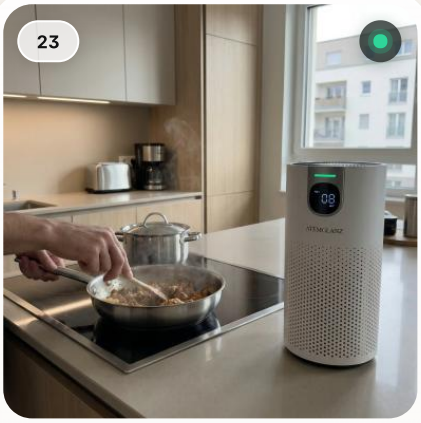
Feinstaub aus Innenräumen
(Hausstaub-Feinstaub, Kochpartikel, Mikrofasern)



Luftreiniger nach Rauchkontakt sofort einschalten, da Rauchpartikel lange in der Luft bleiben.



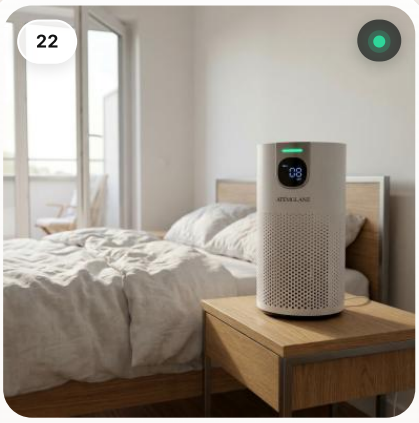
Luftreiniger bei geöffneten Straßenfenstern betreiben, da Dieselpartikel schnell eindringen.



Luftreiniger beim Kochen oder Braten betreiben, da Kochdämpfe ultrafeine Partikel enthalten.



Luftreiniger auch nach dem Lüften weiterlaufen lassen, da Rauchpartikel im Raum verbleiben können.



Luftreiniger morgens im Schlafzimmer laufen lassen, da sich Verkehrsfeinstaub nachts absetzen kann.



Luftreiniger nach dem Kochen kurz weiterlaufen lassen, da Partikel lange in der Luft bleiben.

Vielen Dank für dein Interesse.

Hinweis zu weiteren Allergieformen

Chemikalien-, Umwelt- sowie Lebensmittelallergien (inkl. Gluten) wurden in diesem Leitfaden bewusst nicht behandelt.

Falls hierzu Interesse besteht oder spezifische Fragen auftreten, kontaktieren Sie uns bitte unter:

info@atemglanz.de

Videocoaching für Allergiker

Weitere praktische Hinweise, Hintergrundwissen sowie konkrete Anwendungstipps zum Luftreiniger finden Sie in unserer Videoreihe:

https://atemglanz.com/videoserie/

Bedienungsanleitung

Die vollständige Bedienungsanleitung für den Atemglanz Luftreiniger steht online in **Deutsch und Englisch** zur Verfügung:

https://atemglanz.com/bedienungsanleitung/

Support

Bei Fragen zum Produkt, zur Nutzung oder zur Filterwartung steht Ihnen unser Support jederzeit zur Verfügung:

info@atemglanz.de

Compliance-Anfragen

Für regulatorische oder behördliche Anfragen gelten folgende Kontaktstellen:

Behörden:
info@compliance.tradavo.eu

Kundenanfragen:
info@atemglanz.de

ATEMGLANZ
TIEF ATMEN FREI FÜHLEN