

# Allergiker Tipps

## ATEMGLANZ

### Inhaltsverzeichnis (1/2)

#### **Pollenallergiker**

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

Untergruppen:

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

#### **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

#### **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

## Inhaltsverzeichnis (2/2)

### 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)

### 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](mailto: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](mailto:info@atemglanz.de)

### Compliance-Anfragen

- Behörden: [info@compliance.tradavo.eu](mailto:info@compliance.tradavo.eu)
- Kundenanfragen: [info@atemglanz.de](mailto:info@atemglanz.de)

# Pollenallergiker

A TEMGLANZ

# Pollenallergiker

## Februar – April (Frühblüher)

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



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

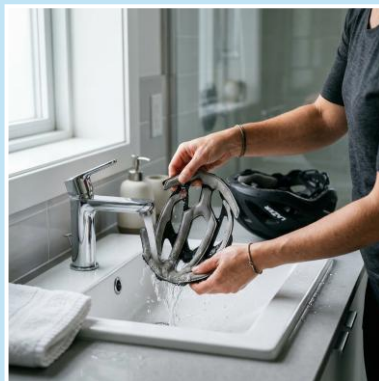


## Mai – Juli (Gräserzeit)

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



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



## August – Oktober (Spätblüher)

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



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



# Pollenallergiker

## Februar – April (Frühblüher)

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

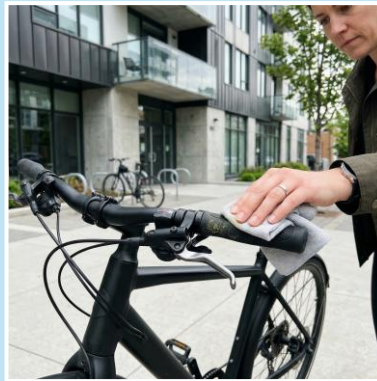


Jackenkragen regelmäßig abwischen oder bei Wind eine Kapuze tragen, da sich dort viele Pollen sammeln.



## Mai – Juli (Gräserzeit)

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

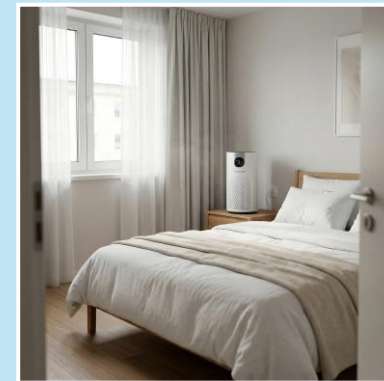


Nach Wiesen-Kontakt Kleidung sofort wechseln, da Gräserpollen stark an Stoffen haften und in Innenräume getragen werden.



## August – Oktober (Spätblüher)

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



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



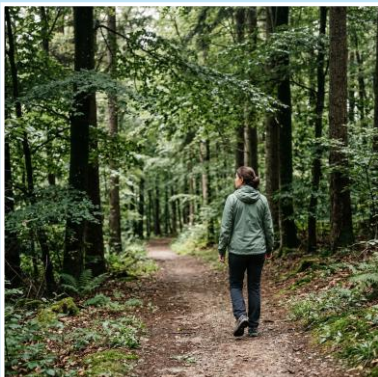
# Pollenallergiker

## Februar – April (Frühblüher)

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



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

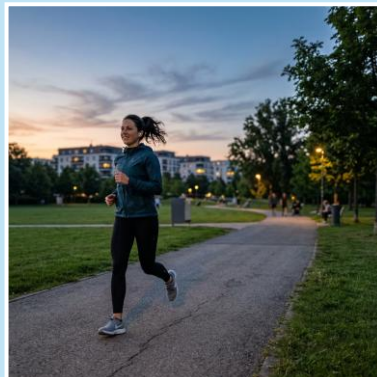


## Mai – Juli (Gräserzeit)

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



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



## August – Oktober (Spätblüher)

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



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



# Pollenallergiker

## Februar – April (Frühblüher)

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



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



## Mai – Juli (Gräserzeit)

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



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



## August – Oktober (Spätblüher)

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



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



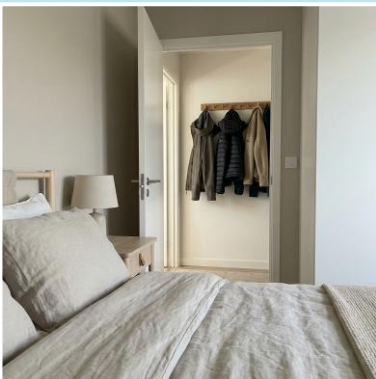
# Pollenallergiker

## Februar – April (Frühblüher)

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

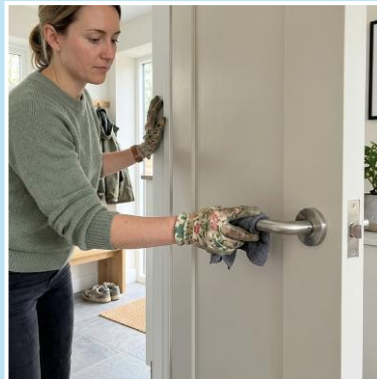


Jacken nicht im Schlafzimmer lagern, da sich daraus Pollen lösen und in die Atemzone gelangen können.



## Mai – Juli (Gräserzeit)

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

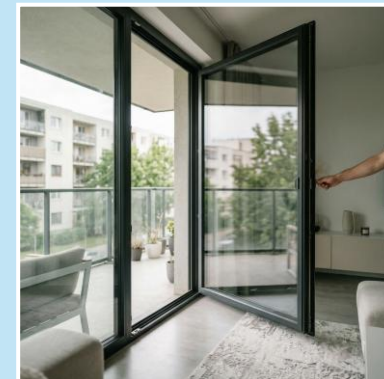


Handy-Display regelmäßig reinigen, da Pollen über Hände darauf gelangen und ins Gesicht übertragen werden können.



## August – Oktober (Spätblüher)

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



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



# Pollenallergiker

## Februar – April (Frühblüher)

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



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



## Mai – Juli (Gräserzeit)

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



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



## August – Oktober (Spätblüher)

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



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



# Hausstauballergiker

ATEMGLANZ

# Hausstauballgeriker

## Feinstaub

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

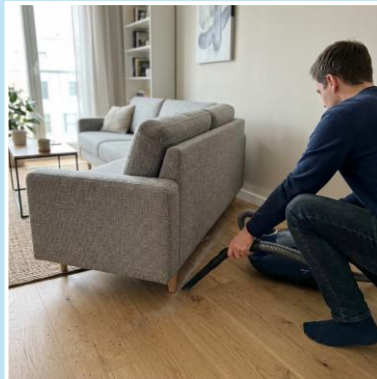


Vorhänge gelegentlich leicht anfeuchten und ausschütteln, da Textilien viel Feinstaub speichern.



## 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.



## Hausstauballgeriker

### 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.



# Hausstauballgeriker

## Feinstaub

Heizkörperlamellen reinigen, da sich dort Staub sammelt und bei Wärme verteilt.



Bücherregale nicht überfüllen, da sich zwischen dicht stehenden Büchern viel Staub sammelt.



## Hausstaub

Kleiderschränke nicht zu dicht packen, da enge Textilbereiche viel Faserstaub erzeugen.



Staub nach dem Saugen kurz absinken lassen, da viele Partikel zunächst in der Luft bleiben.

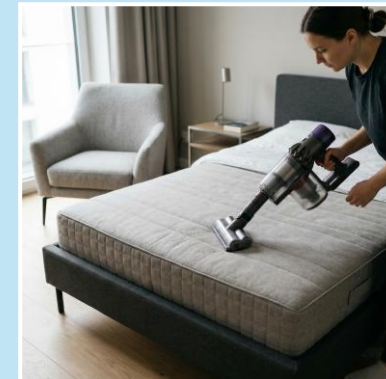


## Milben und Milbenkot

Luftreiniger beim Bettenabziehen einschalten, da dabei viele Milben- und Staubpartikel aufgewirbelt werden.



Polster und Matratzen regelmäßig absaugen, da sich dort viel Milbenkot sammelt.



## Hausstauballgeriker

### Feinstaub

PC-Lüfter und Laptop-Auslässe reinigen, da sie Staub ständig in den Raum blasen.



Lampenschirme innen reinigen, da sich dort feiner Staub sammelt und zirkuliert.



### Hausstaub

Haustextilien gelegentlich draußen auslüften, um angesammelten Staub zu reduzieren.



Lüftungsgitter reinigen, da sich dort Staub sammelt und wieder verteilt wird.

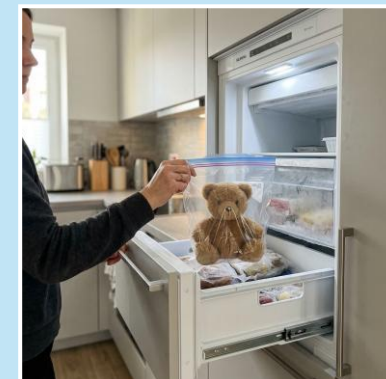


### Milben und Milbenkot

Luftfeuchtigkeit möglichst niedrig halten, da Milben sich bei hoher Feuchtigkeit stark vermehren.



Kuscheltiere gelegentlich waschen oder einfrieren, da Kälte Milben reduzieren kann.



## Hausstauballgeriker

### 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.

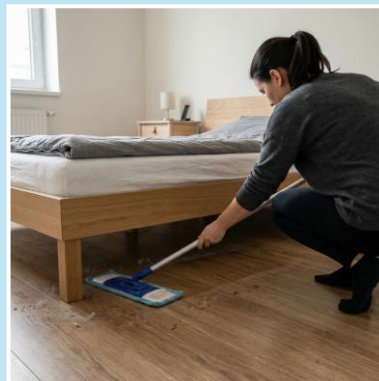


### Hausstaub

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.



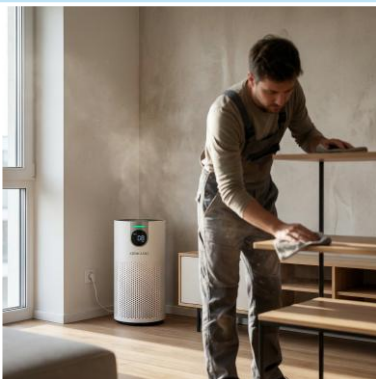
## Hausstauballergiker

### Feinstaub

Pflanzenblätter gelegentlich abwischen, da sich Staub stark auf großen Blattflächen sammelt.



Luftreiniger während Reinigungsarbeiten laufen lassen, um aufgewirbelte Partikel zu filtern.

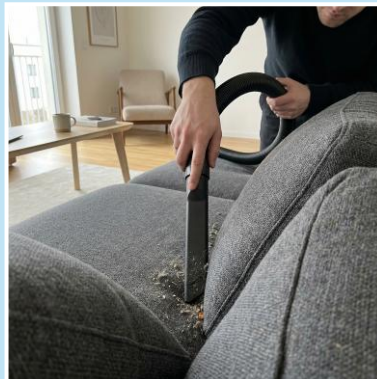


### Hausstaub

Türschlitze und Türspalten reinigen, da dort Staub durch Luftbewegung transportiert wird.

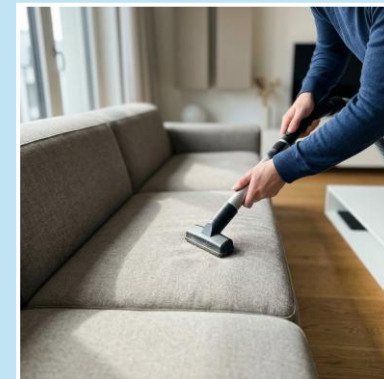


Sofaritzen regelmäßig absaugen, da sich dort besonders viele Partikel sammeln.



### Milben und Milbenkot

Polstermöbel regelmäßig absaugen, da Milben nicht nur im Bett leben.



Luftreiniger nachts im Schlafzimmer betreiben, da Milbenpartikel durch Bewegung aufgewirbelt werden.



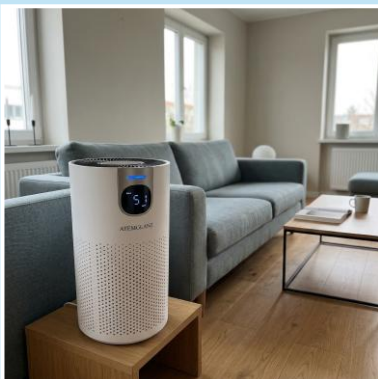
# Hausstauballgeriker

## 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



## 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.



# Hausstauballgeriker

## 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 angesamelter 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



# Tierallergiker

ATEMGLANZ

## Tierhaarallergiker

### Tierhaare

Kleidung nach Tierkontakt mit feuchtem Mikrofaser Tuch abstreifen, da Feuchtigkeit Haare besser bindet.



Türspalten und Sockelleisten reinigen, da sich dort viele Tierhaare sammeln.



### Tierhautschuppen

Kratzbäume häufiger reinigen als Böden, da sich dort besonders viele Hautpartikel sammeln.



Ventilatoren über Tierplätzen vermeiden, da sie Schuppen im Raum verteilen.

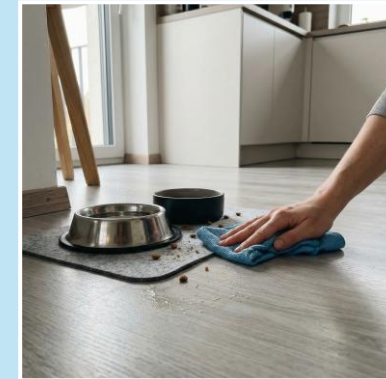


### Tierspeichel

Kauspielzeug regelmäßig reinigen, da sich dort viele Speichelallergene sammeln.



Futterbereiche feucht reinigen statt trocken wischen, da Speichelreste so besser entfernt werden.



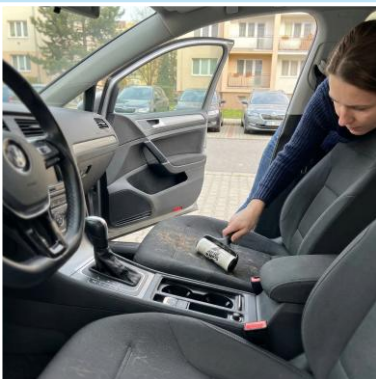
## Tierhaarallergiker

### Tierhaare

Tierhaare aus Teppichen mit Fensterabzieher lösen, da die Gummilippe Haare aus Fasern zieht.



Autositze regelmäßig reinigen, da Tierhaare über Kleidung in Wohnungen gelangen.

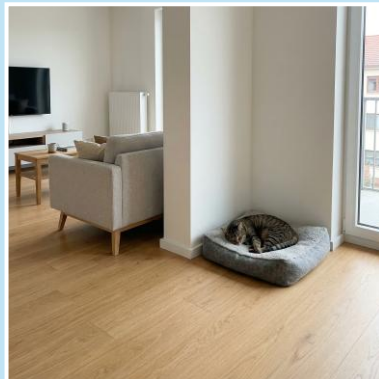


### Tierhautschuppen

Fensterbänke regelmäßig reinigen, da Tiere dort oft liegen und Allergene hinterlassen.



Tierplätze räumlich begrenzen, damit sich weniger Hautpartikel im Raum verteilen.

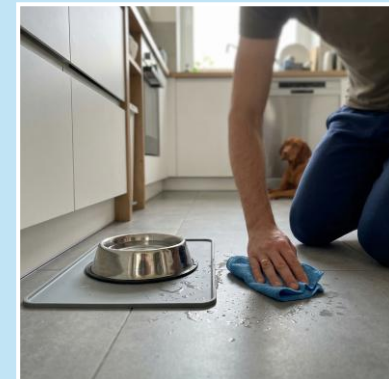


### Tierspeichel

Tiere nicht ins Gesicht lecken lassen, da Speichelallergene direkt auf Schleimhäute gelangen.



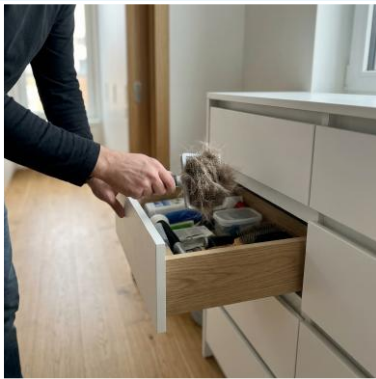
Bereiche um Wassernäpfe reinigen, da sich dort viele Speicheltröpfchen sammeln.



## Tierhaarallergiker

### Tierhaare

Bürsten und Pflegegeräte nicht im Wohnraum lagern, da sie viele Haare speichern.

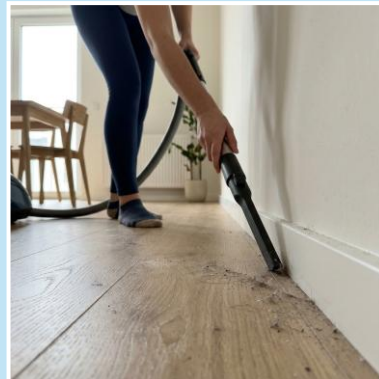


Stuhlrollen reinigen, da sie Tierhaare durch den Raum verteilen.



### Tierhautschuppen

Böden entlang der Wände reinigen, da sich dort viele Hautschuppen sammeln.



Oberseiten von Lampen reinigen, da warme Luft Hautpartikel dorthin trägt.



### Tierspeichel

Tiere nicht auf Bettdecke schlafen lassen, da Speichelallergene lange in Textilien bleiben.



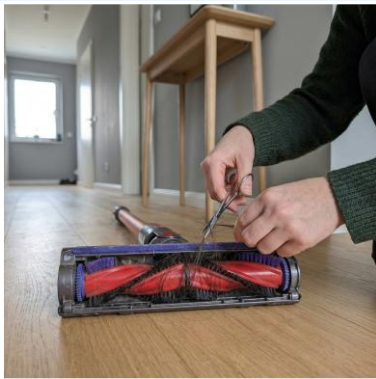
Handtücher für Tierpflege separat lagern, da sie häufig Speichelreste enthalten.



## Tierhaarallergiker

### Tierhaare

Staubsaugerbürsten regelmäßig enthaaren, da sie sonst Haare wieder verteilen.



Hundeleinen regelmäßig reinigen, da sich dort viele Haare sammeln.



### Tierhautschuppen

Unterseiten von Tischen reinigen, da sich dort Schuppen sammeln und aufgewirbelt werden.

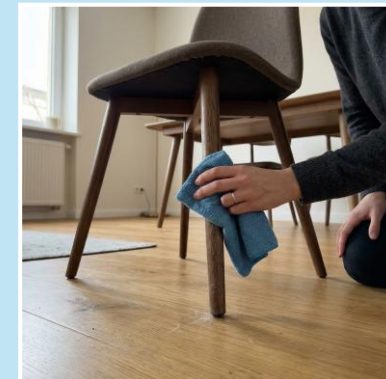


Katzenbäume auch innen im Stamm reinigen, da sich dort viele Hautpartikel ansammeln.

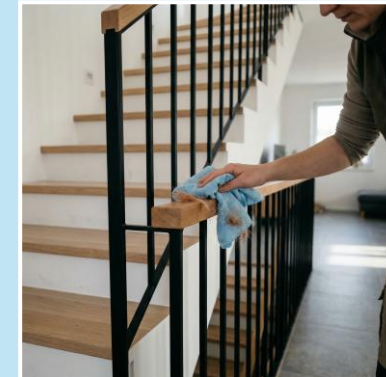


### Tierspeichel

Stuhlbeine reinigen, da Tiere beim Vorbeigehen mit Fell daran streifen.



Treppengeländer reinigen, da Tiere dort oft mit dem Körper entlangstreifen.



## Tierhaarallergiker

### Tierhaare

Autokofferraum reinigen, wenn Hunde dort transportiert werden, da Haare über Taschen in die Wohnung gelangen.



Hundebetten draußen ausschütteln, da sich viele Haare erst durch Bewegung lösen.



### Tierhautschuppen

Deckenlampen über Tierplätzen reinigen, da warme Luft Schuppen nach oben trägt.



Türrahmenoberseiten reinigen, da sich dort über Zeit Hautpartikel ablagern.



### Tierspeichel

Transportbox-Gitter reinigen, da sich Speichel an Kontaktflächen ablagert.



Katzenstreu-Matten regelmäßig reinigen, da Katzen dort Hautfette über die Pfoten übertragen.



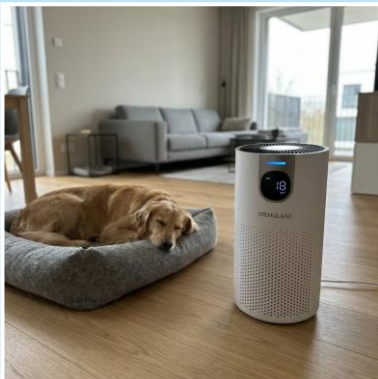
# Tierhaarallergiker

## Tierhaare

Boden unter Tierkäfigen häufiger reinigen, da sich dort besonders viele Haare sammeln.



Luftreiniger nahe Tierliegeplätzen platzieren, da dort kontinuierlich Allergene entstehen.

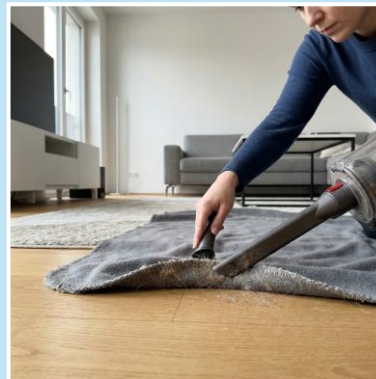


## Tierhautschuppen

Käfigdächer von Nagetieren reinigen, da warme Luft Hautpartikel nach oben transportiert.



Hundedecken auch an den Rändern reinigen, da sich Schuppen stark an Nähten sammeln.



## Tierspeichel

Bereiche um Katzenklappen reinigen, da Tiere dort mit Kopf und Rücken entlangstreifen.



Handauflagen von Sofas reinigen, da Tiere dort häufig ihre Pfoten lecken.



## Tierhaarallergiker

### Tierhaare

Luftreiniger nach dem Bürsten von Tieren laufen lassen, da dabei viele Allergene freigesetzt werden.



Tierdecken draußen ausschütteln und danach Raum filtern, da viele Allergene freigesetzt werden.



### Tierhautschuppen

Luftreiniger auf Sitzhöhe platzieren, da dort viele Hautschuppen zirkulieren.



Luftreiniger nach intensivem Tierkontakt kurz hochfahren, da dabei viele Schuppen freigesetzt werden.



### Tierspeichel

Decken oder Unterlagen auf Tierliegeplätzen regelmäßig wechseln und waschen, da Speichelreste im Stoff bleiben.



Luftreiniger in Räumen mit viel Tierkontakt betreiben, da getrocknete Speichelallergene lange in der Luft bleiben.



# Schimmelallergiker

ATEMGLANZ

# Schimmelallergiker

## Baulicher Schimmel (Wände, Dämmung, Baukonstruktion)

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



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

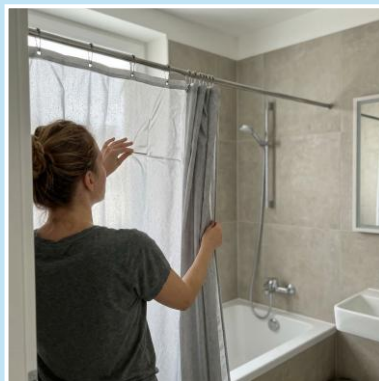


## Kondensationsschimmel (Feuchtigkeit auf kalten Oberflächen)

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

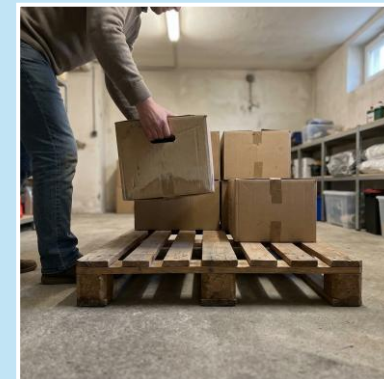


Duschvorhänge vollständig ausbreiten, da Feuchtigkeit in Falten lange bleibt.

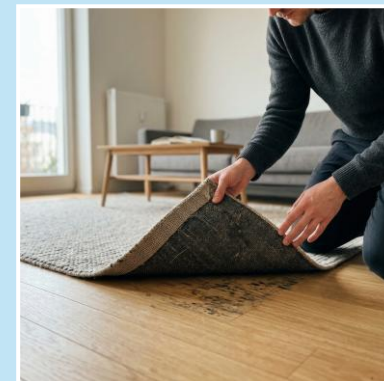


## Schimmel in Materialien (Textilien, Papier, Holz)

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



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



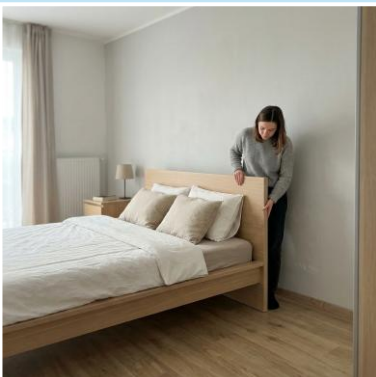
# Schimmelallergiker

## Baulicher Schimmel (Wände, Dämmung, Baukonstruktion)

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



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



## Kondensationsschimmel (Feuchtigkeit auf kalten Oberflächen)

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



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



## Schimmel in Materialien (Textilien, Papier, Holz)

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



Schuhschränke regelmäßig öffnen, da feuchte Schuhe Schimmel begünstigen.



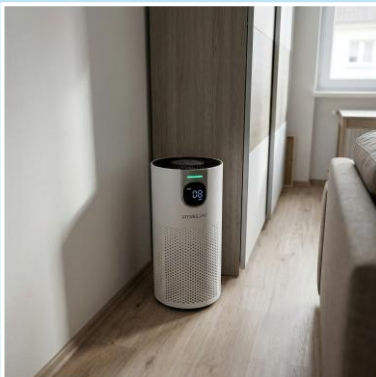
# Schimmelallergiker

## Baulicher Schimmel (Wände, Dämmung, Baukonstruktion)

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



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



## Kondensationsschimmel (Feuchtigkeit auf kalten Oberflächen)

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



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



## Schimmel in Materialien (Textilien, Papier, Holz)

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



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



# Schimmelallergiker

## Baulicher Schimmel (Wände, Dämmung, Baukonstruktion)

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



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



## Kondensationsschimmel (Feuchtigkeit auf kalten Oberflächen)

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



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



## Schimmel in Materialien (Textilien, Papier, Holz)

Polsterkissen gelegentlich drehen oder aufstellen, damit sie gleichmäßiger trocknen.



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



# Luftschadstoff-Allergiker

A TEMGLANZ

## Luftschadstoff- Allergiker

Verbennungsrauch (Zigarettenrauch,  
Holzrauch, Kaminrauch)

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



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



Verkehrsabgase (Straßenverkehr, Diesel,  
Stadtluft)

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



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



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

Staubsaugen langsam durchführen, da  
Partikel so besser aufgenommen werden.



Staubtücher leicht anfeuchten, da  
Feuchtigkeit Feinstaub besser bindet.



## Luftschadstoff- Allergiker

Verbennungsrauch (Zigarettenrauch,  
Holzrauch, Kaminrauch)

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

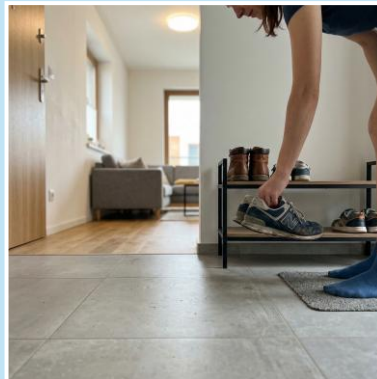


Fensterrahmen nach Rauchperioden reinigen,  
da sich dort viele Partikel sammeln.



Verkehrsabgase (Straßenverkehr, Diesel,  
Stadtluft)

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



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



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

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



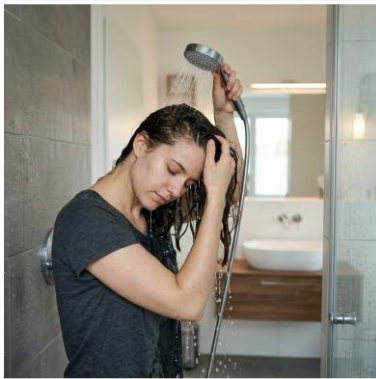
Backofen nach intensiver Nutzung kurz auslüften  
lassen, um Verbrennungsrückstände zu entfernen.



## Luftschadstoff- Allergiker

Verbennungsrauch (Zigarettenrauch,  
Holzrauch, Kaminrauch)

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



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



Verkehrsabgase (Straßenverkehr, Diesel,  
Stadtluft)

Straßenseitige Vorhänge häufiger waschen, da  
Textilien viele Abgaspartikel speichern.



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



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

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



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



## Luftschadstoff- Allergiker

Verbennungsrauch (Zigarettenrauch,  
Holzrauch, Kaminrauch)

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

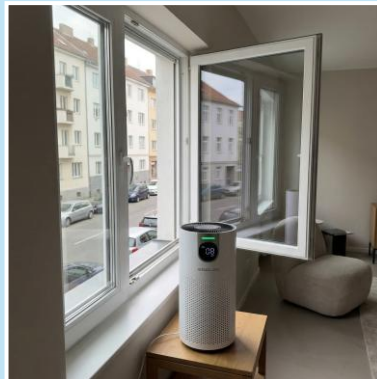


Luftreiniger auch nach dem Lüften weiterlaufen lassen,  
da Rauchpartikel im Raum verbleiben können.



Verkehrsabgase (Straßenverkehr, Diesel,  
Stadtluft)

Luftreiniger bei geöffneten Straßenfenstern  
betreiben, da Dieselpartikel schnell eindringen.



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



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

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



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