

Erholsam schlafen trotz Heuschnupfen



Dr. Nagel

Jetzt im Frühling haben viele Pollenallergiker wieder mit den typischen Beschwerden zu kämpfen: Die Nase läuft, die Augen brennen und der Mund ist trocken. Meistens werden diese Beschwerden mit in den Schlaf

genommen. Viele Allergiker schlafen nun schlechter, wachen häufiger auf und sind deshalb tagsüber müde und schlapp. Doch mit einigen Tricks und Gewohnheiten können Sie dem Abhilfe schaffen und nachts wieder erholsam schlafen!

Die goldene Regel für Pollenallergiker

Als Pollenallergiker sollten Sie darauf achten, dass so wenig Pollen wie möglich von draußen in Ihre Wohnung und vor allem in Ihr Schlafzimmer gelangen. Wenn Sie nach Hause kommen, sollten Sie deshalb als erstes Ihre Kleidung wechseln. Über den Tag setzen sich Pollen in den Stoffen fest, die Sie auf diese Weise in Ihre Wohnung tragen. Ziehen Sie sich zu Hause Kleidung an, die nur dort und nicht im Freien getragen wird. Gleiches gilt für Ihre Haare: Auch hier setzen sich tagsüber viele Pollen fest. Vor dem Zubettgehen sollten Sie deshalb duschen und Ihre Haare gründlich waschen, um sich von einem Großteil der Pollen zu befreien. Pollenallergiker sollten zudem Ihre Bett- und Nachtwäsche häufig wechseln, um den Kontakt mit den allergieauslösenden Pollen gering zu halten.

Die richtigen Produkte für Pollenallergiker

Wenn Sie allergisch auf Pollen reagieren, sollten Sie zu einer Zudecke und einem Kopfkissen greifen, die sich einfach waschen lassen. Betten Blecher hat solche Produkte im Angebot: Die Klimafaser-Zudecken aus dem dormabell WBA-Programm sowie die Zudecken und Kopfkissen aus der Produktserie dormabell active air sind mit hochwertigen, waschbaren Funktionsfasern gefüllt und deshalb besonders pflegeleicht. Daneben finden Sie eine große Auswahl an hochwertiger Bettwäsche in aktuellen Farbtönen und modernen Designs. Die pflegeleichten Baumwollstoffe können Sie ganz einfach waschen und zügig im Wäschetrockner trocknen. So können Sie als Pollenallergiker unkompliziert und komfortabel für ein frisches Bett und ein erholsames Schlafgefühl sorgen!

Den Schlaf genießen – Lebensfreude gewinnen.



BETTEN . MATRATZEN

Finden Sie traumhaften Schlaf in Betten, Matratzen und Unterfederungen unserer führenden Marken. Unser kompetentes Beratungsteam informiert Sie gerne rund um die individuelle Anpassung Ihres Schlafsystems.
Betten-Kompetenz auf drei Etagen – in der Poststraße in Weidenau!

Betten Blecher

das Beste für Ihren Schlaf

Weidenau · Siegerlandzentrum
 Poststraße 7-9 · Fon 0271 7420890
 Betten Blecher GmbH

www.betten-blecher.de