

# Angenehmes Tragen von Contactlinsen bei **P O L L E N F L U G**

Pflanzenart	Monat	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Erle			*	*	*								
Hasel			*	*	*								
Ulme				*	*								
Pappel				*	*	*							
Weide				*	*	*							
Hopfenbuche				*	*	*							
Birke					*	*							
Eiche					*	*							
Esche					*	*							
Flieder					*	*							
Hagebuche					*	*							
Platane					*	*							
Löwenzahn					*	*	*	*					
Raps					*	*	*	*	*				
Holunder						*	*						
Ampfer						*	*						
Hafer						*	*	*					
Roggen						*	*	*					
Weizen						*	*	*					
Spitzwegerich						*	*	*	*				
Gräser						*	*	*	*	*			
Gerste							*	*					
Linde							*	*					
Glaskraut							*	*	*				
Beifuss							*	*	*				
Mais							*	*	*				
Kastanie							*	*	*				
Brennessel							*	*	*	*	*		
Gänsefuss							*	*	*	*	*		
Goldrute								*	*	*			
Traubenkraut									*	*			

**Links für Pollenberichte:**

- [www.meteoschweiz.ch](http://www.meteoschweiz.ch)
- [www.wetter.net/pollen\\_bl2.html](http://www.wetter.net/pollen_bl2.html)
- [www.donnerwetter.de/pollen/menu.hts](http://www.donnerwetter.de/pollen/menu.hts)
- [www.cat.at/pollen](http://www.cat.at/pollen)

**Pollenprognose, allgemeine Polleninformation**

- Aktuelle Pollenprognose**
- Allgemeine Pollenprognosen**
- Pollensituation in Europa**

**Die 11 goldenen Regeln:**

- Wäsche nicht im Freien trocknen.
- Frühling & Sommer eher auf Joggen und Velofahren verzichten (Wassersportarten).
- Tragen einer Sonnenbrille im Freien.
- Abendliches Haareduschen - verhindert, dass die Pollen in die Augen gelangen.
- Bei der Planung von Freizeitaktivitäten Pollenbulletin beachten.
- Beim Auto- oder Zugfahren Fenster möglichst geschlossen halten.
- Den Rasen im Garten durch regelmässiges Mähen kurz halten.
- Die Wohnung nur kurzzeitig lüften.
- Ferienplanung im Gebirge oder am Meer.
- Sich vor der Buchung einer Reise über die dortige Pollensituation informieren.
- In der Lüftungsanlage eventuell einen Pollenfilter einsetzen.



**Benefits "lens & lid":**

- Dank einem milden Tensid wird die Linsenoberfläche von den Pollen befreit und anschliessend mit der gutverträglichen Hyaluronsäure wieder optimal benetzt.
- Ist speziell für Personen empfohlen, die zu erhöhter Neigung von verfettenden und schmierenden Contactlinsen-Oberflächen neigen und langen Tragezeiten ausgesetzt sind.
- Unterstützt die Zellfunktion dank der ausgezeichneten Ausgewogenheit der Inhaltsstoffe.
- Schützt die Hornhaut vor Laktacidose und fördert gleichzeitig die Langzeitstabilität des Auges.
- Ist für alle gängigen Contactlinsen geeignet.