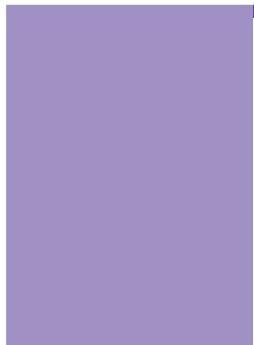


# IHR RATGEBER ZUM THEMA ALLERGENVERMEIDUNG





## VOLKSKRANKHEIT ALLERGIE

Etwa jeder vierte Österreicher ist von zumindest einer Form einer allergischen Erkrankung betroffen. Doch Allergien sind nicht einfach nur lästig, sondern eine ernst zu nehmende Erkrankung.

Unser Immunsystem ist der „Bodyguard“ unseres Körpers und hat die Aufgabe, vor Viren, Keimen und Erregern zu schützen. Beim Allergiker bekämpft es Stoffe und Substanzen, die für den gesunden Menschen keine Bedrohung darstellen: Kleinste Partikel von Pollen, Tierhaaren, Hausstaubmilben oder Schimmelpilzen verbinden sich mit der Luft und werden eingeatmet. So reizen sie die Abwehrkräfte und lösen Beschwerden wie z.B. Niesen, eine rinnende oder verstopfte Nase, Augenjucken aus.

Bleibt eine Allergie unbehandelt, kann sich die Entzündung von den oberen Atemwegen auf die Lunge ausweiten und schweres chronisches Asthma zur Folge haben.

Deshalb: Nehmen Sie allergische Beschwerden ernst und fragen Sie einen allergologisch erfahrenen Arzt (z. B. Facharzt für Hautkrankheiten, Lungenerkrankungen, HNO oder Kinderheilkunde) oder ein Allergie-Ambulatorium bzw. eine spezialisierte Ambulanz um Rat, damit die Allergieauslöser rasch identifiziert und ganz gezielt in Schach gehalten werden können!

# ALLERGENEN AUS DEM WEG GEHEN

Nach der ausführlichen Diagnose beim Facharzt beruht die Behandlung jeder Allergie im Wesentlichen auf drei Säulen:

- Linderung der Symptome (z.B. Antihistaminika, Kortison)
- Bekämpfung der Ursache (Allergie-Impfung) und
- Allergenvermeidung

Allergenvermeidung bedeutet, den Kontakt mit Allergieauslösern zu meiden bzw. Allergene zu reduzieren, um eine Reizung des Immunsystems zu verhindern. Sie ist ein ganz wesentlicher Bestandteil der Behandlung, verbessert die Lebensqualität nachhaltig und reduziert den Bedarf an Medikamenten deutlich. Zwar ist es praktisch unmöglich, den Allergie-Auslösern gänzlich zu entkommen, es gibt jedoch zahlreiche Mittel und Wege die Allergenbelastung spürbar zu reduzieren. Damit Allergenvermeidung funktioniert, ist es sehr wichtig die Maßnahmen während des gesamten Behandlungszeitraums durchzuführen.



## **ALLERGENVERMEIDUNG: UMFASSEND & LANGFRISTIG**

Um Allergenen langfristig erfolgreich den Kampf anzusagen, reichen einmalige Aktionen nicht aus. Wissenschaftliche Tests zeigen, wie wichtig es ist, Allergenvermeidung stets umfassend und langfristig zu betreiben<sup>1</sup> sowie auf gute Qualität der zu verwendenden Produkte zu achten. Nur ein Bündel aus mehreren Maßnahmen kann Beschwerden und Medikamenteneinnahme nachhaltig reduzieren.

Und so entkommen Sie den Allergenen:

### **Hausstaubmilbenallergie: Milben lieben Ihr Bett...**

... weshalb im Schlafzimmer mit den Allergen-reduzierenden Maßnahmen begonnen werden sollte. Experten raten milbendichte Bettüberzüge („Encasings“) zu verwenden, die eine Barriere gegen die Allergenpartikel im Milbenkot bilden. Der Nutzen hochwertiger Überzüge für Matratze, Polster und Tuchent wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen. Encasings alleine sind dennoch zuwenig<sup>2</sup>. Entsprechendes Raumklima (regelmäßiges Stoßlüften, Luftfeuchte unter 50%, Raumtemperatur im Schlafbereich max. 20°C), Entfernen von Staubfängern, regelmäßiges Reinigen von Teppichen und Polstermöbeln mit speziellen Sprühlösungen, Meiden von Tabakrauch, Allergenfilter in Luftreinigern, Entlüftungs- und Klimaanlage sowie Staubsaugern etc. sind wichtig für die Schaffung einer dauerhaft allergenfreien Umgebung.

### **Tierhaarallergie: Tier weg, Problem gelöst?**

Die Trennung vom Haustier allein reicht nicht, denn die Allergie auslösenden Partikel aus Hautschuppen und Speichel der Tiere fliegen noch monatelang danach durch die Luft und setzen sich in Kleidung,

Polstermöbeln, Teppichen und Tapeten fest. Sie sind nur durch Entfernung des Inventars oder dessen Behandlung mit speziellen Reinigungsmitteln auf Dauer zu beseitigen.

### **Den Pollen entkommen**

Pollenallergiker sollten ihre Freizeitaktivitäten und Urlaubsplanung an die Pollensituation anpassen<sup>3</sup>. Zusätzliche Maßnahmen wie das Tragen einer Sonnenbrille im Freien, Lüften von Haus und Wohnung erst in den Abendstunden, die Kleidung nicht im Schlafzimmer ausziehen etc. helfen, den Allergenkontakt und somit Beschwerden zu reduzieren.

### **Schimmelpilze sind allgegenwärtig**

Schimmelpilze kommen sowohl im Freien als auch in (bzw. auf) den eigenen vier Wänden vor. Sinnvolle Schimmelbekämpfung heißt Beseitigung der Ursache, sonst kehrt der Schimmel immer wieder. Also: Von Schimmel befallene Wände sanieren bzw. mit speziellen, für Allergiker unbedenklichen Fungiziden behandeln lassen. Außerdem: Hände weg von verschimmeltem Obst, Kompost oder Laub und Gartenarbeit anderen überlassen. Durch Senkung der Luftfeuchte unter 50%, mehrmals tägliches Stoßlüften etc. ein schimmel-feindliches Wohnklima schaffen.

**Mehr Tipps und Infos dazu gibt's unter  
[www.allergenvermeidung.org](http://www.allergenvermeidung.org)**

<sup>1</sup> Wayne J. Morgan et al: Results of a Home-Based Environmental Intervention among Urban Children with Asthma. N Engl J Med 2004; 351; 1068-1080

<sup>2</sup> Woodcock A et al: Control of Exposure to Mite Allergens and Allergen-Impermeable Bed Covers. N Engl J Med 2003; 349

<sup>3</sup> Der tägliche Pollenflug ist unter [www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at) abrufbar



## PRODUKTE: AUF QUALITÄT ACHTEN

Das Angebot an Maßnahmen und Methoden zur Reduzierung von Allergenen ist groß und für einen Laien fast nicht überschaubar.

Hier ein paar Tipps für Ihren Einkauf:

- Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt.
- Kaufen Sie beim medizinischen Fachhändler (z.B. Bständig, Tappe, Heindl). Hier bekommen Sie neben hochwertigen Produkten auch kompetente Beratung.
- Gute Geräte und Hilfsmittel haben ihre Effektivität in klinischen Studien unter Beweis gestellt.
- Staubsauger sollten als Ganzes (z.B. HEPA-) zertifiziert sein. Der Filter allein reicht meist nicht aus.

Besonders achtsam sollten Eltern allergischer Kinder sein, denn die frühe und effiziente Behandlung kann eine „Allergikerkarriere“ (von der Nahrungsmittelallergie im Babyalter zur Atemwegsallergie ab dem Vorschulalter) verhindern.

# INTERESSENSGEMEINSCHAFT ALLERGENVERMEIDUNG (IGAV)

Die IGAV ist ein gemeinnütziger Verein, der neue wissenschaftliche Erkenntnisse für AllergikerInnen und Eltern allergischer Kinder aufbereitet und ihnen Hilfestellung sowie praktische Tipps zur Allergenvermeidung und -reduktion bietet.

Auf der Homepage [www.allergenvermeidung.org](http://www.allergenvermeidung.org) sind zahlreiche Tipps zur Allergenvermeidung abrufbar. Bei der IGAV-Hotline 01/212 60 60 können kostenlose Ratgeber mit praktischen und äußerst hilfreichen Empfehlungen sowie eine Liste der österreichischen Allergie-Ambulanzen und -Ambulatorien bestellt werden.



**Telefon-Hotline 01/212 60 60**  
**[www.allergenvermeidung.org](http://www.allergenvermeidung.org)**

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder medizinischen Fachhändler (z.B. Bständig, Tappe, Heindl) und fragen Sie nach der Broschüre „Allergenvermeidung richtig gemacht!“.

Mehr Information finden Sie auch im Internet unter [www.menzl.com](http://www.menzl.com) bzw. bei Ferdinand Menzl Medizintechnik GmbH:

---

**Ferdinand Menzl**  
Medizintechnik GmbH

---

Ferdinand Menzl Medizintechnik GmbH

Donaufelderstraße 199

1220 Wien

T: 01/255 89 60-0

E: [info@menzl.com](mailto:info@menzl.com)

[www.menzl.com](http://www.menzl.com)

Für Bild- und Textmaterial bedanken wir uns sehr herzlich bei der Firma ALK-Abelló und der IGAV.