



DEUTSCHE  
HAUT- UND  
ALLERGIEHILFE E.V.

*Patienteninformation*



# *Allergene* *in der Wohnung* *reduzieren*

Vorwort	3
<b>Allergenbelastung in den eigenen vier Wänden</b>	<b>3</b>
<b>Unliebsame Mitbewohner</b>	<b>4</b>
■ Hausstaubmilben	5
■ Schimmelpilze	6
■ Tierhaare	7
■ Pollen	9
<b>Allergene entwaffnen</b>	<b>10</b>
■ Allergenbarrieren: Zutritt verboten	11
● Milbendichte Überzüge	11
● Pollenschutzgitter	12
■ Allergenbeseitigung: Raus aus dem Haus	13
● Raumpflege	13
● Die richtigen Materialien bei der Renovierung	17
<b>Wie verhalte ich mich richtig?</b>	<b>20</b>

# Allergenbelastung in den eigenen vier Wänden

Ob Fernsehen, Lesen oder Schlafen: Die meisten Menschen fühlen sich in den eigenen vier Wänden am wohlsten. Auch Kinder verlassen zum Spielen immer seltener die häusliche Umgebung. Bestens isoliert und ausgestattet mit Klimaanlage und flauschigen Teppichen, bergen Wohnräume aber auch eine Gefahr für die Gesundheit: Potenzielle Allergenträger wie Hausstaubmilben und Schimmelpilze haben in den letzten Jahren vermehrt Einzug in Haus und Wohnung gehalten. Auch der Trend, auf engstem Raum mit einem Haustier zu leben, trägt zu einer höheren Allergenbelastung bei. Als feine Schwebstoffe gelangen die Allergene in unsere Atemwege und lösen bei allergisch veranlagten Menschen Beschwerden aus.

Denn neben der genetischen Veranlagung, eine Allergie zu entwickeln, spielen Umweltfaktoren und Lebensgewohnheiten eine große Rolle. Je früher ein Mensch mit potenziellen Allergenen in Kontakt kommt, desto höher ist außerdem sein Risiko, an Neurodermitis, Asthma oder Heuschnupfen zu erkranken. Um Kindern eine „Allergie-Karriere“ zu ersparen oder bereits bestehende Allergiebeschwerden zu lindern, sollten Allergene wei-



### Gemütlich soll es sein ...

Doch gerade in Teppichböden nisten sich Hausstaub- und Tierhaar-Allergene bevorzugt ein.

testgehend gemieden werden. Sinnvoll ist es deshalb, die Allergenmenge in der häuslichen Umgebung durch praktische Maßnahmen und entsprechende Verhaltensregeln zu senken. Der zusätzliche Aufwand lohnt sich: Sensibilisierungshäufigkeit, Krankheitssymptome und damit auch der Bedarf an Medikamenten werden deutlich reduziert.

Das Angebot an Geräten und Hilfsmitteln sowie die unterschiedlichen Informationen zur Allergenreduktion im Wohnumfeld sind für die Betroffenen oft unüberschaubar geworden. Viele Produkte versprechen mehr, als sie halten, und sind zudem kostspielig. Unser Ziel ist es deshalb, Betroffene und Angehörige umfassend über allergene Gefahren im Haushalt aufzuklären sowie Vor- und Nachteile der einzelnen Maßnahmen aufzuzeigen.

### Was sind Allergene?

Allergene sind an und für sich harmlose Umweltstoffe, die als Ausdruck einer Fehlregulation des Immunsystems eine allergische Erkrankung auslösen können. Je nach Art der Aufnahme unterscheidet man Inhalations-Allergene (z. B. Tierhaar-, Hausstaubmilben- und Pollenallergene), Nahrungsmittel- oder Insektengiftallergene.

## *Unliebsame Mitbewohner*

Kaum hat man den Staub weggewischt, entsteht bereits neuer. Nimmt man die grauen Flocken genauer unter die Lupe, enthalten sie eine bunte Mischung allergen wirkender Stoffe. Manche werden – wie die Blütenpollen – in den Wohnbereich hineingetragen, andere entstehen direkt im Haus. Dazu gehören vor allem Bestandteile von Hausstaubmilben, Tierhaaren und Schimmelpilzsporen. Als ungebetene Gäste lauern sie in Betten und Vorhängen, lagern sich auf Teppichböden und Polstermöbeln ab und haften an Haaren, Schuhen und Kleidung. Wird



### Zu klein für das bloße Auge

Die winzigen Hausstaubmilben erreichen nur eine Größe von etwa 0,3 Millimeter Durchmesser.

der Staub aufgewirbelt, gelangen die feinen Allergene mit der Atemluft in unsere Lunge und verursachen dort ihre entzündliche Wirkung.

### ■ Hausstaubmilben

Die Hausstaubmilbe fühlt sich überall dort wohl, wo es warm und feucht ist. Optimal sind Temperaturen um die 25 Grad und eine relative Luftfeuchtigkeit von 70 Prozent. Kein Wunder, dass die Tiere vor allem im Schlafbereich geradezu paradiesische Bedingungen vorfinden. Bis zu 10 000 Milben pro Gramm Hausstaub leben in Kopfkissen, Bettdecke und Matratze, wo zudem Nahrung im Überfluss vorhanden ist. Hier sammeln sich neben Haaren, Textilfasern und Schimmelpilzen auch abgestoßene Hautschuppen, von denen sich die Milben hauptsächlich ernähren. Die winzigen Spinnentiere nisten aber auch gerne in Polstermöbeln, Teppichen, Vorhängen und Plüschtieren.

Obwohl die meisten Hausstaubmilben mit Beginn der Heizperiode durch die niedrige Luftfeuchtigkeit absterben, erreichen die allergischen Beschwerden gerade dann ihren Höhepunkt. Die allergieauslösenden Exkremente der Milben zerfallen, werden als Feinstaub aufgewirbelt und mit der Atemluft inhaled. Da die Tiere auf Grund ihrer geringen Größe mit bloßem Auge nicht zu sehen sind, stören sie den Hausfrieden erst, wenn all-



### Wohlfühlklima – auch für Hausstaubmilben

Ein Sofa mit vielen Kissen – das klingt nach Entspannung. Für Hausstaubmilbenallergiker aber wohl eher nicht. Denn die Staubfänger sind auch ein bevorzugter Platz für die kleinen Spinnentierchen.

ergische Symptome wie Niesanfälle, Fließschnupfen oder Augentränen auftreten. In schwerwiegenden Fällen kann eine Hausstaubmilben-Allergie zu Asthma bronchiale führen. Insbesondere bei Kindern mit allergisch bedingtem Asthma gelten die Allergene der Hausstaubmilbe als Hauptauslöser. So zeigen Studien zufolge 80 Prozent der asthmakranken Kinder eine Sensibilisierung gegen den Kot der Milben. In einer milbenarmen Umgebung kommt es dagegen rasch zu einer Besserung der Symptome.

### ■ Schimmelpilze

Ähnlich wie Hausstaubmilben wachsen auch Schimmelpilze bevorzugt an Orten, wo es feucht ist. Typische Schimmelpilzquellen in Wohnungen sind deshalb feuchte Mauern, feuchte Stellen hinter Tapeten und Textilien, Holzverschalungen und Kachelwänden, darüber hinaus Klimaanlage, Matratzen, Polstermöbel, Zimmerpflanzen (v. a. Hydrokulturen) und Luftbefeuchter. Mit höheren Konzentrationen von Schimmelpilzsporen ist unter anderem in schlecht gelüfteten Räumen zu rechnen, außerdem in Räumen mit einer generell höheren Luftfeuchtigkeit (Bad, Küche). Wenn der Schimmel erst einmal in den Wänden sitzt, können einige Schimmelpilze bis zu 20 Millionen Sporen pro Minute bilden.

Die Allergene sind nicht die Pilze selbst, sondern ihre Sporen, die zur Fortpflanzung in die Luft abgegeben und vom Wind verbreitet werden. Diese Pilzsporen oder auch Bruchstücke von Schimmelpilzorganismen können, wenn sie eingeatmet werden, allergische Reaktionen auslösen. Die möglichen Beschwerden sind vielfältig und reichen von allergischen Augen- und Nasenbeschwerden bis hin zu ausgeprägten asthmatischen Reaktionen. Die durch Schimmelpilzsporen ausgelösten Krankheitssymptome können sowohl ganzjährig als auch saisonal auftreten.



### Fall für eine Sanierung

Bei großflächigem Schimmelpilzbefall sollten Sie prüfen lassen, ob eine Sanierung erforderlich ist. Wichtig ist, die Ursache für das Schimmelwachstum zu beheben. Nach rein oberflächlicher Reinigung könnten sich erneut Schimmelpilze bilden.

## ■ Tierhaare

Ob der Hund im Bett, die Katze auf dem Sofa oder das Meerschweinchen im Kinderzimmer: Immer mehr Menschen verbringen heutzutage ihr Leben in engstem Kontakt mit einem Haustier. So ist es nicht verwunderlich, dass Tierhaarallergien in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen haben. Am häufigsten sind Allergien gegen Katzen und Nagetiere wie Meerschweinchen, Kaninchen oder Hamster.

Die Bezeichnung „Tierhaar-Allergie“ ist irreführend, da der Körper nicht auf die Haare selbst allergisch reagiert, sondern auf Proteine in Hautschuppen oder auf Reste



### Heim ohne Haustiere

Katzen und Hunde gehören bei vielen zur Familie. Doch wenn ein Familienmitglied auf Tierhaare allergisch reagiert, sollte man keine vierbeinigen Mitbewohner beherbergen.

von Schweiß, Talg, Speichel, Kot oder Urin, die an den Haaren haften. Diese Partikel werden mit den Haaren und dem Staub in der Luft verbreitet und gelangen so auf die Schleimhäute von Augen, Nase oder Bronchien. Liegt eine Überempfindlichkeit vor, verursachen sie eine allergische Reaktion im Sinne von allergischem Schnupfen, Asthma oder einer Bindehautentzündung. Etwa jeder dritte Tierhalter entwickelt mittlerweile eine Tierhaar-Allergie.

Nicht immer ist der Auslöser für die Allergie gleich ersichtlich. Manche Allergiker haben selbst keine Tiere, reagieren aber auf Haustiere von Nachbarn oder Freunden. Bei entsprechend hoch sensibilisierten Tierhaar-Allergikern kann es sogar schon dann zu gesundheitlichen Beschwerden kommen, wenn sie einen Raum betreten, in dem sich vorher ein Tier befand. So können etwa Katzenhaar-Allergene auf Grund ihrer guten Schwebefähigkeit mehrere Monate in der Luft bleiben. Vorsicht ist für einen Tierhaar-Allergiker auch bei Kleidungs- und Einrichtungsgegenständen aus Tierhaaren geboten. Denn auch Felle, Kleidungsstücke, Teppiche und andere Gegenstände, die aus Tierhaaren gefertigt sind, können deren Allergene enthalten (z. B. Kamelhaarmäntel, Rosshaarmatratzen, Teppiche aus Tierfell).

### ■ Pollen

Wenn im Frühling die ersten Blüten sichtbar werden, beginnt für viele die schönste Zeit des Jahres. Doch mit steigender Temperatur schwirren zunehmend auch Pollen windblütiger Pflanzen durch die Luft. Mit der Außenluft gelangen sie durch offene Fenster und Türen in die häusliche Umgebung und sammeln sich auf Möbeln, in Gardinen und auf Teppichen an. Doch nicht nur der Wind trägt die feinen Pollenkörner in Haus und Wohnung, auch wir selbst schleppen Pollen-Allergene an Schuhen, Kleidung und Haaren von draußen ein. Nicht zu vergessen: Auch Hunde und Katzen sind optimale Pollenfänger.

So beginnt für viele mit den ersten Sonnenstrahlen die Saison der Niesanfalle, des Fließschnupfens und der Bindehautentzündungen. Etwa 15 Prozent der Bevölkerung leiden unter einer allergischen Rhinitis, der Pollen-Allergie. Ausgelöst werden die allergischen Beschwerden hauptsächlich durch Pollen von Bäumen, Sträuchern, Gräsern und Kräutern. Auf Grund ihrer winzigen Größe sind sie ideale Allergenträger und gelangen über die Luft auf die Schleimhäute der Augen und Atemwege und lösen ähnliche Beschwerden wie bei einer Hausstaubmilben- oder Tierhaar-Allergie aus.



#### **Heuschnupfen**

Heuschnupfen – so nennt der Volksmund die Allergie gegen Pollen. Sie gehört zu den häufigsten allergischen Erkrankungen. Hauptauslöser sind die Pollen von Bäumen, Gräsern und Kräutern.

# Allergene entwaffnen

Trotz intensiver Forschung ist es bislang nicht möglich, die Fehlsteuerung des Immunsystems zu korrigieren und eine Allergie zu heilen. Eine frühzeitige und zielgerichtete Behandlung hilft jedoch, die Symptome in den Griff zu bekommen. Neben einer medikamentösen Therapie spielt dabei die sogenannte Allergenkarrenz eine große Rolle. Damit ist das Meiden des Allergieauslösers gemeint. Allergische Symptome treten nämlich nur dann auf, wenn der Allergiker mit „seinem“ Allergen in Kontakt kommt. Wer zum Beispiel an einer Allergie gegen bestimmte Tierhaare leidet, kann versuchen, den Auslösern seiner Beschwerden aus dem Weg zu gehen. Wenn dies gelingt, werden die Symptome abklingen. Bei anderen Allergien hingegen – zum Beispiel bei einer Allergie gegen Hausstaubmilben oder Pollen – ist das vollständige Meiden der Auslöser jedoch kaum praktikabel. Hier hilft es, wenn man die Exposition, also die Menge der Allergene, denen man ausgesetzt ist, so gering wie möglich hält. Das kann durch eine Vielzahl von Maßnahmen erfolgen.

### Allergietests bringen Klarheit

Wer an allergischen Symptomen leidet, sollte dies vom Allergologen abklären lassen. Unbehandelt können die Beschwerden stärker oder chronisch werden. Aus Heuschnupfen kann sich Asthma entwickeln.



Beim Pricktest tropft der Arzt allergenhaltige Lösungen auf die Haut, die anschließend leicht angeritzt wird. Zeigt sich eine Hautreaktion, so liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Allergie vor.

### ■ Allergenbarrieren: Zutritt verboten

Eine Methode, die Allergenbelastung in Haus und Wohnung gering zu halten, besteht darin, mechanische Barrieren zu schaffen. Das Prinzip ist einfach: Allergene werden von vornherein daran gehindert, in den Wohnbereich zu gelangen.

#### ● Milbendichte Überzüge

Um die hohe Belastung durch Hausstaub-Allergene im Schlafbereich zu senken, sind milbendichte Bezüge für Matratzen, Kopfkissen und Oberbetten, sogenannte Encasings, eine wirkungsvolle Methode. Die Überzüge verhindern, dass die Allergene aus Matratze und Bettwäsche in die Atemluft gelangen und allergische Beschwerden auslösen. Gleichzeitig werden die Hausstaubmilben von der notwendigen Nahrungszufuhr (v. a. Hautschuppen) abgeschnitten und können sich nicht mehr vermehren.



#### Durchschlafen

Milbendichte Überzüge sorgen bei Hausstaub-Allergikern für eine beschwerdefreie Nachtruhe. Die Encasings werden, bei Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung von vielen Krankenkassen bezuschusst.

Die Encasing-Bezüge sind in Apotheken, Sanitätshäusern oder im Direktversand erhältlich. Beim Kauf sollte man allerdings darauf achten, dass bestimmte Qualitätskriterien erfüllt sind. Wichtig ist, dass die Überzüge die Matratze von allen Seiten hermetisch umschließen und nicht die Unterseite freilassen. Außerdem sollten

sie waschbar sein und trotzdem ihre Eigenschaften der Milbendichtigkeit behalten. Bei nachgewiesener Hausstaub-Allergie übernehmen viele Krankenkassen zumindest einen Teil der Kosten für das Encasing der Matratzen, während andere eine Kostenerstattung prinzipiell ablehnen. Da es keine einheitliche Regelung gibt, sollten Sie bei Ihrer Versicherung nachfragen.

### ● Pollenschutzgitter

Für die häufigsten Allergene der Außenluft sind sogenannte Pollenschutzgitter eine wirkungsvolle Maßnahme. Sie sollen verhindern, dass Blütenpollen durch offene Fenster und Türen in Haus und Wohnung transportiert werden. Wissenschaftlichen Studien zufolge wird das Eindringen von Pollen in den dahinter liegenden Raum durch ein solches Gitter im Durchschnitt um 90 Prozent verringert. Da das Ausmaß der allergischen Beschwerden vor allem von der Menge der freigesetzten Allergene abhängt, profitieren Pollen-Allergiker gerade an Tagen mit massivem Pollenflug in hohem Maße von der Pollenschutzvorrichtung.

Das Pollenschutzgitter lässt sich auf eine beliebige Größe zuschneiden und am Fensterrahmen befestigen. Konsequenterweise eingesetzt, können Patienten ihre gesamte Wohnung damit zur pollenfreien Zone machen.



#### **Drinnen keine Pollen**

Pollenschutzgitter verhindern, dass Pollen durch offene Fenster und Türen in die Wohnung eindringen. So können Sie endlich wieder zu jeder Tageszeit lüften und nachts sogar bei offenem Fenster schlafen.

### ■ Allergenbeseitigung: Raus aus dem Haus

Haben sich Hausstaubmilben, Pilzsporen, Tierhaare und Pollen erst einmal eingenistet, ist es nicht leicht, sie wieder loszuwerden. Mit speziellen Saugsystemen und Wischmethoden lassen sich Allergene zumindest vorübergehend beseitigen.



#### **Bloß keinen Staub aufwirbeln**

Ob mit Staubwedel, -tuch, -mob oder -sauger – es ist ein hoffnungsloses Unterfangen, die Wohnung komplett staubfrei zu halten. Doch mit geeigneten Putzhilfen lässt sich die Menge der Hausstaubmilben deutlich reduzieren.

### ● Raumpflege

Nach dem Wohnungsputz können Allergiker aufatmen – endlich wieder sauber! Doch der Weg dorthin ist staubig. Denn gerade beim Putzen, Saugen, Wischen oder Kehren wird viel Staub aufgewirbelt. Um die Feinstaubbelastung in der Raumluft so gering wie möglich zu halten, reinigt man Möbelstücke am besten mit speziellen Anti-Staub-Tüchern. Diese Tücher ziehen den Hausstaub durch ihre elektrostatischen Kräfte „magnetisch“ an und schließen ihn anschließend in ihrer patentierten wabenartigen Struktur ein. Nach dem Staubwischen wirft man das Tuch samt den Staub-Allergenen einfach in den Mülleimer.

Die bequemste und schnellste Methode zur Reinigung von glatten Fußbodenbelägen und Teppichen ist das Staubsaugen. Allergiker sollten jedoch herkömmliche Staubsaugermodelle meiden, da diese einen Teil der

## Allergene entwaffnen

angesaugten Luft – und mit ihr feinste Staubpartikel – über den Filter und das Gehäuse wieder an die Raumluft abgeben. Ideal sind Zentralstaubsauger, bei denen die Abluft nach draußen geleitet wird. Alle Etagen sind durch ein Leitungssystem mit einem Sammelbehälter im Keller verbunden. Beim Saugen wird kein Staub aufgewirbelt. Der Einbau eines solchen Saugsystems empfiehlt sich vor allem bei Neubauten oder im Rahmen einer grundlegenden Sanierung.



### Auf dem Boden

Vor allem bei Kindern spielt sich vieles auf dem Fußboden ab.

Die Milbenkonzentration ist in Teppich höher als auf wischbaren Böden, dafür bindet Teppich die Allergene stärker.

Alternativ dazu gibt es moderne Staubsauger, die auch für Allergikerhaushalte geeignet sind. Sie zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass sie auch feinste Staubpartikel zuverlässig zurückhalten. Üblicherweise sind solche Modelle mit HEPA-Filtern (HEPA = High Efficiency Particulate Air) ausgestattet. Je nach Rückhaltevermögen werden die feinen Schwebstofffilter in verschiedene Klassen eingeteilt. Filter der Klasse 11 halten beispielsweise 95 Prozent zurück. Am effektivsten sind Filter der Klasse 13, die eine Filterleistung von 99,95 Prozent aufweisen, so dass die durchschnittliche Staubkonzentration von 0,05 Milligramm Partikel pro Kubikmeter Luft nicht erhöht wird. Doch leider ist auch das keine Garantie für staubfreies Saugen, da sogar die besten Geräte über Schwachstellen an Saugrohr, Schlauch und Gehäuse kleine Staubpartikel in die Luft pusten.

Auf diese Aspekte sollte beim Kauf daher ebenso geachtet werden wie auf eine antibakterielle Beschichtung im Inneren der Staubsaugerbeutel. Diese verhindert die Vermehrung von Schimmel, Milben und Bakterien.

Die größte Gefahrenquelle für Allergiker ist und bleibt allerdings das Wechseln des Staubsaugerbeutels bzw. das Entleeren des Staubbehälters, weil dabei besonders viel Staub aufgewirbelt wird. Bei Staubsaugern mit Wasserfilter gibt es diese Probleme nicht. Denn diese Geräte leiten die angesaugte Luft nicht in einen Staubbeutel sondern in ein Wasserbad, wo sie von Staubpartikeln weitgehend gereinigt und angefeuchtet wird. Dadurch sind Staub, Milben und Pollen im Wasser gebunden und können anschließend einfach mit dem Schmutzwasser entsorgt werden. Ein gutes Gerät ist einfach zu bedienen und zu reinigen, bietet 100 Prozent Schutz vor Pollen, verfügt über einen waschbaren HEPA-13-Filter und benötigt nicht mehr als einen Liter Wasser. Als Ergänzung vor allem für die Reinigung glatter Bodenbeläge bieten sich Staubsauger mit Sprühdrukssystem an. Die feuchte Reinigung sorgt dafür, dass beim Saugen von Parkett oder Laminat nicht unnötig Staub aufwirbelt und der Boden gleichzeitig gründlich gereinigt wird.



### **Staubsauger mit Wasserfilter**

Bei diesen Staubsaugern kommt der Schmutz nicht mehr in die Tüte! Mit nur einem Liter Leitungswasser erhalten Sie neben einer sauberen Wohnung auch spürbar frischere Raumluft.

### DHA-Siegel: Für mehr Lebensqualität

Um Allergiker bei der Auswahl der für sie geeigneten Produkte zu unterstützen, spricht die DHA Empfehlungen aus. Auch für Staubsaugermodelle gibt es entsprechende Empfehlungen.

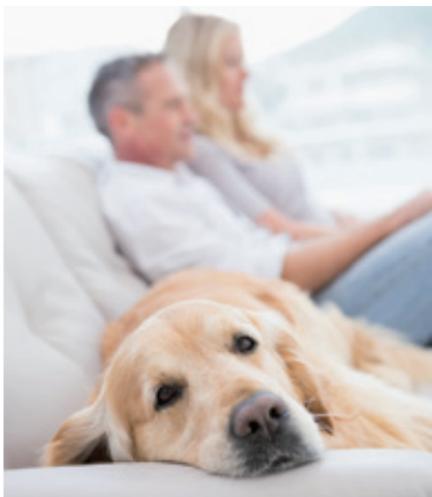
Zu den Geräten, die mit dem DHA-Logo ausgezeichnet wurden, gehören die beutellosen Staubsauger perfect air allergy pure und animal pure von Thomas, der Thomas Aqua+ Multi Clean X10 und der Thomas Aqua+ Pet & Family.

Informationen zu den Geräten finden Sie unter:  
[www.robert-thomas.de](http://www.robert-thomas.de)

Eine Übersicht über alle geprüften DHA-Produkte finden Sie unter: [www.dha-allergien.de/siegel.html](http://www.dha-allergien.de/siegel.html)



Wer trotz Allergie nicht auf ein Haustier verzichten möchte, muss Böden und Polster häufiger und sorgfältiger reinigen als Hundehalter oder Katzenbesitzer ohne Allergie. Normale Staubsauger stoßen angesichts der vielen Haare schnell an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit. Abhilfe schaffen hier Staubsauger, die mit speziellen Tierhaar-Düsen ausgerüstet sind. Im Idealfall verfügt ein solcher Staubsauger ebenfalls über ein Sprühdrecksystem zur feuchten Reinigung



### Tierhaare effektiv entfernen

Staubsauger mit Wasserfilter eignen sich zum Reinigen von Hartböden, Teppichen und Polstern. Besonders gründlich, gerade auch bei der Beseitigung von Tierhaaren, wird es mit Hilfe von Sprühdüsen zur Feuchtreinigung.

von Teppichen, Polstern und Böden, so dass auch hartnäckiger Schmutz, der auf leisen Pfoten in die Wohnung getragen wird, entfernt werden kann.

### ● Die richtigen Materialien bei der Renovierung



#### **Dicke Luft nach der Renovierung?**

Frische Anstrichstoffe, neue Möbel, Baumaterialien und Teppichböden geben chemische Dämpfe ab. Sorgen Sie deshalb für eine gute Durchlüftung.

Holzschutzmittel in der Deckenverkleidung, Formaldehyd im Isolierschaum, giftige Weichmacher im Teppich – in unseren eigenen vier Wänden sind wir von einer Vielzahl an Schadstoffen umgeben, auch wenn Farben, Lacke und Textilien heute weniger Chemikalien enthalten als noch vor ein paar Jahren. Doch die Menge macht's. Und das ist leider auch der Grund, weshalb keine generelle Empfehlung für Allergiker möglich ist. Bei Hausbau und Renovierung muss im Einzelfall geklärt werden, welche Materialien geeignet sind.

Grundsätzlich sollte der Einsatz von chemisch behandelten Baumaterialien vermieden werden. Holzschutzmittel, die Pilz- und Insektengift beinhalten, haben in Innenräumen nichts zu suchen. Empfehlenswert sind schadstoffarme Produkte, die z. B. mit dem Blauen Engel gekennzeichnet sind. Selbst Holzfußboden kommt ohne Lack und Versiegelung aus. Geölte Dielenböden oder geöltes Fertigparkett sind genauso widerstandsfähig und dünsten weniger Schadstoffe aus. Beim

## Allergene entwaffnen

Verlegen von Teppichböden sollte man auf eine Vollverklebung mit Teppichkleber verzichten. Kritisch kann aber auch die Teppichware selbst sein. Denn sie ist häufig mit Chemikalien behandelt, um die Fasern vor Mottenbefall, Bakterien oder Schmutz zu schützen. Nicht nur Allergiker sollten deshalb unbehandelte Ware bevorzugen.

Für die Wandverkleidung eignen sich offenporige Putze ohne Kunststoffzusätze sowie Papier- und Raufasertapeten. Diese Materialien sind für Gesundheit, Raumklima und Umwelt die beste Wahl. Will man nun noch etwas Farbe ins Spiel bringen, so sollten insbesondere in Allergikerhaushalten lösungsmittelfreie Anstriche, wasserlösliche Dispersionsfarben und Naturharzlacke verwendet werden. Doch auch hier gilt: Bitte die Liste der Inhaltsstoffe aufmerksam lesen. Selbst manche Natur- und Biofarben enthalten Stoffe wie z. B. Terpene, die bei empfindlichen Menschen Kopfschmerzen und Schleimhautreizungen auslösen können.

Die flüchtigen organischen Verbindungen, die von allen neuen Möbeln und Baumaterialien ausdünsten können, sind in der Regel zwar nicht giftig, aber oft reizend. Da-



### **Neues Kinderzimmer für die Kleinsten? Besser nicht!**

Wenn sich Nachwuchs ankündigt, sollten Sie größere Renovierungsarbeiten ein paar Jahre verschieben. Studien zeigen, dass bereits während der Schwangerschaft die freigesetzten Luftschadstoffe das Allergierisiko der Kinder erhöhen.

her wartet man nach der Renovierung und Neumöblierung am besten zwei bis vier Wochen, bis man selbst die Räume bezieht, und sorgt gleichzeitig für eine gute und regelmäßige Durchlüftung.



### Gesundes Wohnklima

Design und Optik spielen bei der Einrichtung und Ausstattung der Wohnung natürlich eine Rolle – doch damit sich alle wohlfühlen, muss vor allem die Luftqualität stimmen.

### Informieren Sie sich über die Schadstoffbelastungen

Bauprodukte können wesentlich zur Belastung der Innenraumluft beitragen. Ursache sind flüchtige organische Verbindungen (VOC), die z. B. aus Fußboden-, Wand- und Deckenmaterialien, Farben, Lacken, Klebstoffen und Möbeln ausdünsten können. Um die Grundlage für eine einheitliche und nachvollziehbare gesundheitliche Bewertung von Bauprodukten in Deutschland bereitzustellen, hat der Ausschuss zur gesundheitlichen Bewertung von Bauprodukten (AgBB) Prüfkriterien erarbeitet und ein Bewertungsschema für VOC-Emissionen aus innenraumrelevanten Bauprodukten entwickelt. Achten Sie bei Ihren Renovierungsarbeiten darauf, dass die Materialien, die Sie verwenden, entsprechend geprüft sind. Materialien mit einem anerkannten Umweltzeichen und solche, die erfolgreich nach dem AgBB-Schema getestet sind, bieten die Gewähr, dass die mögliche VOC-Abgabe auf ein geringes Maß reduziert ist.

Informationen zu Schadstoffen in Baumaterialien sowie Hinweise zu Gütesiegeln für schadstoffarme Produkte finden Sie im Internet u. a. auf den folgenden Seiten:

- [www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de)
- [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)
- [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)
- [www.schadstoffberatung.de](http://www.schadstoffberatung.de)
- [www.blauer-engel.de](http://www.blauer-engel.de)
- [www.eco-institut.de](http://www.eco-institut.de)

# Wie verhalte ich mich richtig?

Richtiges Verhalten kann zusätzlich dabei helfen, Allergene in den eigenen vier Wänden zu reduzieren und damit allergische Beschwerden zu lindern.

## Die wichtigsten Tipps

### Hausstaubmilbenallergie



- Entfernen Sie möglichst Staubfänger wie Vorhänge, Teppiche und Plüschmöbel aus Schlafräumen.
- Sorgen Sie durch regelmäßiges Lüften für trockene und kühle Luft.
- Ziehen Sie Ihre Tageskleidung möglichst nicht im Schlafraum aus.
- Schützen Sie sich bei Reinigungsarbeiten ggf. mit einer Staubmaske für Mund und Nase.
- Verwenden Sie einen Staubsauger mit einem Wasserfilter-System.
- Sollten Sie einen Staubsauger mit Beutel benutzen, lassen Sie diesen von jemandem wechseln, der keine Hausstaubmilben-Allergie hat.
- Waschen Sie Ihre Bettwäsche und Kuscheltiere für Kinder regelmäßig bei 60 Grad.

### Tierhaarallergie



- Am besten, Sie verzichten auf Haustiere. Zumindest sollte das Schlafzimmer für die Tiere tabu bleiben.
- Meiden Sie allzu engen Kontakt mit den Vierbeinern.
- Waschen Sie sich nach jedem Kontakt mit einem Tier die Hände.
- Reinigen Sie regelmäßig Böden und Polster auch feucht. Ideal sind Staubsauger, die mit speziellen Tierhaar-Düsen ausgerüstet sind.
- Weitere Informationen: [www.fellige-freunde.de](http://www.fellige-freunde.de).

### Schimmelpilzallergie



- Lüften Sie regelmäßig – als Faustregel gilt: vier Mal am Tag für etwa 15 Minuten.
- Vermeiden Sie zu hohe Luftfeuchtigkeit in der Wohnung: Luftbefeuchter sind tabu!

## Wie verhalte ich mich richtig?

- Beseitigen Sie Küchenabfälle möglichst sofort.
- Lagern Sie verderbliche Nahrungsmittel im Kühlschrank.
- Verzichten Sie zumindest im Schlafraum auf Zimmerpflanzen, denn auf feuchter Blumenerde können Schimmelpilze wuchern.

### Pollen-Allergie



- Informieren Sie sich bei Polleninformationsdiensten, wann die Pollen fliegen, auf die Sie allergisch reagieren. Pollenflugvorhersagen mit Gefahrenindex gibt es z. B. als App für Ihr Smartphone.
- Schlafen Sie nach Möglichkeit bei geschlossenem Fenster oder lüften Sie nur am frühen Morgen.
- Trocknen Sie, wenn die Pollen fliegen, Ihre Wäsche nicht im Freien.
- Wechseln Sie Ihre Kleidung nicht im Schlafzimmer
- Waschen Sie sich vor dem Zubettgehen die Haare.
- Verwenden Sie einen Staubsauger mit einem Wasserfilter-System.

**Informationen zum Thema Allergene in der Wohnung reduzieren finden Sie auf unserer Internetseite:**

[www.dha-allergene-reduzieren.de](http://www.dha-allergene-reduzieren.de)



**DEUTSCHE  
HAUT- UND  
ALLERGIEHILFE E.V.**

*Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. setzt sich seit 1984 erfolgreich für die Belange von Menschen mit chronischen Hauterkrankungen und Allergien ein. Die*

*gemeinnützige Initiative wurde von betroffenen Patienten und behandelnden Ärzten konzipiert und gemeinsam gegründet.*

# Ihre Spende hilft uns helfen!

Eine wesentliche Zielsetzung der Deutschen Haut- und Allergiehilfe ist die umfassende, individuelle Betreuung der Betroffenen. Wir vertreten die Interessen der Patienten bei den gesundheitspolitisch relevanten Institutionen und betreiben Aufklärung und Information der Öffentlichkeit, um ein besseres Verständnis für die Erkrankungen bzw. deren Akzeptanz zu erreichen.

Da wir unsere Arbeit ausschließlich über Mitgliederbeiträge, Spenden und Zuwendungen finanzieren, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit. Bis 200 Euro gilt die gestempelte Quittung als Spendenbescheinigung. Für Spenden über 200 Euro fordern Sie gerne eine Spendenbescheinigung an. Vielen Dank!

## **Beitrags- und Spendenkonto:**

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE98 3702 0500 0008 1065 01

BIC BFSWDE33XXX

Für Spenden können Sie auch unser **Online-Formular** nutzen:

[www.dha-allergien.de/spende.html](http://www.dha-allergien.de/spende.html)



## Impressum

© 2020 Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.

Geschäftsführer: RA Erhard Hackler

Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn

Fax: 0228/36791-90

E-Mail: [info@dha-allergien.de](mailto:info@dha-allergien.de)

[www.dha-allergien.de](http://www.dha-allergien.de)



[twitter.com/dha\\_ev](https://twitter.com/dha_ev)



[instagram.com/dha\\_ev](https://instagram.com/dha_ev)

Abdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Besuchen Sie uns auch unter: [www.dha-allergene-reduzieren.de](http://www.dha-allergene-reduzieren.de)



ISBN 978-3-931281-67-0

### Bildnachweise:

Titel: goodluz - stock.adobe.com, Seite 3: Lightfield Studios - stock.adobe.com,  
Seite 5: Sebastian Kaulitzki - fotolia.com, Seite 6: 2mmedia - stock.adobe.com,  
Seite 7: burdun - stock.adobe.com, Seite 8: goodluz - stock.adobe.com,  
Seite 9: mkrberlin - stock.adobe.com, Seite 10: Alexander Raths - stock.adobe.com,  
Seite 11: StockPhotoPro - stock.adobe.com, Seite 12: bildlove - stock.adobe.com,  
Seite 13: Andrey Popov - stock.adobe.com, Seite 14: Drobot Dean - stock.adobe.com,  
Seite 15: Robert Thomas, Seite 16: WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com,  
Seite 17: gradt - stock.adobe.com, Seite 18: Кирилл Рыжов - stock.adobe.com,  
Seite 19: Pixel-Shot - stock.adobe.com, Seite 20: didesign - stock.adobe.com,  
Seite 21: Tatyana Gladskih - stock.adobe.com, Seite 21: Kirill Gorlov - stock.adobe.com,  
Seite 22: baranq - stock.adobe.com, Seite 23: Diana Drubig - fotolia.com



Diese Broschüre wurde mit freundlicher Unterstützung der Robert Thomas, Metall- und Elektrowerke GmbH & Co. KG, realisiert.