

Allergene *in der Wohnung* *reduzieren*

Patienteninformation

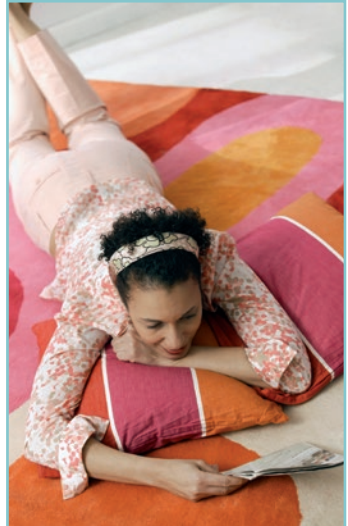


Allergenbelastung • Hilfsmittel • Verhaltensregeln

Allergenbelastung in den eigenen vier Wänden	3
Unliebsame Mitbewohner	4
Hausstaubmilben	5
Schimmelpilze	6
Tierhaare	7
Pollen	8
Allergene entwaffnen	9
Allergenbarrieren: Zutritt verboten	10
● Milbendichte Überzüge	10
● Pollenschutzgitter	11
Allergenbeseitigung: Raus aus dem Haus	12
● Raumpflege	12
● Die richtigen Materialien bei der Renovierung	15
Wie verhalte ich mich richtig?	17

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.



Gemütlich soll es sein ...
Doch gerade in Teppichböden
nisten sich Hausstaub- und
Tierhaar-Allergene bevorzugt ein.

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 Allergiesymptome zu lindern, sollten Allergene weitestgehend gemieden werden. Sinnvoll ist es deshalb, die Allergenmenge in der häuslichen Umgebung durch praktische Maßnah-

men 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- und Hausstaubmilben-Allergene), Nahrungsmittel- oder Insektengift-Allergene.

Unliebsame Mitbewohner



Zu klein für das bloße Auge: Die winzigen Hausstaubmilben erreichen nur eine Größe von etwa 0,3 Millimeter Durchmesser.

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 Hausstaubmil-

ben, 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 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.



In Kissen, Decken, Matratzen, Sofas und Teppichen halten sich Hausstaubmilben besonders gerne auf. Bis zu 10 000 Tierchen leben in 1 Gramm Hausstaub.

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

Hausfrieden erst, wenn allergische Symptome wie Niesanfalle, Flieschnupfen 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 Kachelwanden,



Kommt es zu Schimmelbefall in der Wohnung, so ist eine fachgemäße Sanierung dringend erforderlich – Entfernen des Wandputzes und anschließende Austrocknung.

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.

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 Tierhaar-Allergien 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 jedoch irreführend, da der Körper nicht auf die Haare selbst allergisch reagiert, sondern auf Prote-

ine in Hautschuppen oder auf Reste 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.



So schwer es vor allem Kindern auch fällt: Tiere gehören nicht in einen Allergiker-Haushalt.

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



Attacke auf Nase, Augen und Bronchien: Die Pollenallergie gehört zu den häufigsten allergischen Erkrankungen.

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 Niesanfalle, des Flieschnupfens 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 Allergentrager und gelangen über die Luft auf die Schleimhäute der Augen und Atemwege und lösen ähnliche Beschwerden wie bei einer Hausstaubmilben- oder Tierhaar-Allergie aus.

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 der medikamentösen Therapie spielt hierbei auch die so genannte Allergenkarrenz, das Vermeiden des Allergieauslosers, eine große Rolle. Denn glücklicherweise treten allergische Symptome nur dann auf, wenn der Betroffene mit „seinem“ Allergen in Kontakt kommt. Daher gelingt es in vielen Fällen, die allergischen Beschwerden durch Meiden der betreffenden Substanz zu lindern. Bei vielen AllergiefORMen, wie etwa der Tierhaar-Allergie, kann dies sehr erfolgreich sein, bei anderen dagegen –



Unbehandelt kann Heuschnupfen zu Asthma führen. Lassen Sie sich deshalb untersuchen und entsprechend behandeln.

zum Beispiel bei einer Hausstaub- oder Pollen-Allergie – ist das vollständige Meiden der Auslöser praktisch unmöglich. Trotzdem kann durch eine Vielzahl von Maßnahmen die Exposition so gering wie möglich gehalten werden.

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 vorneherein daran gehindert, in den Wohnbereich zu gelangen.

1. Milbendichte Überzüge

Um die hohe Belastung durch Hausstaub-Allergene im Schlafbereich zu senken, sind milbendichte Bezüge für Matratzen, Kopfkissen und Oberbetten, so genannte 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.

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



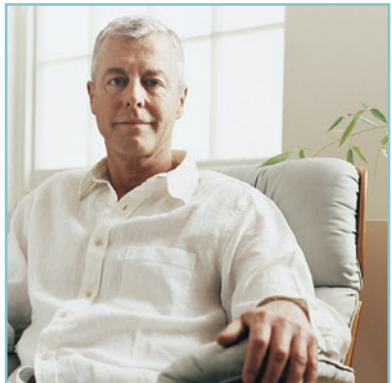
Aufatmen! Milbendichte Matratzenüberzüge sorgen bei Hausstaub-Allergikern für eine beschwerdefreie Nachtruhe.

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.

2. Pollenschutzgitter

Für die häufigsten Allergene der Außenluft sind so genannte 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.



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.

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.

Allergenbeseitigung: Raus aus dem Haus

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



Die Milbenkonzentration liegt in Räumen mit Teppich zwar höher als auf wischbaren Böden, aber Teppich bindet die Allergene stärker.

1. 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 Staubsauggermodelle meiden, da diese einen Teil der 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.

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 Staubsauger-



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

beutels bzw. das Entleeren des Staubbehälters, weil dabei besonders viel Staub aufgewirbelt wird. Eine staubfreie Reinigung von Böden, Polstern und dem Geräteinnenleben versprechen Staubsauger mit Wasserfilter. Die angesaugte Luft wird statt in einen Staubbeutel in ein Wasserbad geleitet und dabei von Staubpartikeln weitgehend gereinigt und angefeuchtet. Staub, Milben und Pollen werden im Wasser gebunden und anschließend einfach mit dem Schmutzwasser entsorgt. Ein gutes Gerät ist einfach zu bedienen, leicht 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 von glatten Bodenbelägen 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. 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

**DHA-Siegel: Für mehr
Lebensqualität**



Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V., die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Allergiker bei der Auswahl geeigneter Produkte zu unterstützen, hat auch schon Empfehlungen für Staubsauger ausgesprochen. Zu den Geräten mit dem DHA-Logo zählen diebeutellosen Staubsauger perfect air allergy pure und animal pure von Thomas, der Thomas Aqua+ Multi Clean X10 und der Thomas Aqua+ Pet & Family.

Eine Übersicht über alle geprüften Produkte finden Sie unter: www.dha-allergien.de/siegel.html

die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit. Abhilfe schaffen hier Staubsauger, die mit speziellen Tierhaar-Düsen ausgerüstet sind. Im Idealfall verfügt ein solcher Staubsauger ebenfalls über ein Sprühdrukssystem zur feuchten Reinigung von Teppichen, Polstern und Böden, so dass auch hartnäckiger Schmutz, der auf leisen Pfoten in die Wohnung getragen wird, entfernt werden kann.

2. Die richtigen Materialien bei der Renovierung

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.



Während der Schwangerschaft und bis zum zweiten Lebensjahr des Kindes sollten Sie nicht renovieren. Erst dann ist das Immunsystem des Kindes widerstandsfähig genug, um den Ausdünstungen von Farben und neuen Möbeln zu trotzen.

Grundsätzlich sollte der Einsatz von chemisch behandelten Baumaterialien vermieden werden. Holzschutzmittel, die Pilz- und Insektengift beinhalten, haben in Innenräumen nichts zu suchen. Hier empfehlen sich Naturfarben oder schadstoffarme Anstriche, die mit dem Blauen Engel gekennzeichnet sind, sowie Wachse und Öle. Selbst Holzfußboden kommt ohne Lack und Versiegelung aus. In Heimarbeit geölte Dielenböden oder bereits geöltes Fer-



Dicke Luft im Haus? Gerade in den ersten Wochen geben Anstrichstoffe, neue Möbel, Baumaterialien und Teppichböden chemische Dämpfe ab. Deshalb sollten Sie gut lüften.

tigparkett sind genauso widerstandsfähig, dünsten weniger Schadstoffe aus und regulieren das Raumklima besser. Auch Teppichböden sind häufig mit vielen verschiedenen Chemikalien behandelt, um die Fasern vor Mottenbefall, Bakterien oder Schmutz zu schützen. Nicht nur Allergiker sollten deshalb unbehandelte Ware bevorzugen.

Vom Boden an die Wand: Für Gesundheit, Raumklima und Umwelt sind offenporige Putze ohne

Kunststoffzusätze sowie Papier- und Raufasertapeten die beste Wahl. Kunstharzkleber, Kunststoffe und Konservierungsmittel können Allergien auslösen. In Allergikerhaushalten empfiehlt es sich, Farben und Anstriche mit Lösungsmitteln durch Naturharzlacke und wasserlösliche Dispersionsfarben zu ersetzen. Doch auch hier gilt: Bitte die Liste der Inhaltsstoffe aufmerksam lesen. Denn Natur- und Biofarben sind nicht immer die bessere Lösung, da sie teilweise allergenes Potenzial wie Terpene enthalten, die Kopfschmerzen und Schleimhautreizungen hervorrufen

Alles so schön bunt?

Achten Sie beim Kauf von Farben und Lacken stets auf die Zusammensetzung. Folgende Schadstoffe sind besonders bedenklich für die Gesundheit: Aldehyde, Ammoniak, Anilin, Benzol, Blei, Butanole, Cadmium, Citrusterpene, Methanol, Phenol, Phthalsäure, Polyurethane, Styrol, Terpene, Toluol, Xylol.

können. Beim Neukauf von Möbeln oder Baumaterialien ist darauf zu achten, diese zwei bis vier Wochen ausdünsten zu lassen, bevor sie ihren endgültigen Platz einnehmen. Diese flüchtigen organischen Verbindungen sind in der Regel zwar nicht giftig, aber oft reizend.

Informieren Sie sich:

Übersichten über Schadstoffe in Baustoffen, Farben und Lacken, deren gesundheitliche Risiken sowie Hinweise auf Gütesiegel für schadstoffarme Produkte finden Sie im Internet unter:

www.schadstoffberatung.de, www.bfr.bund.de, www.umweltbundesamt.de, www.blauer-engel.de, www.eco-institut.de, www.greenline-online.de, www.verbraucherzentrale.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

Hausstaubmilben-Allergie

- 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 Schlafräum aus
- Schützen Sie sich bei Reinigungsarbeiten ggf. mit einer Staubmaske für Mund und Nase
- Verwenden Sie einen Staubsauger mit einem Wasserfilter-System

Verhaltenstipps

- 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

Tierhaar-Allergie

- Verzichten Sie auf Haustiere oder halten Sie zumindest das Schlafzimmer strikt tierfrei
- Meiden Sie allzu engen Kontakt mit den Vierbeinern
- Waschen Sie sich nach jedem Kontakt mit einem Tier die Hände und reinigen Sie regelmäßig Böden und Polster auch feucht

Schimmelpilz-Allergie

- 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!
- 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
- Schlafen Sie nach Möglichkeit bei geschlossenem Fenster oder lüften Sie nur am frühen Morgen
- Trocknen Sie bei Pollenflug 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



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.

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



Impressum

© 2018 Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.

Geschäftsführer: RA Hackler

Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn

Telefax: 0228/36791-90

E-Mail: info@dha-allergien.de

www.dha-allergien.de

Besuchen Sie uns auch unter: www.dha-allergene-reduzieren.de



Abdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.

ISBN: 978-3-931281-48-9

Bildnachweis:

Imageshop/Being pregnant: Seiten 1, 15, 19

Comstock/Lifestyles at Home: Seiten 3, 5, 7, 10

Fotolia/Sebastian Kaulitzki: Seite 4

Fotolia/Zlatan Durakovic: Seite 6

Imagesource/Science and Medicine II: Seiten 8, 9

Digitalvision/Prime Time: Seiten 11, 12

Robert Thomas: Seite 14

Digitalstock/F. Matte: Seite 16

Zu Ihrer Information

Diese Broschüre wird im Rahmen unserer Informationsarbeit kostenfrei abgegeben.

Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der keine öffentlichen Mittel in Anspruch nimmt. Wir finanzieren uns ausschließlich durch Spenden und Mitgliederbeiträge und sind auch auf Ihre Unterstützung angewiesen. Daher sind wir Ihnen dankbar, wenn Sie durch eine **Spende zur Deckung unserer Porto- und Druckkosten** beitragen. Im Rahmen einer **Fördermitgliedschaft** können Sie uns auch längerfristig unterstützen. Verwenden Sie hierzu die beigefügte Beitrittserklärung. Helfen Sie uns, damit wir auch anderen helfen können. Vielen Dank.

Beitrittserklärung/Fördermitgliedschaft

Ich möchte die Arbeit der **Deutschen Haut- und Allergiehilfe e.V.** durch eine Fördermitgliedschaft unterstützen und bitte um Zusendung einer Aufnahmebestätigung sowie der für Mitglieder kostenlosen Zeitschrift „**haut&allergie aktuell**“.

Zutreffendes bitte ankreuzen und ausfüllen:

- Den Jahresbeitrag von 50,00 Euro werde ich auf das unten angegebene Konto überweisen.
- Ich ermächtige die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. widerruflich zum Einzug meines Jahresbeitrags in Höhe von 50,00 Euro von meinem Konto bei der

IBAN _____

BIC _____

Datum, Unterschrift

Beitrags- und Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE98 3702 0500 0008 1065 01
BIC BFSWDE33XXX

Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE32ZZZ00000347817

Absender:

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Bitte
ausreichend
frankieren

**Für die Arbeit der Deutschen Haut- und Allergiehilfe e.V.
interessiert sich auch:**

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.
Referat Patienteninformation
Heilsbachstraße 32

53123 Bonn



Heilsbachstraße 32 • 53123 Bonn • Fax: 0228/36791-90
E-Mail: broschueren@dha-allergien.de • Internet: www.dha-allergien.de