

Lebenstipps für Allergiker

Lebenstipps für Allergiker

Etwa 25% der Bevölkerung ist direkt von einer oder von mehreren allergischen Belastungen betroffen. Neben dem weit verbreiteten Symptom «Neurodermitis» sind «Heuschnupfen» und «Allergisches Asthma» zwei weitere Schwerpunkte im Problembereich der Allergien.

Auch wenn es kein Patentrezept zur Behandlung allergischer Reaktionen gibt, so können veränderte Verhaltensmuster im Alltag, die Umstellung der Ernährung oder auch einfach das Wissen im Umgang mit der Allergie eine Verminderung des Reaktionspotenzials oder die Linderung der Symptome bewirken.

WELEDA nimmt als Unternehmen mit direktem Bezug zur Natur und zum Menschen eine besondere Position bei der Behandlung der Ursachen allergischer Probleme ein. Im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung haben wir deshalb für alle Betroffenen und Interessierten dieses Merkblatt mit praktischen Verhaltenstipps zusammengestellt.

Folgende Faktoren muss ein Allergiker für sich analysieren und beachten:

1. Pollenflug
2. Ernährung
3. Wohnraum/Hygiene
4. Tiere

Mit diesem Merkblatt möchten wir Ihnen eine Hilfestellung zum besseren Umgang mit Ihrer Allergie geben. Selbstverständlich ist Ihr Arzt der fachliche Ansprechpartner, wenn es um die Diagnose, Therapie und Behandlung einer allergisch bedingten Störung Ihres Immunsystems geht.



WELEDA AG, Stollenrain 11, CH-4144 Arlesheim
Telefon 061 705 21 21, Telefax 061 705 23 10



Allergene

Ursachen

Lebenstipps

Pollen

Die Pollenallergie gilt als die am weitesten verbreitete allergische Erkrankung. Nahezu 20% der Bevölkerung ist davon betroffen. Die bekanntesten Symptome sind Reizung und Schwellung der Bindehaut der Augen und der Nasenschleimhäute.

- Beachten Sie die Pollenflugzeiten.
- Geniessen Sie die Natur in den (feuchten) Morgenstunden oder auch bei Regen.
- Pollenfilter im Auto einbauen.
- Pollenschutzfenster in der Wohnung.
- Staubsaugen vermeiden.
- Rechtzeitige prophylaktische Behandlung (Beratung durch Arzt oder Apotheker).

Nahrungsmittel

Etwa 5% der Bevölkerung hat eine ausgeprägte Allergie gegen bestimmte Nahrungsmittel. Durch die Vielzahl an Möglichkeiten von Nahrungsmittelkombinationen und durch Zusätze wie Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker etc. ist die Analyse recht schwierig.

- Biologische und/oder biologisch-dynamische Nahrungsmittel bevorzugen.
- Körpereigene Reaktion beobachten.
- Allergenverdächtige Nahrungsmittel meiden (siehe WELEDA Merkblatt «Ernährungstipps bei Neurodermitis»).
- Gestillte Kinder verfügen über ein gestärktes Immunsystem.
- Stillende Mütter sollten sich besonders allergenarm ernähren.

Hausstaubmilben

Der Kot der kleinen, harmlosen Spinnentiere wirkt hoch allergen. Als aufgewirbelter Staub belastet er die Atemluft und führt so zur allergischen Reaktion bis hin zum Asthmaanfall. Etwa 5% der Schweizer Bevölkerung ist betroffen. Ideale Lebensbedingungen findet die Hausstaubmilbe bei Temperaturen über 25°C und in feuchter Umgebung.

- Milbenreduktion durch Bettsanierung (thermische Behandlung der Textilien); nicht vergessen: auch Plüschtiere regelmässig reinigen.
- Glatte Bodenbeläge (Linoleum, Kork, Parkett) an Stelle von Teppichböden.
- Auf textile Gardinen und Polstermöbel verzichten.
- Urlaub: Im trockenen Süden oder in den Bergen (über 1.000 Metern Höhe) kommen Milben kaum vor.
- In hartnäckigen Fällen mit Ihrem Arzt eine medikamentöse Behandlung in Erwägung ziehen.

Haustiere

Auch Tierhaare sind häufig Auslöser allergener Reaktionen. Hunde, Katzen, Pferde oder Hamster können Auslöser für zum Teil starke Asthmaanfälle sein.

- Die Tiere müssen in das Hygienekonzept des Haushaltes mit einbezogen werden.
- Nachweis der Allergiebereitschaft über Ihren Facharzt klären.
- Unterbringung ausserhalb der Wohnräume oder gar die Trennung vom «Liebling» in Kauf nehmen.

Insektengifte

Die Reaktion nach einem Stich ist in der Regel eine Akutreaktion des Körpers und verlangt bei sehr empfindlichen Patienten eine Notfallmassnahme. 3–4% der Schweizer Bevölkerung ist gegen Insektenstiche allergisch. Symptome: von der einfachen Schwellung mit Juckreiz bis zur Atemnot und Bewusstlosigkeit.

- Vorsicht bei blühenden Bäumen, Sträuchern und Wiesen.
- Schutz durch Kleidung (barfussgehen vermeiden).
- Süssspeisen und Getränke im Freien unter Verschluss halten.
- Insektenschutzgitter im Wohn- und Schlafraum einbauen.