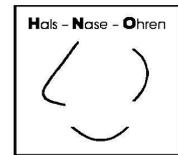


Dr. med. Christoph Esser Dr. med. Andrea Stahlberg Dr. med. Dana Igelmann

Fachärzte für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde



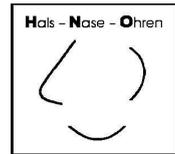
Liebe Patientinnen und Patienten,

gegen allergische Beschwerden hilft am besten, den Kontakt zum auslösenden Allergen zu minimieren. Wir möchten Ihnen dazu einige Tipps geben.

Bei allen Inhalationsallergien gilt: Vermeiden Sie Zigarettenrauch. Die chronische Entzündung der oberen Atemwege begünstigt die allergische Symptomatik.

Milbenallergie

- Milben mögen es warm und feucht. Daher die Temperatur im Schlafzimmer unter 19°C und die Luftfeuchtigkeit in der Wohnung möglichst bei 50% halten (ggf. Hygrometer verwenden). Lüften Sie mit weit geöffneten Fenstern.
- Entfernen Sie Topfpflanzen aus den Schlaf- und Kinderzimmern, da sie für zusätzliche Feuchtigkeit sorgen.
- Lassen Sie die Matratzen tagsüber unbedeckt, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Günstig ist ein Bettgestell ohne Bettkasten, weil die Luft unter dem Bett besser zirkulieren kann.
- Waschen Sie die Bettwäsche, ggf. auch waschbare Bettdecken und Kissen, häufig mit mindestens 60°C, besser mit 95° C.
- Das eigentliche Allergen ist der Kot der Milben. Dieser wird in Encasings zuverlässig eingehüllt. Verwenden Sie sie stets und ggf. auch im Urlaub.
- Stofftiere möglichst aus dem Bett entfernen. Durch regelmäßiges Einfrieren über 24 Stunden werden die Milben abgetötet. Hinterher die Stofftiere waschen oder ausklopfen.
- Vermeiden Sie Teppiche, Polstermöbel, Gardinen und zusätzliche Kissen im Schlafzimmer, am besten sogar in der ganzen Wohnung.
- Bewahren Sie Kleidung und Bücher möglichst in geschlossenen Schränken auf.
- Glatte Bodenbeläge regelmäßig feucht abwischen. Staubsauger verwenden, bei denen ein Extra-Filter das Entweichen von Feinstaub unterbindet. Staubwischen und Saugen sollte möglichst nicht der Allergiker durchführen.



Pollen- und Gräserallergie

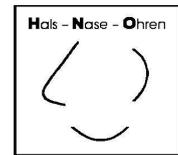
- Richten Sie Ihre Freizeitaktivitäten nach dem Pollenflug aus. Auf dem Land ist der Pollenflug in der Regel morgens am stärksten, in der Stadt abends.
- Lassen Sie tagsüber die Fenster geschlossen und lüften Sie erst spät abends die Wohnung.
- Nutzen Sie die Zeit nach einem starken Regenguss für Aufenthalte im Freien und zum Lüften, dann ist die Luft von Pollen gereinigt.
- Tragen Sie Sonnenbrillen.
- Legen Sie getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer ab. Vor dem Zubettgehen sollten Sie die Haare waschen. Spülen Sie ggf. abends Ihre Nase mit einer Nasendusche.
- Verwenden Sie keinen Ventilator.
- Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht im Freien.

- Halten Sie Ihren Rasen kurz – dann blüht er nicht und produziert keine Pollen. Wählen Sie als Garten- oder Balkonpflanzen solche, die Bienen und Hummeln anziehen. Deren Pollen sind zu schwer, um vom Wind transportiert zu werden.
- Saugen Sie möglichst häufig die Pollen vom Teppich (am besten mit einem Staubsauger mit Pollenfilter), und wischen Sie regelmäßig Fußböden und freie Flächen. Beides sollte möglichst nicht durch den Allergiker durchgeführt werden.

- Besonders geeignete Urlaubsgebiete liegen am Meer oder im Gebirge.

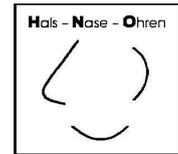
Für das Auto:

- Schließen Sie beim Autofahren die Fenster.
- Lassen Sie ggf. einen Pollenfilter in die Lüftung einbauen.
- Wischen Sie regelmäßig den Innenraum und saugen Sie die Sitze.



Schimmelpilzallergie

- Schimmelpilze mögen es feucht. Daher die Luftfeuchtigkeit in der Wohnung möglichst bei 50% halten (ggf. Hygrometer verwenden). Lüften Sie mit weit geöffneten Fenstern, insbesondere nach dem Kochen und Duschen, damit die Feuchtigkeit nicht in die Wandoberflächen eindringt..
- Heizen Sie die gesamte Wohnung im Winter und lassen Sie keine Räume kalt stehen. In diesen sammelt sich Feuchtigkeit auf den kalten Wänden. Achten Sie beim Lüften und Heizen auch auf den Keller.
- Rücken Sie Möbel etwas von den Wänden ab, damit die Luft dahinter zirkulieren kann.
- Reinigen Sie den Kühlschrank häufig. Lassen Sie keine Küchenabfälle länger liegen. Lagern Sie Obst und Gemüse möglichst im Kühlschrank.
- Verzichten Sie möglichst auf Zimmerpflanzen, denn in der Blumenerde bilden sich sehr schnell Schimmelpilze.
- Verwenden Sie einen Staubsauger mit Filter, um ein Umherwirbeln der Schimmelsporen zu verhindern.
- Tauschen Sie schimmelbefallene Duschvorhänge, Tapeten etc. aus. Suchen Sie in Ihrer Wohnung gezielt nach Stellen, an denen Schimmelpilze sichtbar sind, und bekämpfen Sie sie mit einem geeigneten Schimmelreiniger. Bei großflächigem Pilzbefall der Wände ist eine sachgerechte Sanierung erforderlich.
- Gartenarbeiten und Aufenthalte im Wald sollten Schimmelallergiker im Herbst vermeiden. Gerade zu dieser Jahreszeit steigt die Anzahl der Schimmelpilzsporen enorm an. Auch Rasenmähen ist grundsätzlich nicht günstig für Schimmelallergiker.



Tierallergie

- Katzen besitzen das stärkste allergische Potential. Aber auch Hunde, Nagetiere und Pferde lösen recht häufig Allergien aus. Dabei sind es vor allem Speichel, Schweiß und Urin, gegen die man allergisch reagiert, und nicht die Tierhaare. Diese Stoffe werden vielmehr bei der Körperhygiene auf das Fell übertragen. Daher sind selbst haarlose Katzen allergieauslösend.
- Wenn man gegen Tiere allergisch ist, sollte man sich kein Tier anschaffen. Ignoriert man die Allergie, insbesondere eine Katzenallergie, ist es möglich, dass es im weiteren Verlauf zum allergischen Asthma kommt.
- Bei fraglicher Allergie: Lassen Sie vor der Anschaffung eines Tieres einen Allergietest mit Haaren des Tieres durchführen.
- Lassen Sie niemals Tiere, gegen die Sie allergisch sind, in Ihre Wohnung. Es kann Monate dauern, bis die letzten Allergene aus der Wohnung verschwinden.
- Reduzieren Sie auch außerhalb Ihrer Wohnung den Kontakt mit Tieren auf ein Minimum und waschen Sie nach jeder Berührung Ihre Hände.
- Entfernen Sie Materialien aus Ihrer Wohnung, die aus Tierhaaren bestehen, z.B. Felle, Pelze etc. Bei einer Allergie gegen Federn sollten Sie Federbetten meiden. Sind Sie auf Pferdehaar allergisch, kaufen Sie keine Rosshaarmatratzen.

Wenn Sie ein Tier besitzen, auf das Sie allergisch reagieren:

- Vermeiden Sie soweit wie möglich engen Körperkontakt mit dem Tier.
- Halten Sie Ihr Schlafzimmer absolut tierfrei.
- Das Haustier sollte keinen Schlafplatz auf Möbelstücken haben, die täglich benutzt werden (z.B. das Sofa).
- Lassen Sie, falls möglich, Ihr Tier häufig nach draußen, um die Belastung in der Wohnung zu minimieren.
- Bevorzugen Sie Fußböden und Möbel aus Materialien, die man feucht abwischen kann, und tun Sie dies häufig.
- Waschen Sie regelmäßig Ihre Heimtextilien, z.B. Decken, Kissen etc.
- Verwenden Sie einen Staubsauger mit Filter.
- Bürsten Sie Ihr Tier nur draußen. Waschen Sie Ihr Haustier oft oder wischen Sie das Fell häufig mit einem feuchten Lappen ab. Schützen Sie sich bei der Tierreinigung mit einer Atemmaske. Am besten: Lassen Sie die Reinigung von einer Person übernehmen, die nicht allergisch reagiert.