

Allergie Vorsorge und Früherkennung

Informationen
für Patienten



Die richtige Vorsorge

Primärprävention bedeutet Verhinderung der Allergie. Nach neuen Erkenntnissen erfolgt die Weichenstellung in Richtung allergischer Erkrankung bereits im Mutterleib und unmittelbar nach der Geburt. Durch Minimierung der Risikofaktoren soll versucht werden, die Wahrscheinlichkeit einer allergischen Sensibilisierung zu vermindern.

Derartige Präventionsstrategien sind insbesondere bei familiärer Vorbelastung wichtig. Folgende vorläufige Empfehlungen könnten für eine primäre Allergieprävention hilfreich sein:

- Mindestens sechs Monate langes Stillen oder Verwendung hydrolisierter Säuglingsnahrung
- Später Einführung fester, allergenhaltiger Nahrung
- Wohnverhältnisse, die das Wachstum von Hausstaubmilben hemmen (z. B. Matratzenüberzüge „Encasing“, keine Spannteppiche)
- Keine übertrieben „hygienischen“ Lebensbedingungen
- Verzicht auf Tabakkonsum im Wohnbereich
- Eventuell allergenarme Ernährung der Mutter während des Stillens
- Eventuell Verzicht auf Haustiere

Früherkennung

Frühe Erkennung der Allergiebereitschaft (Neurodermitis, frühe Symptome) ist zur wirksamen Allergievermeidung unumgänglich. Die frühzeitige, optimale Behandlung einer Allergie kann teilweise zu Beschwerdefreiheit führen oder Folgeschäden in Grenzen halten.

Insbesondere auch das Fortschreiten eines Heuschnupfens zu einem allergischen Asthma bronchiale kann in vielen Fällen verhindert werden. Das rechtzeitige Aufsuchen eines Allergiespezialisten sollte angestrebt werden.

Allergiekarenz

Bei vorhandener Allergie können Sie Ihre Therapie unterstützen und Ihr Befinden verbessern, indem Sie den Kontakt mit den Allergenen weitestgehend vermeiden.

Pollen

- Die Pollenbelastung ist in ländlichen Gegenden in den frühen Morgenstunden am höchsten, während in den Stadtgebieten die Hauptbelastung erst in den Abendstunden auftritt.
- Stellen Sie Ihren Tagesrhythmus auf die Pollenhöchstwerte ein. Lüften Sie beispielsweise morgens, wenn der Pollenhauptflug für den Abend angekündigt ist!
- Pollenkörner haften gut an Ihrer Kleidung – entkleiden Sie sich nicht im Schlafzimmer und trocknen Sie Ihre Wäsche aus diesem Grund nicht im Freien!
- Waschen Sie Ihre Haare abends oder bürsten Sie es gründlich im Badezimmer aus – so vermeiden Sie das Einatmen der Allergene während der Nacht.
- Entgehen Sie den Pollen während der Blütezeit durch geschickte Urlaubsplanung! Geeignete Ziele sind Hochgebirge oder Küstengebirge mit überwiegenden Seewinden.

Hausstaubmilben

- Milben- und allergendichte Bezüge für Matratzen, Decken und Kissen sind ein gewisser Schutz gegen die Milbenausbreitung im Bett. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die angegebene Porengröße $0,5 \mu\text{m}$ nicht überschreitet und der Bezug wasserdampfdurchlässig ist!
- Ihr Schlafzimmer sollte trocken (Luftfeuchtigkeit höchstens 50 %) und frei von Schimmelpilzwachstum sein. Lüften Sie regelmäßig und versuchen Sie, im Schlafzimmer tagsüber die Temperatur bei ca. 15°C zu halten!
- Entfernen Sie Luftbefeuchter und Pflanzen aus Ihrem Schlafzimmer!
- Tragen Sie einen Schlafanzug, um zu verhindern, dass die Hautschuppen direkt in das Bett gelangen!
- Kämmen und bürsten Sie sich nicht im Schlafzimmer! Die dabei abschilfernden Hautschuppen dienen den Milben als Nahrung.
- Textilien (Bettwäsche, Kleidung) sollten bei mehr als 60°C über 60 Minuten gewaschen werden.
- Lüften Sie alle Bettteile besonders gründlich! Matratzen sollten Sie zusätzlich einmal im Jahr reinigen lassen.
- Überlassen Sie das Staubsaugen und Staubwischen möglichst anderen Personen! Benutzen Sie geeignete Feinstaubfilter für den Staubsauger und wechseln Sie diese regelmäßig aus!
- Fragen Sie bei der Urlaubsplanung nach Zimmern, die speziell für Allergiekranke eingerichtet sind. Viele Hotels bieten diesen Service an.

Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern und Franziskanerinnen

Abteilung für Lungenkrankheiten

Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels, Postfach 44, Austria

Telefon +43 7242 415 - 0, Fax DW 3774, post@klinikum-wegr.at

Wagnleithner Straße 27, 4710 Grieskirchen, Austria

Telefon +43 7248 601 - 0, Fax DW 212, post@klinikum-wegr.at

www.klinikum-wegr.at

Ersteller: DI(FH) Nina Laher-Mayr | Prüfer/Freigeber: Prim. Dr. Rainer Kolb

Version: 1 | Datum: November 2024 | Dok.-Nr. 01-04-01336