

LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN – ALLERGIE AUCH

Prävention im Haushalt



ANALIFE
LEBEN MIT ALLERGIEN

bioprojet



SICHER DURCH DEN ALLTAG MIT ALLERGIEN

- Es gibt zahlreiche verschiedene Arten von Allergien. Verbreitet sind unter anderem **Insektengiftallergien und Nahrungsmittelallergien**, beide gehen nicht selten auch mit schweren Reaktionen einher.
- Die schwerste Reaktion wird **anaphylaktischer Schock** genannt und ist lebensgefährlich.
- Entscheidend für den Schutz im Alltag ist **striktes Vermeiden von Kontakt mit dem Allergen!** Als Allergen wird die Substanz bezeichnet, gegen die Sie allergisch reagieren. In dieser Broschüre erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie im Alltag Allergenen aus dem Weg gehen können.
- Sie sollten immer das **Notfallset für Allergiker dabei haben**: Es entschärft die Situation, falls Sie doch einmal Kontakt mit dem Antigen haben und sich eine schwere Reaktion zu entwickeln droht.
- Machen Sie sich in einer **Schulung** damit vertraut, wie Sie das Notfallset einsetzen, und rekapitulieren Sie ab und zu, was Sie gelernt haben. Dann wissen Sie im Fall des Falles, was zu tun ist, und müssen nicht lang nachdenken.

Wer sich wirksam schützen will, sollte wissen, woher die Bedrohung kommt



Wenn eine Allergie etwa gegen bestimmte Lebensmittel oder das Gift bestimmter Insekten festgestellt wird, dann sollte sich zunächst eine weitere Diagnostik anschließen, um herauszufinden, ob noch weitere Allergien bestehen.

Denn **dies steht am Anfang aller Alltagstipps**: um sich zu schützen, müssen Sie wissen, welche Substanzen von Ihrem Körper als Antigene wahrgenommen werden. Worauf er also allergisch reagiert.



Denn wenn eine Allergie gegen ein bestimmtes Allergen besteht, ist das Risiko für das Vorliegen weiterer Allergien leicht erhöht. Das liegt nicht nur an einer möglichen **Veranlagung**. Es gibt auch sogenannte **Kreuzallergien**: Das Immunsystem reagiert dann auch auf bestimmte Substanzen allergisch, die dem Allergen ähnlich sind. Das muss nicht immer eine offensichtliche Ähnlichkeit sein: So sind Menschen mit einer Hausstauballergie nicht selten auch allergisch gegen Meeresfrüchte.

Ob Sie weitere Allergien haben, lässt sich mit unkomplizierten **Allergietests** bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin feststellen. Vor allem zwei Arten von Tests sind verbreitet. Beim **Prick-Test** werden verschiedene Substanzen. Bei einem **Allergie-Bluttest** werden die Konzentrationen bestimmter Antikörper untersucht.

Es gibt eine ganze Reihe von Allergien. Unter anderem **gegen bestimmte Medikamente wie Pennicillin, gegen Tierhaare, gegen Hausstaubmilben, gegen bestimmte Gräser und Pollen, auch Heuschnupfen genannt**.

Wir konzentrieren uns bei den folgenden Tipps für den Alltag auf die beiden Formen von Allergien, die bei Kontakt am häufigsten mit stärkeren Immunreaktionen einhergehen können: **Nahrungsmittelallergien und Insektengiftallergien**.



TIPPS für den Umgang mit Nahrungsmittelallergien im Alltag

Im Supermarkt

- **Zutatenliste lesen.** Schauen Sie sich bei jedem Produkt, das Sie kaufen, die Zutatenliste an. Am Anfang kann das etwas dauern, aber Sie werden schnell damit vertraut werden. Denken Sie daran, dass sich die Zutaten für ein Lebensmittel auch einmal ändern können, also schauen Sie auch bei vermeintlich bekannten Lebensmitteln immer mal wieder, ob nicht doch das Allergen bei den Zutaten hinzugekommen ist.
- **Zeit nehmen zum Einkaufen.** Weil das mit der Zutatenliste bei jedem Produkt etwas dauern kann: Gehen sie in den Supermarkt, wenn Sie nicht in Eile sind. Nehmen Sie am besten auch keine kleinen Kinder mit.
- **Wenig verarbeitete Lebensmittel sind Ihre Freunde.** Hochverarbeitete Lebensmittel enthalten mehr Füllstoffe und Chemikalien – und erhöhen damit die Wahrscheinlichkeit, dass Spuren des Antigens enthalten sind. Bei unverarbeiteten Lebensmitteln hingegen ist deutlich klarer, was darin ist und was nicht. Abgesehen davon sind wenig und unverarbeitete Lebensmittel auch gesünder.

Zu Hause

- **Keine Misch-Vorratshaltung.** Am besten mindestens zwei verschiedene Regalfächer oder besser noch Schränke verwenden. Das senkt sowohl die Verwechslungsgefahr als auch das Risiko, dass es zu „Verunreinigungen“ der allergiefreien Nahrungsmittel mit Allergenen kommt.
- **Wenn Kinder mit Allergien im Haushalt sind: Lebensmittel kennzeichnen!**
- **Geschirr und Arbeitsflächen reinigen.** Vermeiden Sie Kontamination von allergiefreien Lebensmitteln, indem Sie die Arbeitsflächen regelmäßig reinigen. Auch das Besteck sollten gewaschen werden, bevor man allergiefreies Essen zubereitet. Im Ofen empfiehlt es sich, Backpapier zu verwenden.
- **Reihenfolge beim Kochen: Erst für Allergiker, dann für den Rest.** Wenn Sie zuerst die allergienhaltigen Speisen zubereiten, kann es bei der folgenden Zubereitung der allergiefreien Speisen eher noch Rückstände auf Händen, Besteck, Arbeitsflächen geben, die für eine Verunreinigung sorgen.
- **Essen an den immer gleichen Plätzen.** Auf diese Weise halten Sie das Risiko gering, dass Allergene sich im ganzen Zuhause ausbreiten.

Auswärts und im Restaurant

- **Essen bei Freunden: Vorher Bescheid geben.** Wenn Sie bei Freunden zum Essen eingeladen sind, informieren Sie sie frühzeitig vorher über ihre Allergie, damit sie die geplanten Gerichte gegebenenfalls entsprechend ändern können.
- **Im Restaurant: Den Kellner informieren.** Wenn Sie ins Restaurant gehen, informieren Sie den Kellner über Ihre Allergie. Geben Sie den freundlichen aber bestimmten Hinweis, dass bei Ihnen schon Spuren des Antigens für Atemnot sorgen können – das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Ihre Allergie in der Küche auch ernstgenommen wird.
- **Sicherheit geht vor!** Wenn Sie das Gefühl haben, dass man sich nicht viel um Ihre Allergie trotz ihrer Hinweise schert, brechen Sie den Restaurantbesuch ab und verlassen Sie das Restaurant – Sicherheit geht vor!
- **Das Notfallset dabeihaben.** Wenn Sie auswärts sind, immer das Notfallset dabeihaben. Denn selbst wenn alles sicher erscheint, es kann immer ein Kontakt zum Antigen entstehen – und sei es nur durch ein versehentliches Greifen zu einem falschen Gewürz in der Küche.

Die Nahrungsmittelallergie – ein kurzer Überblick

- Etwa 4,2 % der Kinder und 3,7 % der Erwachsenen haben eine Nahrungsmittelallergie
- Eine Nahrungsmittelallergie wird häufiger bereits im Kindesalter diagnostiziert, sie kann sich aber nicht selten auch erst im Erwachsenenalter entwickeln.
- Kinder und Jugendliche sind besonders häufig gegen Milch- und Hühnereiweiß, Soja, Weizen und Nüsse allergisch.
- Bei Erwachsenen stehen Allergien gegen Äpfel und anderes Obst, Sellerie, Möhren, Krusten- und Schalentiere sowie Weizen im Vordergrund.
- Eine Nahrungsmittelallergie lässt sich beim Arzt mit einfachen Tests (Prick-Test, Allergie-Bluttest) feststellen.



TIPPS für Eltern von Kindern mit Nahrungsmittelallergie – Es kommt auf das Alter an!

Kleinkinder:

- **Idealerweise keine Allergene zu Hause haben.** Ein Kleinkind versteht noch nicht, worauf es allergisch ist und wie es den Allergenen aus dem Weg gehen kann. Daher wäre es ideal, wenn das Kind keine Allergene und damit eine risikofreie Umgebung zu Hause hat. Idealerweise passen Sie Ihre Ernährung und Einkäufe für die Kleinkindzeit entsprechend an.
- **Immer eigene Trinkflasche nutzen.** Ist das Kleinkind allergisch auf Milch, sollte es immer die eigene Flasche nutzen, die von niemand anderem verwendet wird.
- **Informierte Aufsichtspersonen.** Ob Oma, Opa, Babysitter, Patentante – alle Aufsichtspersonen müssen über die Allergie informiert werden. Darüber hinaus müssen sie nicht nur wissen, wo das Notfallset ist – sie sollten ihnen auch zeigen, was sie damit im Fall des Falles zu tun haben.



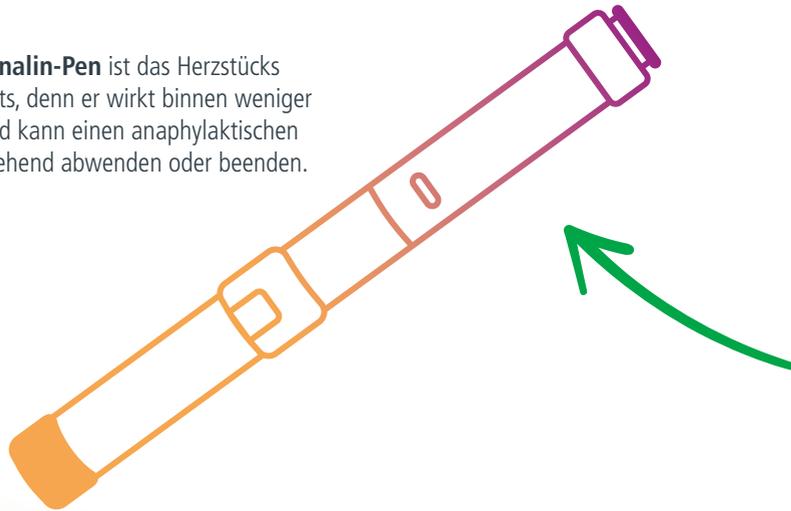
Vorschulkinder und älter:

- **Jetzt können Sie allergenhaltige Lebensmittel zu Hause haben.** Wenn die Kinder verstehen, dass und wogegen sie allergisch sind, können Sie zu Hause auch allergenhaltige Lebensmittel haben. Das ist auf lange Sicht ratsam, da die Kinder so zu Hause lernen, was sie auch außerhalb zunehmend selbstständig schaffen müssen: den Allergenen aus dem Weg zu gehen
- **Lebensmittel kennzeichnen.** Um die Verwechslungsgefahr gering zu halten, sollten sie die Lebensmittel kennzeichnen. Nicht nur für die Kinder, auch für Großeltern, Babysitter und andere. Bewährt haben sich beispielsweise kleine selbstklebende Aufkleber in rot (=allergenhaltig, verboten) und grün (=allergenfrei, erlaubt)
- **Schulung für Ihre Kinder ist wichtig.** Ihre Kinder müssen lernen, mit ihrer Allergie zu leben. Je besser sie informiert sind, desto leichter fällt ihnen das. Daher sollten die Kinder frühzeitig verstehen, was in etwa im Körper bei einer allergischen Reaktion passiert und vor allem, wie sie sich helfen können, also wie sie zum Beispiel einen Adrenalinpen anwenden.

Sicher durch den Alltag: Mit dem Notfallset mit Adrenalin-Pen

Die gefährlichste Variante einer allergischen Reaktion ist der **anaphylaktische Schock**, der lebensgefährlich sein kann. Mit einem Notfallset können Sie einen sich anbahnenden anaphylaktischen Schock schnell abzuwenden.

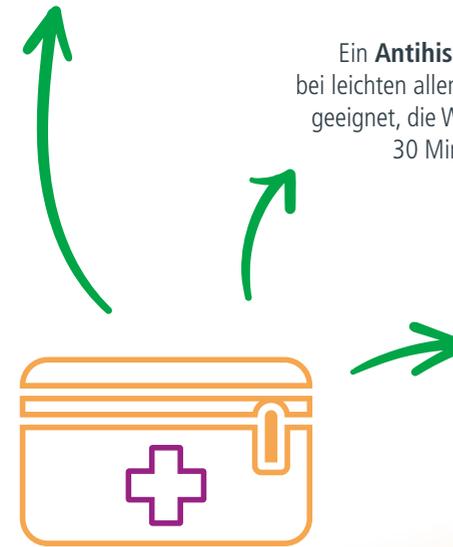
Der **Adrenalin-Pen** ist das Herzstück des Notfallsets, denn er wirkt binnen weniger Minuten und kann einen anaphylaktischen Schock umgehend abwenden oder beenden.



Asthma-Notfallspray kommt ins Notfall-Set, wenn man bei Anaphylaxie einmal mit Atemwegsbeschwerden reagiert hat. Es weitet die Bronchien und wirkt wie Adrenalin sehr schnell, aber nur lokal auf die Atemwege.

Ein **Antihistaminikum** ist bei leichten allergischen Reaktionen geeignet, die Wirkung setzt nach 30 Minuten ein.

Kortison wirkt entzündungshemmend und abschwellend, seine Wirkung setzt nach einer Stunde ein.



Tipps:

- Kontrollieren Sie regelmäßig das Haltbarkeitsdatum Ihrer Adrenalin-Pens.
- Es bietet sich an, zur Sicherheit zwei Pens dabei zu haben, wenn einer etwa defekt ist oder die Reaktion besonders ausgeprägt ist.



Tragen Sie das Notfallset immer bei sich

Das Notfallset ist klein, kompakt und handlich, es ist nicht viel größer als ein Smartphone. Wann immer Sie als Allergiker in einen anaphylaktischen Schock zu geraten drohen, können Sie die Situation mithilfe des Notfallsets schnell entschärfen. Daher sollten Sie das Notfallset ähnlich wie Portemonnaie, Schlüssel und Smartphone immer bei sich führen.

Machen Sie sich mit dem Notfallset und der Anwendung vertraut

Als Allergiker können Sie in kurzen Schulungen die Handhabung des Notfallsets erlernen. Sie werden von der Krankenkasse übernommen, erkundigen Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt danach. Die **Schulungen** sind wichtig, damit Sie im Fall des Falles auch direkt wissen, was zu tun ist, und durch sicheres Handeln die Situation entschärfen können. Auch ein Kind kann und sollte schon in der Kindergartenzeit den Umgang mit dem Notfallset lernen.



Man kann sich nie mit 100-prozentiger Sicherheit vor Insektenstichen schützen. Aber wer die folgenden einfachen Dinge beachtet, die das Leben auch nicht weiter einschränken, sinkt das Risiko für Insektenstiche deutlich.

Schutz drinnen und draußen

- Nachts beim Lüften **kein Licht anschalten**
- Fenster und Türen mit **Insektengittern** / -vorhängen versehen
- **Mülltonnen** dicht **verschlossen** halten
- **Überreifes Obst** im eigenen Garten **vermeiden**
- **Geschlossene Schuhe** tragen
- **Keine** bienenfreundlichen **Blühpflanzen** auf dem Balkon
- **Insektenester** professionell **entfernen lassen**

Beim Essen und Trinken im Freien

- Mit **Strohalm** trinken, **Trinkgefäße abdecken**
- **Keine** Getränke aus **undurchsichtigen Behältern** trinken, denn hier könnte unbemerkt ein Insekt hineinkriechen.
- **Süßes und Fleisch vermeiden.**
Das zieht Insekten an.

Der beste Schutz vor Insektengiftallergie? Gar nicht erst gestochen werden!



Die Insektengiftallergie – ein kurzer Überblick

- Bei etwa **3 %** der Menschen besteht ein erhöhtes Risiko einer stärkeren Reaktion auf Insektenstiche, die zu einem lebensgefährlichen anaphylaktischen Schock führen kann.
- Die meisten Insektengiftallergien richten sich gegen **Wespen und Bienen**. Seltener sind Allergien gegen Ameisenbisse, Hummeln und Hornissen.
- Viele Insektengiftallergien fallen bereits im **Kindesalter** auf. Sie können sich aber auch noch im späten **Erwachsenenalter** entwickeln.
- Eine Insektengiftallergie lässt sich beim Arzt mit **einfachen Tests** (Prick-Test, Allergie-Bluttest) feststellen.



Richtiges Verhalten in Gegenwart von Insekten

- **Vermeiden Sie hektische Bewegungen.** Dadurch werden Insekten unruhig, insbesondere Wespen stechen dann eher.
- **Insekten nicht wegpusten.** Das Kohlendioxid in der Atemluft macht sie nur aggressiver.
- **Bienen und Wespen vorsichtig abstreifen oder abschütteln.** Keine schnellen, schlagähnlichen Bewegungen.
- **Bei Insekten im Haus:** Die Fenster weit öffnen, den Raum verlassen und die Tür schließen

Was Wespen und Bienen fernhält – und was nicht

- **Anti-Wespen-Spray ist gut geeignet**, um Wespen abzuschrecken.
- **Anti-Mücken-Spray hält leider weder Wespen noch Bienen fern**
- **Hausmittel, die nicht schaden, aber deren Wirkung umstritten ist.**
Ob und inwieweit Räucherstäbchen, Essigschalen und angezündetes Kaffeepulver Wespen und Bienen fernhalten, darüber gibt es noch nicht ausreichend aussagekräftige wissenschaftliche Untersuchungen.

Kleidung:

- **Vermeiden Sie bunte Kleidung.** Gilt für Bienenallergie – Wespen interessieren sich eher wenig für die Farben
- **Keine Kleidung mit weiten Ärmeln oder Kragen.** In den Falten können sich Insekten verfangen
- **Socken und geschlossene Schuhe – draußen nicht barfuß gehen!**
- **Verschwitzte Kleidung wechseln.** Schweiß zieht Insekten an.
- **Kleidung mit Wespen-Abwehr-Spray besprühen.**

Weitere Informationen zu Allergien:

Leben mit Allergien

Allergie Informationsdienst

Allergie- und Asthmabund

Nuss-Allergie-Netzwerk NAN e.V.

www.analife.de

www.allergieinformationsdienst.de

www.daab.de

www.nussallergie.com

ANALIFE

LEBEN MIT ALLERGIEN



www.analife.de

Bioprojet Deutschland GmbH
Bismarckstr. 63
12169 Berlin

Tel.: +49 (0) 30 3465 5460-0

Fax: +49 (0) 30 3465 5460-9

info@bioprojet.de

www.bioprojet.de

