

ALLERGIEVORBEUGUNG, THERAPIE UND LEBEN MIT ALLERGIE

- Keine Tabakrauch-Belastung in und nach der Schwangerschaft
- Mütterliche Diät zur Allergie-Vorbeugung in der Schwangerschaft und während der Stillzeit nicht sinnvoll
- 4-6 Monate voll stillen
- Falls Stillen nicht möglich:
Hydrolysatnahrung in den ersten 4-6 Monaten
- Beikost nach dem 4. bis 6. Lebensmonat schrittweise einführen
- Bei Haushalten mit Kleinkindern vorerst keine Fell tragenden Haustiere anschaffen
- Ungünstige Bedingungen für Hausstaubmilben und Schimmelpilze schaffen (Schlafzimmer mit geringer Luftfeuchtigkeit, Milben abweisendes Bettzeug, gut lüften)
- Möglichst Luftschadstoffe im Kinderzimmer vermeiden:
z. B. sparsamer Einsatz von chemischen Reinigungsmitteln, Renovierungsarbeiten (Ausmalen, etc.) während und nach der Schwangerschaft vermeiden
- Keine allergisierenden Substanzen auf die Haut bringen (z. B. Nickel)
- Immunsystem durch regelmäßige Bewegung stärken
- Stress vermeiden oder wenigstens reduzieren
- Bei Magenbeschwerden und entsprechender (z. B. Magensäure hemmender) Medikation gekochte Schonkost essen (zur Vorbeugung von Nahrungsmittelallergien)
- Das Vermeiden von Schutzimpfungen beugt Allergien NICHT vor
- Rechtzeitig zum Arzt gehen hilft Etagenwechsel von Nase auf Lunge zu vermeiden
- Asthma nicht unterschätzen, Medikamente immer einnehmen



Impressum:

Herausgeber: Amt der Kärntner Landesregierung,
Abteilung 12 Sanitätswesen,
UA Umweltmedizin und Gesundheitsförderung

Autoren: DI Dr. H.-P. Hutter, Univ.-Prof. Dr. M. Kundi,
Dr. P. Wallner (Medizin und Umweltschutz [mus])

Fachliche Mitarbeit: Univ.-Prof. Dr. E. Jensen-Jarolim, Dr. E. Untersmayr
(Medizinische Universität Wien, Institut für Pathophysiologie)

Konzeption: Ulrike Wöhlert, Agentur Echtzeit, www.in-echtzeit.at

Gestaltung: Gundula Alexandra Karl, www.gundulakarl.at

Druck: Kreiner Druck, Villach/Spittal, www.kreinerdruck.at

Klagenfurt 2008

Eine Initiative des Gesundheitsreferenten des Landes Kärnten



Etwa 120.000 Kärntnerinnen und Kärntner leiden an allergischen Erkrankungen und dadurch oft an einer eingeschränkten Lebensqualität. Um dem entgegenzuwirken ist die Vorbeugung entscheidend.

Als Gesundheitsreferent appelliere ich an Sie: Nutzen Sie die Möglichkeiten der Allergie-Vorbeugung und konsultieren Sie bei Erkrankungsverdacht einen (Fach-)Arzt – Ihrer Gesundheit zuliebe.

Ihr

LR Wolfgang Schantl
Gesundheitsreferent des Landes Kärnten



Allergie

Informieren und vorbeugen

1. WAS SIND ALLERGIEN?

Das grundlegende Prinzip hinter Allergien ist, dass unser Immunsystem eigentlich harmlose Substanzen, wie Eiweißstoffe aus Hausstaubmilben, Birkenpollen oder dem Apfel, attackiert, als wären sie gefährliche Erreger. Es besteht eine krankmachende Überempfindlichkeit. Von einem Allergen (s. Pkt. 4) reichen typischerweise kleinste Mengen, die eingeatmet, verschluckt oder über den Blutkreislauf verteilt werden, um Reaktionen auszulösen.

Die Erscheinungsformen sind vielfältig: Sie reichen vom relativ harmlosen Heuschnupfen bis zum Asthma, von Hautausschlägen bis zum gefährlichen allergischen Schock.

Die dabei häufig auftretenden Symptome sind tränende und/oder juckende Augen, Nasenjucken und/oder Nasenverstopfung, Atemprobleme, Hautausschläge und Magen-Darm-Beschwerden.

2. WER IST BESONDERS GEFÄHRDET?

Der kindliche Organismus ist besonders empfindlich, weil sich das Immunsystem noch in Entwicklung befindet. Daher sind besonders Babys und Kleinkinder von Allergien betroffen. Man kann aber in jedem Alter eine Allergie entwickeln.



3. WIE KÖNNEN SICH ALLERGIEN ÄUSSERN?

Augen:

- Rötung, Schwellung, Juckreiz

Atemwege:

- Allergischer Schnupfen („Heuschnupfen“)
- Husten
- Asthma

Haut:

- Juckreiz
- Rötungen und/oder Quaddeln
- Schwellungen in tiefer liegenden Geweben

Magen-Darm-Trakt:

- Orales Allergiesyndrom (Jucken, Bläschenbildung und/oder Schwellungen im Lippen- und Mundbereich)
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

Allgemeinreaktionen:

- Anaphylaktischer (= allergischer) Schock

4. WELCHE AUSLÖSER FÜR ALLERGIEN GIBT ES?

Stoffe, die Allergien auslösen, nennt man Allergene. Fast jede Substanz kann ein Allergen sein. Die häufigsten Auslöser und somit insbesondere von Bedeutung sind

- Pollen von Gräsern, Bäumen und Unkräutern
- Hausstaubmilben
- Katzenhaare
- Schimmelpilze
- Insektenstiche
- Nahrungsmittel (Nüsse, Meeresfrüchte, Milch, Eier)
- Medikamente (vor allem Antibiotika)
- Nickel, Duftstoffe

5. WIE KANN MAN EINER ALLERGIEENTSTEHUNG VORBEUGEN?

- Vermeidung von Umweltfaktoren, welche Allergien fördern (z. B. Tabakrauch), und von Kontakt mit starken Allergenen.
- Förderung von schützenden Faktoren, welche Allergien entgegenwirken (z. B. Stillen).

Der Einsatz von Desinfektionsmitteln im Haushalt, zu wenig oder später Kontakt mit anderen Kindern – also zu große Vorsicht vor Ansteckungen – scheinen ebenfalls das Auftreten von Allergien zu begünstigen.

Bei Verdacht auf eine Allergie oder bei einer familiären Neigung (Allergien bei Eltern, Geschwistern) kann nur eine ärztliche Untersuchung Klarheit verschaffen.

Eine weitere ärztliche Abklärung ist auch dann wichtig, wenn neue Symptome der allergischen Erkrankung beobachtet werden.

6. WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Die Broschüre „Allergie – Formen, Ursachen, Verhütung“ kann beim Amt der Kärntner Landesregierung, Abteilung 12 Sanitätswesen (Telefon: 050/536-31272, E-Mail: abt12.umweltmedizin@ktn.gv.at) kostenlos angefordert werden und steht auch im Internet unter www.gesundheit-kaernten.at als Download zur Verfügung.

