



Allergien

Der Begriff „Allergie“ stammt vom griechischen „allos“ (d. h. Veränderung des ursprünglichen Zustandes) und kann als eine Erkrankung der körpereigenen Abwehr bezeichnet werden. Allergieauslöser (Haare, Hautschuppen, Schimmelpilze, Pollen etc.) können über die Luft (Atemwege) oder durch Nahrungsmittel und Insektenstiche in unseren Körper gelangen.

Tipps bei Pollenallergie:

Besorgen Sie sich einen Pollenflugkalender (z. B. erhältlich in der Paracelsus-Apotheke). Meiden Sie an sonnigen, windigen Tagen den Aufenthalt im Freien. Pollen haften am Körper, an der Kleidung und an den Haaren: Daher empfiehlt es sich täglich die Kleidung zu wechseln, sich vor dem Schlafen zu duschen und die Haare zu waschen.

Tipps bei Nahrungsmittelallergie:

Lassen Sie austesten, auf welche Lebensmittel Sie allergisch reagieren und meiden Sie dann deren Genuss. Allergenarmes Kochen: keine Fertigprodukte verwenden, nach einfachen Grundrezepten kochen und auf eine nährstoffschonende Zubereitung achten (z. B. dämpfen, dünsten, garen).

Tipps bei Insektengiftallergie:

Führen Sie immer ein Notfallset mit (v. a. vom Arzt verordnete Medikamente)! Vermeiden Sie rasche Bewegungen in der Nähe von Bienen und Wespen. Meiden Sie blühende Blumen und Bäume sowie Fallobst und verzehren Sie keine Süßigkeiten im Freien. Trinken Sie nicht aus undurchsichtigen Gefäßen (z. B. Aludosen) - verwenden Sie einen Trinkhalm.

Tipps bei Sonnenallergie:

Sonnendichte Kleidung (z. B. Baumwoll-T-Shirt) und eine Kopfbedeckung bieten



Schutz vor der Sonne. Meiden Sie die Mittagssonne. Tragen Sie während des Sonnenbadens keine Parfums bzw. Kosmetika auf. In der Apotheke gibt es spezielle Sonnengele, Sunblocker, Sonnenschutz mit UVA-Filter etc.

Tipps bei Schimmelpilzallergie:

Lüften Sie ausreichend (die Luftfeuchtigkeit soll ca. 50 % betragen). Warten und reinigen Sie regelmäßig Klimaanlage und Luftbefeuchter. Entleeren Sie häufig sowohl Ihren Bio- als auch Restmüllbehälter. Achten Sie darauf, dass sich auf der Erde Ihrer Zimmerpflanzen kein Schimmel bildet.

Tipps bei Kontaktallergie:

Meiden Sie jeglichen Kontakt mit dem bekannten Allergen. Verwenden Sie Schutzhandschuhe oder Hautschutzsalben aus der Apotheke. Hautkzeme müssen mit speziellen Medikamenten behandelt werden (fragen Sie dazu Ihre/n Arzt/Ärztin oder ApothekerIn).

Tipps bei Tierhaarallergie:

Meiden Sie jene Tiere auf welche Sie allergisch reagieren. Waschen Sie sich nach Tierkontakt die Hände. Kinder mit Tierhaarallergie sollten in der Schule nicht neben Tierbesitzern sitzen.

Tipps bei Hausstaubmilbenallergie:

Verwenden Sie Bettzeug und Matratzen(-überzüge) für Allergiker und meiden Sie Teppichböden. Lüften Sie regelmäßig und achten Sie auf eine niedrige Luftfeuchtigkeit von ca. 50 %. Kuscheltiere kann man von Milben befreien indem man sie zuerst 24 h in das Kühlfach legt und anschließend kurz schleudert oder bei 60°C wäscht.

Tipps bei Latexallergie:

Meiden Sie sämtliche Produkte, die aus Latex hergestellt wurden bzw. eine Latexbeimengung enthalten (z. B. Radiergummi, Luftballons, Gummihandschuhe, Bademützen, Automatten) sowie bestimmte Lebensmittel, die eine Kreuzallergie hervorrufen können (u. a. Banane, Avocado).