

# Uns geht's gut

Umwelt- und Gesundheits-  
schutz im Kinderzimmer



Rund um Allergien  
und Allergie-Auslöser

## Volkskrankheit Allergie

Innerhalb von sechs Jahrzehnten ist die Zahl der Allergierkrankungen in den westlichen Industrieländern von 2 % auf mehr als 30 % angestiegen. Wie kommt es dazu? Bisher gibt es keine eindeutigen wissenschaftlichen Erklärungen. In diesen Dekaden haben sich unsere Lebensweise und die Umweltbedingungen viel stärker verändert, als in langen Zeiträumen zuvor. Mögliche Ursachen können in einem veränderten Ernährungsverhalten (z.B. verarbeitete Lebensmittel, Obst und Gemüse aus fernen Ländern), zunehmenden Umweltbelastungen (z.B. Schadstoffe in der Außenluft, Auto- und Industrieabgase) oder chemischen Stoffen in Innenräumen (z.B. Belastungen aus Teppichböden, Kleidung, Körperpflege- und Reinigungsmitteln) begründet liegen.

## Wenn das Immunsystem überdreht

Aufgabe unseres Immunsystems, der körpereigenen Abwehr, ist es, auf körperfremde Stoffe, wie z.B. Viren oder Bakterien, zu reagieren und diese auszuschalten. Bei einer Allergie, einer Überempfindlichkeit, reagiert das Immunsystem auf bestimmte Substanzen (Allergene) mit der Produktion besonders vieler Abwehrstoffe. Die Allergene können natürlichen Ursprungs sein (Blütenpollen, Nahrungsmittel, Schimmelpilze oder Tierhaare) oder Bestandteile von künstlichen Produkten (Kosmetika, Farben, Textilien).

Bei der Abwehrreaktion erkennt das Immunsystem nicht, dass es keine Krankheitserreger sind, die bekämpft werden müssen. Beim ersten Kontakt mit einem Allergen zeigen sich noch keine Symptome. Aber es bereitet sich darauf vor, beim nächsten Kontakt auf sie zu reagieren. Es werden in großer Zahl Antikörper produziert, die zu einer Überempfindlichkeit gegenüber dem Allergen führen. Diese Vorstufe einer allergischen Reaktion wird als Sensibilisierung bezeichnet. In der Folge können sich entzündliche Symptome entwickeln, die vorwiegend die Haut, den Magen-Darm-Bereich, die Atemwege oder die Augen beeinträchtigen.

## Wer ist besonders gefährdet?

Den individuellen Erbanlagen (Gene) kommt bei der Entstehung von Allergien eine entscheidende Rolle zu. Untersuchungen belegen, dass Kinder ein erhöhtes Allergierisiko besitzen, wenn ihre Eltern bereits an Allergieerkrankungen wie Asthma oder Neurodermitis leiden. Das Allergierisiko eines Neugeborenen ist z.B. um 20 – 40 % erhöht, wenn nur einer der Elternteile unter einer Allergie leidet. Eltern mit einer allergischen Vorbelastung sollten besonders auf Maßnahmen zur Vermeidung von allergieauslösenden Faktoren in der Schwangerschaft und nach der Geburt des Kindes achten.

## Die Schmutzhypothese: Übertriebene Hygiene schadet

Es gibt weitere Aspekte wie Lebensweise und Umweltfaktoren, die die Allergieanfälligkeit von Kindern und Jugendlichen beeinflussen. Hier bietet die Schmutzhypothese einen Erklärungsansatz. Sie besagt, dass Kinder, die in einer vergleichsweise sterilen und wenig natürlichen Umwelt aufwachsen, wesentlich allergieanfälliger sind, als solche, die in den ersten Lebensjahren häufig in Kontakt mit Krankheitserregern, Tieren und vielen anderen Kindern kamen. So scheinen Kinder, die auf einem Bauernhof aufwachsen, weniger anfällig für allergische Erkrankungen zu sein.

Fazit: Ein trainiertes Immunsystem tendiert seltener zu allergischen Fehlreaktionen.

### ...❖ Tipp:

**Hygiene ist wichtig. Eltern sollten ihr Kind aber nicht in einer übertrieben keimfreien Umgebung aufwachsen lassen. Desinfektionsmittel sind in Küche, Bad oder Kinderzimmer in der Regel nicht notwendig. Der kindliche Organismus soll sich an hygienische Herausforderungen gewöhnen.**

## Wenn die Nase läuft und die Haut juckt: Kind und Allergie

Kinder sind anfälliger für Infekte als Erwachsene. Das hat auch eine positive Seite: Ihr Immunsystem entwickelt sich dadurch und lernt. Deshalb muss nicht jede laufende Nase oder eine Kurzatmigkeit mit Husten auf eine allergische Reaktion hinweisen. Es kann sich um eine banale Erkältung handeln. Ist dies eher fraglich, empfiehlt sich folgende Vorgehensweise:

### Erster Schritt: Diagnose.

Der Kinderarzt sollte zu Rate gezogen werden und eine eindeutige Diagnose stellen. Im Fall einer allergischen Reaktion gilt es festzustellen, auf welches Allergen das Kind reagiert.

### Zweiter Schritt: Lindern.

Die vorliegenden Symptome werden bei Bedarf mit geeigneten Medikamenten behandelt.

### Dritter Schritt: Meiden.

Wenn das Allergen oder die Allergene feststehen, ist es möglich, diese konsequent zu meiden und Schadstoffquellen zu beseitigen.

Bestimmte Allergietypen können mit einer spezifischen Immuntherapie behandelt werden. Das Ziel der Hypo- oder Desensibilisierung besteht darin, dem Immunsystem übertriebene Reaktionen auf bestimmte Stoffe abzutrainieren. Dazu werden zunächst kleine Mengen des Allergens unter die Haut gespritzt. In zeitlichen Abständen wird die Dosierung kontinuierlich gesteigert. Im Idealfall wird das Immunsystem auf das Allergen nicht mehr oder nur in deutlich abgeschwächter Form reagieren.



## Heuschnupfen, Asthma und Neurodermitis: Drei typische Allergien in Kürze



### Heuschnupfen

Rund 16 % der Bevölkerung leiden unter diesem allergischen Schnupfen. Er wird durch den Blütenstaub (Pollen) von Bäumen, Sträuchern, Gräsern, Getreide und Kräutern ausgelöst. Kommen die Pollen mit den Schleimhäuten der Nase oder des Auges in Kontakt, wird bei sensibilisierten Personen die allergische Reaktion verursacht. Mögliche Symptome sind beispielsweise: laufende oder verstopfte Nase, Niesreiz, tränende Augen und ein geschwächter Allgemeinzustand.

### Asthma bronchiale

Bei einem Asthma sind die Bronchien chronisch entzündet. Zwei Formen werden unterschieden: das allergische und das nicht allergische Asthma. Die allergische Form kommt weitaus häufiger vor. Über 85 % der Betroffenen erkranken an der allergischen Variante. Sie reagieren empfindlich auf Pollen, Hausstaubmilben, Schimmelpilzsporen oder andere Allergene. Atmen sie diese ein, kann als Folge einer allergischen Reaktion ein Asthmaanfall ausgelöst werden. Die Beschwerden äußern sich als Atemnot: Die Bronchien sind durch geschwollene Schleimhäute und Schleim verengt, die Atemmuskulatur verkrampft, das Atmen fällt schwer. Hilfe bringt im akuten Fall ein Bronchien erweiterndes Spray. Zur langfristigen Behandlung müssen regelmäßig entzündungshemmende Kortison-Sprays eingesetzt werden.

...❖ **Tipp:**

**Kinder sind häufig von der allergischen Variante betroffen. Sportliche Aktivitäten sollten in Absprache mit dem behandelnden Arzt weiter ausgeübt werden, sie können zu einer Linderung des Asthmas führen. Lassen Sie Ihr Kind getrost mit anderen spielen und toben.**

## Neurodermitis

Diese Erkrankung beruht auf einer genetischen (vererbten) Veranlagung, aber auch weiteren Umwelt- sowie psychischen Faktoren kommen Bedeutung zu. Die Symptome sind eine chronische Entzündung der Haut, die Beschwerden bestehen in starkem Juckreiz, Rötung, Schuppung und Krustenbildung der Haut. Die Krankheit tritt gehäuft bei Kindern auf, etwa 10 % der Kinder und 3 % der Erwachsenen sind betroffen. Allerdings gibt es positive Perspektiven. Bei der Hälfte der betroffenen Kinder verschwinden die Symptome in den ersten beiden Lebensjahren, bei weiteren 20 % bis zum Beginn der Pubertät. Die Behandlung der Neurodermitis ist ausgesprochen komplex und sollte daher in enger Absprache mit spezialisierten Ärzten erfolgen.

## Wo gibt es welche Allergene?

In jedem Lebensbereich gibt es unterschiedliche Allergiepoteziale und -risiken. Im Folgenden werden diese für die Themenbereiche **Ernährung, Körperpflege, Wohnen, Kleidung, Spielzeug** und **Reisen** vorgestellt und Sie erhalten konkrete Tipps.

## Das A und O gegen Allergien: Zwei grundsätzliche Tipps

Um das Allergierisiko von Kindern grundsätzlich zu verringern, sollten folgende Empfehlungen beachtet werden:

- Stillen: Kinder, die gestillt werden (über vier, besser sechs Monate), sind weniger anfällig;
- Tabakrauch: Kinder, die in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen, weisen ein deutlich verringertes Allergierisiko auf.

## Ernährung: Obst, Brei und Co.

Was den einen Genuss bereitet, kann bei anderen zu Verdruss führen: Nahrungsmittel, die Allergien auslösen können. Etwa 3 % der Bevölkerung reagieren auf bestimmte Lebensmittel allergisch. Kinder sind deutlich häufiger betroffen.



### Nahrungsmittelunverträglichkeit oder -allergie?

Diese beiden Begriffe gilt es zu unterscheiden. Bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit (auch: -intoleranz) liegt keine allergische Reaktion im medizinischen Sinn vor. Der Körper verträgt bestimmte Bestandteile eines Lebensmittel nicht, wie z.B. bei einer Milchzucker-(Laktose-)Unverträglichkeit. Ausschlaggebend kann aber auch eine starke Abneigung gegen bestimmte Speisen oder Getränke sein. Bei einer Nahrungsmittelallergie reagiert das Immunsystem Betroffener auf eigentlich harmlose Inhaltsstoffe (Allergene) in bestimmten Lebensmitteln. Da die Symptome bei beiden Varianten ähnlich sein können, sollte die Diagnose, ob eine Unverträglichkeit oder eine Allergie vorliegt, von einem Arzt vorgenommen werden.

### Essen kann krank machen: Die Hauptverursacher

Viele Lebensmittel erhalten Substanzen, die Allergien auslösen können! Insbesondere sind es jedoch 14 Lebensmittelgruppen, auf die Betroffene allergisch reagieren. Der einzige Schutz vor diesen Allergenen besteht darin, diese konsequent zu vermeiden. Dazu sind genaue Angaben erforderlich, was in Lebensmitteln

enthalten ist. Deshalb gilt in Deutschland und EU-weit eine Kennzeichnungspflicht für diese Lebensmittel. Sie sind auf der Verpackung in der Zutatenliste aufgeführt. Leider gilt diese Regelung nur für verpackte, nicht aber für lose angebotene Ware, z.B. in der Bäckerei, Metzgerei oder im Restaurant. Fragen Sie beim zuständigen Personal gezielt nach!

Zu den 14 kennzeichnungspflichtigen Hauptallergenen zählen u.a. Milch und Milchprodukte, glutenhaltiges Getreide und Getreideprodukte sowie Eier und Eierzeugnisse.

### Pseudoallergien

Auch Zusatzstoffe, von denen ca. 320 in der EU zugelassen sind, können so genannte „pseudoallergische“ Reaktionen auslösen. Bei einer Pseudoallergie gibt es ähnliche Symptome, wie bei einer „echten“ Allergie, allerdings sind andere medizinische Ursachen verantwortlich. Der Hintergrund dieser Art der Reaktion ist noch nicht umfassend geklärt. Die Zusatzstoffe sind im Zutatenverzeichnis von verpackten Lebensmitteln aufgeführt. Damit besteht für Betroffene die Möglichkeit, diese Stoffe zu meiden.



### Warum sind Kinder häufiger betroffen als Erwachsene?

Das Immunsystem von Säuglingen muss sich erst entwickeln. Daher ist es am besten, wenn Säuglinge in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten ausschließlich gestillt werden. Dies ist ganz besonders für Babys aus Allergikerfamilien wichtig! Da Kinder häufig allergisch auf Kuhmilch oder Eier reagieren, ist Stillen die beste Maßnahme zur Verringerung des Allergierisikos. Mit der Muttermilch werden zudem Immunstoffe weitergegeben, die die Widerstandskräfte stärken. Kann

oder möchte eine Mutter nicht stillen, sollte, nach einer Beratung mit dem Kinderarzt oder einer Ernährungsfachkraft, evtl. spezielle hypoallergene Säuglingsnahrung (z.B. HA-Nahrung) verwendet werden

- ❖ **Tipp:**  
**Auf hochallergene Lebensmittel, wie Nüsse, Eier, Fisch oder Kuhmilch sollte im 1. Lebensjahr, bei hohem Risiko auch im 2. Lebensjahr des Kindes, verzichtet werden!**

## Körperpflege: Seife, Creme und Co.



Kinder, vor allem Kleinkinder, benötigen deutlich weniger Produkte zur Körperpflege als Erwachsene. Mittel zur Körperpflege enthalten eine Vielzahl natürlicher und chemischer Substanzen, von denen jede ein Allergiepotential entfalten kann. Hauptverursacher sind Duftstoffe. Ebenfalls nicht ohne sind Konservierungsmittel. Diese und andere Inhaltsstoffe können beim Kontakt mit der Haut allergische Reaktionen hervorrufen, genannt Kontaktallergie. Sie zeigt sich in Rötungen oder Schwellungen der Haut, Juckreiz und Brennen, bis hin zur Bildung von Bläschen oder Schwellungen. Doch nicht jedes dieser Symptome muss auf eine Allergie hindeuten. Es kann sich um eine Unverträglichkeit handeln, eine Irritation. Sie kann z.B. dadurch entstehen, dass ein Körperpflege-mittel nicht dem Hauttyp entspricht.

## Basispflege für Kleinkinder

Die Haut von Babys und Kleinkindern ist viel empfindlicher als die von Erwachsenen. Deshalb sollten Sie zur Körperpflege zunächst nur warmes Wasser und ein weiches Tuch verwenden. Seife oder Shampoo sind anfangs nicht erforderlich. Später sollten Sie eine geringe Zahl von Produkten verwenden und darauf achten, dass sie möglichst wenige Zusatzstoffe enthalten.

## Naturkosmetik

Solche Produkte bestehen ausschließlich aus natürlichen Inhaltsstoffen. Auf synthetische Zusätze wird verzichtet. Was sich gut anhört muss aber nicht besser sein. Auch Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs können Allergien auslösen.

## Kennzeichnung hilft Allergikern

Die Bestandteile von kosmetischen Produkten werden EU-weit nach einem einheitlichen System gekennzeichnet (INCI-System). Unter der Bezeichnung Ingredients sind alle Bestandteile mit ihrer englischen oder lateinischen Bezeichnung aufgeführt. Wer bestimmte Stoffe meiden sollte oder muss, sollte vor dem Kauf sorgfältig die Kennzeichnung lesen. Über das Informationsportal [www.haut.de](http://www.haut.de) kann die Funktion der Inhaltstoffe anhand der INCI-Bezeichnungen nachgeschlagen werden. Als weitere Orientierungshilfe können die Produktempfehlungen des Deutschen Allergie- und Asthmabundes [www.daab.de](http://www.daab.de) und der Deutschen Haut- und Allergiehilfe [www.dha-allergien.de](http://www.dha-allergien.de) dienen.



## Tattoos und Piercings

Bei vielen Jugendlichen gehören Tattoos und Piercings mittlerweile zum Lebensgefühl. Leider bergen diese kosmetischen Verschönerungen z.T. nicht unerhebliche Risiken. Henna-Tattoos oder auch temporäre Tattoos sind im Hinblick auf Allergien ein großes Problem. Einzelfallstudien belegen das allergische Potential. Hautreaktionen im Zusammenhang mit normalen Tätowierungen sind zwar selten, im Falle des Auftretens sind diese jedoch in der Regel schwerwiegend. In Piercingschmuck und Gürtelschnallen verbirgt sich häufig Nickel, das bekannteste Kontaktallergen.

## Dicke Luft in Wohnräumen?

Prima Klima in unseren Wohnräumen? Leider nicht immer. Hausstaubmilben sowie Schimmelpilze und deren Sporen stellen ein erhebliches allergenes Potential dar. Das Tückische an ihnen: Wir können die Allergene weder sehen noch riechen. Für dicke Luft können auch Wohngifte sorgen, wie z.B. chemische Ausgasungen aus Farben und Lacken beim Renovieren oder aus neuen Teppichböden sowie Möbeln.

### Welche Belastungen können auftreten?

**Hausstaubmilben:** Sie kommen in jedem Haushalt vor. Mit bloßem Auge sind sie nicht sichtbar. Sie ernähren sich von winzigen Hautschuppen, die wir absondern. Allergie auslösend wirken die Stoffe im Kot. Sie bevorzugen ein feuchtes und warmes Raumklima und leben vorwiegend in unseren Betten sowie auf Polstermöbeln. Der Versuch, sie mit der chemischen Keule auszurotten, ist wirkungslos und schadet eher Ihrer Gesundheit. Etwa 10 % der Bevölkerung sind für dieses Allergen sensibilisiert.

**Schimmelpilze:** Sie treten auf, wenn die Innenraumluft eine zu hohe Feuchtigkeit aufweist oder Feuchtigkeitsschäden durch Baumängel entstehen. Sie kommen aber auch in der Außenluft (besonders im Sommer und Herbst) oder im Boden vor. Allergie auslösend sind ihre Sporen, mit denen sie sich vermehren. Etwa 5 % der Bevölkerung reagieren darauf.

**Haustiere:** Allergene aus Hautschuppen, Speichel, Urin oder Federn von Haustieren können prinzipiell eine Allergie auslösen. Am häufigsten trifft dies auf Katzen zu. Die Symptome betreffen in diesen Fällen meist die Schleimhäute der Nase, der Bronchien sowie die Augen.

**Chemische Ausdünstungen:** Durch Ausdünstungen aus Farben und Lacken kann bei Renovierungsarbeiten in der Raumluft der Wohnung ein Chemiecocktail entstehen, der uns das Atmen schwer macht. Von neuen Einrichtungsgegenständen wie Möbeln, Matratzen oder Teppichböden können durch ausgasende Schadstoffe Belastungen ausgehen.

### Tipps gegen dicke Luft:

- Lüften, lüften, lüften! Am besten mehrmals täglich bei weit geöffneten Fenstern und für wenige Minuten.
- Räume trocken halten, Feuchtigkeit abführen. Kondenswasser und Feuchtigkeit, die beim Duschen oder Kochen entstehen, abwischen und den Raum lüften.
- Teppichböden mit einem kurzen Flor wählen und regelmäßig saugen.
- Benutzen Sie schadstoffarme Farben oder Lacke. Das Umweltzeichen Blauer Engel bietet eine Hilfe bei der Auswahl. Arbeiten Sie beim Renovieren der Wohnung möglichst bei geöffnetem Fenster.
- Lassen Sie neue Einrichtungsgegenstände, die stark riechen, an einem geeigneten Ort (Balkon, Keller, Dachboden) ausdünsten. Ist die Geruchsbelästigung nach sechs Wochen nicht verschwunden, besteht ein Reklamationsrecht. Auch hier kann der Blaue Engel hilfreich sein. Unter [www.blauer-engel.de](http://www.blauer-engel.de) finden Sie eine Aufstellung aller Produktgruppen, die mit dem Siegel ausgezeichnet sind.
- Schimmelpilzbefall sollten Sie sachgemäß entfernen oder von Fachleuten beseitigen lassen. Versuchen Sie die Ursache zu finden und zu beheben.



## Kleidung: Strampler, Schmusedecke und Co.

Textilien besitzen nur ein sehr geringes allergisches Potential. Egal, ob die Fasern pflanzlichen, tierischen oder chemischen Ursprungs sind. Wenn z.B. ein Wollpullover kratzt und eine gerötete Stelle auf der Haut verursacht, hat das nichts mit einer Allergie zu tun. Es handelt sich dann um eine mechanische Irritation.

## Welche Stoffe können Allergien auslösen?

Farbstoffe und chemische Hilfsmittel, mit denen Textilien ausgerüstet werden, können Probleme bereiten. Diese Stoffe können Allergien auslösen, aber auch Krebs erregen und das Erbgut schädigen. Da wir mit den meisten Kleidungsstücken engen Kontakt haben, können die Problemstoffe leicht in unseren Körper eindringen. Die gesetzliche Textilkennzeichnung hilft leider nicht weiter, da nur die Faserart gekennzeichnet werden muss, verwendete Chemikalien müssen nicht angegeben werden.

### Worauf sollten Sie bei Textilien achten?

- Ziehen Sie aktuelle Testergebnisse der Stiftung Warentest und der Zeitschrift Öko-Test zu Rate.
- Neue Kleidungsstücke sollten Sie vor dem ersten Tragen grundsätzlich waschen.
- Billig-Textilien werden häufig unter Missachtung von menschenwürdigen, ökologischen und gesundheitlichen Aspekten hergestellt.
- Achten Sie auf die Pflegekennzeichnung, z.B. kann *separat waschen* oder *blutet aus* bedeuten, dass Farbe beim Schwitzen von der Haut aufgenommen werden kann; *knitterarm*, *pflegeleicht*, *bügelfrei* weisen auf verwendete chemische Hilfsstoffe hin.
- Eine Hilfe beim Einkauf von Bekleidung geben Label wie z.B. **Öko-Tex-Standard 100**, **Naturtextil** oder **ToxProof**.
- Second-Hand-Kleidung ist bei Kleinkindern eine schadstoffarme und gleichzeitig preiswerte Alternative.
- Lederwaren und Schuhe können neben weiteren möglichen Allergieauslösern den Gerbstoff Kaliumdichromat enthalten, der eine (Kontakt-) Allergie auslösen kann. Eine Alternative sind pflanzlich gegerbte Schuhe oder solche von Naturschuhherstellern.



## Spielzeug: Bauklötze, Spielteppich und Co.



Spielzeug hat kein höheres Allergiepotential als andere Gegenstände. Allerdings reagieren Kinder sensibler und kommen mit ihren Spielsachen intensiv in Kontakt. Kleine Kinder nehmen vieles in den Mund und nuckeln daran. Spielzeug für Kinder unter drei Jahren muss deshalb schweiß- und speichelfest sein, damit sich keine Risikostoffe herauslösen und aufgenommen werden können. Wird diese Vorgabe nicht erfüllt, müssen die Spielsachen mit dem Hinweis „Nicht für Kinder unter drei Jahren geeignet“ gekennzeichnet sein. Nehmen Sie diesen Hinweis ernst. Ein großer Teil des „Billig-Spielzeugs“ wird in China unter fragwürdigen Bedingungen hergestellt. In den letzten Jahren gab es mehrere Rückrufaktionen wegen Schadstoffbelastungen.

### ...❖ **Tipps:**

- Achten Sie auf Qualität. Ziehen Sie aktuelle Testergebnisse zu Rate.
- Machen Sie im Geschäft einen Riechtest. Alles was scharf, stechend oder unangenehm riecht, sollten Sie liegen lassen.
- Bei Kuscheltieren und Spielzeug aus Stoff bietet das Siegel **Textiles Vertrauen - Schadstoffgeprüft nach Öko-Tex-Standard 100** eine Hilfestellung. Bestimmte potentiell Allergie auslösende Farb- und Hilfsstoffe dürfen dann nicht enthalten sein. Die Grenzwerte für Schadstoffe sind hier strenger als die gesetzlichen Vorgaben.



## Draußen und auf Reisen



Während die meisten Menschen die warme Jahreszeit herbeisehnen, graut es Pollenallergikern davor: Aber gerade Kinder tollen in der warmen Jahreszeit gerne draußen.

### Pollenalarm

Zunächst beginnt es mit einem Kribbeln in der Nase, später läuft sie nahezu ununterbrochen, die Augen tränen und sind verquollen, auch die Bronchien können betroffen sein. Für sensibilisierte Menschen hat die Pollenflugsaison begonnen, ihre Leidenszeit. Pollenallergie, häufig auch Heuschnupfen genannt, ist die am meisten verbreitete Allergiekrankheit in Deutschland. Etwa 12 Millionen Menschen sollen darunter leiden. Sie reagieren auf die Blütenpollen von Bäumen, Sträuchern, Gräsern, Getreide und Kräutern, meist allerdings nur auf bestimmte Pollen. Die potentielle Leidenszeit von Pollenallergikern kann sich zwischen Januar, wenn die ersten Bäume blühen, bis in den Herbst erstrecken. Die Hauptphase ist der Zeitraum März bis August. Tatsächlich treten die individuellen Beschwerden, je nach Pollenart, in einem wesentlich kürzeren Zeitraum auf. Mit dem Klimawandel einhergehende milde Winter sorgen dafür, dass Haselpollen bereits im Dezember unterwegs sein können. Für Allergiker wird die pollenfreie Zeit immer kürzer.

### Was können Sie tun?

- Zunächst gilt wieder: Diagnose – Lindern – Meiden - evtl. Hyposensibilisierung.
- Beachten Sie den Pollenflugkalender. Damit können Pollenbelastungen gemieden werden: [www.pollenstiftung.de](http://www.pollenstiftung.de)  
Ziehen sie ihn auch bei der Planung von Reisen zu Rate. Pollenarme Gebiete sind z.B. die Nordsee-Inseln oder das Hochgebirge.
- Körperliche Aktivitäten im Freien sollten bei starken Pollenbelastungen eingeschränkt werden. Kinder sollten Phasen während oder nach einem Regenguss nutzen, da der Pollenflug dann eingeschränkt ist.
- Während des Schlafens sollten die Fenster geschlossen bleiben oder Pollenschutzgitter angebracht werden.
- Da sich Pollen in unseren Haaren und der Bekleidung ablagern, sollten Sie Ihren Kindern die Haare vor dem Schlafengehen waschen. Die Kleidungsstücke sollten nicht im Kinderzimmer abgelegt werden.
- Häufiges Staubsaugen hilft, die Pollenbelastung in Innenräumen zu reduzieren.



### Ambrosia und Klimawandel machen das Leben schwerer

Eine Pflanze mit dem romantischen Namen Ambrosia setzt Pollenallergikern zunehmend zu. Sie stammt ursprünglich aus Nordamerika und dehnt sich seit etwa 15 Jahren in unseren Breiten aus. Die Pflanze besitzt ein hochallergenes Potential und die stärksten aus dem Pflanzenreich bekannten Allergene. Als Spätblüher verlängert Ambrosia die Leidenszeit der Betroffenen.

#### ❖ Tipp:

- Entfernen Sie Ambrosia Pflanzen nur mit Mundschutz und Handschuhen.
- Melden Sie größere Bestände bei der Landwirtschaftskammer NRW: [www.lk-wl.de](http://www.lk-wl.de)

## Insektengiftallergien

Stiche von Insekten sind unangenehm, bisweilen schmerzhaft. Für etwa 3 % der Bevölkerung, Insektengiftallergiker, sind sie mehr als das. Ihre Reaktionen darauf fallen wesentlich stärker aus, können mitunter lebensbedrohlich werden. Verantwortlich sind meist Bienen und Wespen.

### ...❖ Tipp:

- Kinder sollten im Freien Schuhe tragen und nicht barfuß gehen.
- Tragen Sie bei der Gartenarbeit langärmlige Kleidung.
- Im Freien keine stark duftende Kosmetika, Parfums oder Haarsprays auftragen, da diese verstärkt Insekten anlocken können.
- Vorsicht bei Sport im Freien, da Schweiß stechende Insekten anziehen kann.

## Wenn Sie mit Ihren Kindern verreisen

Wenn Allergiker ihre vertraute Umgebung verlassen, z.B. auf Reisen, fällt es möglicherweise schwerer ihre Allergene zu meiden. Finden sich in den Speisekarten von Restaurants Hinweise auf mögliche allergene Inhaltsstoffe? Welche Belastungen können bei einem Hotelaufenthalt auftreten?

### Informationsquellen

- Entscheiden Sie sich für ein Urlaubsziel, welches von den klimatischen Gegebenheiten Rücksicht auf die Erkrankung ihres Kindes nimmt. (Beispielsweise Anforderungen an Trockenheit, Feuchtigkeit, Temperatur, Vegetation, etc.)
- Bei der Auswahl der Unterkunft sollten Sie sich vorher über allergierelevante Aspekte informieren (Können Sie über die Fenster lüften oder gibt es eine Klimaanlage? Welchen Bodenbelag hat das Zimmer? Können allergendichte Bezüge mitgebracht werden, etc.). Für allergikerfreundliche Hotels und Restaurants hat die Europäische Stiftung für Allergieforschung [www.ecarf.org](http://www.ecarf.org) u.a. ein Qualitätssiegel vergeben. Auch hier gilt: Erkundigen Sie sich vor der Reise, ob Ihre Bedürfnisse erfüllt werden können.

- Lassen Sie Ihrem Kind von Ihrem Arzt einen Allergiepass ausstellen und lassen Sie ihn bei Auslandsaufenthalten nach Möglichkeit auch in Englisch abfassen.
- Nehmen Sie die notwendigen Allergie-Medikamente in ausreichender Menge mit und erkundigen Sie sich, ob und unter welchem Namen diese auch im Ausland verfügbar sind.
- Für Lebensmittelallergien können Sie beim Europäischen Verbraucherzentrum [www.evz.de](http://www.evz.de) einen Sprachführer erhalten, der in allen EU-Sprachen und auf Türkisch Übersetzungen zu Nahrungsmitteln und deren Inhaltsstoffen bietet. Mit dessen Hilfe können Sie sich im Restaurant problemlos verständigen.

### Welche Unterstützung bietet Ihre Krankenkasse?

Pauschale Aussagen können aufgrund der individuellen Krankheitsbilder und der unterschiedlichen Leistungsangebote der einzelnen Kassen leider nicht getroffen werden. Es lohnt sich jedoch bei Ihrer Krankenkasse konkret nach folgenden Leistungen nachzufragen:

- Welche Broschüren und Ratgeber gibt es zu einzelnen Krankheitsbildern?
- Welche Empfehlungen der Krankenkasse zu Beratungsmöglichkeiten, Therapien, Selbsthilfegruppen, etc. gibt es?
- Gibt es ein ärztliches Beratungstelefon zu Allergien?
- Besteht die Möglichkeit von speziellen Patientenschulungen?
- Welche anderen speziellen Behandlungsprogramme für chronische Erkrankungen (Disease Management) können genutzt werden?
- Welche Form der finanziellen Unterstützung bei Therapieangeboten (z.B. Lungensport für Kinder) können Sie in Anspruch nehmen?
- Kann ich eine Kur für mein Kind beantragen oder können wohnortnahe ambulante Behandlungsmöglichkeiten genutzt werden?
- Welche Kosten für Medikamente, Allergietests und Hilfsmittel (z.B. Neurodermitiskinderschlafsäcke) werden übernommen?

## 10 Empfehlungen

- 1.** Eine gesunde Ernährung und der komplette Verzicht auf das Rauchen während der Schwangerschaft sind zur Vorbeugung vor Allergien unerlässlich. Nach der Geburt sollte mindestens eine sechsmo-  
natige Stillzeit eingehalten werden, oder, falls Stillen nicht möglich ist, unter ärztlicher Absprache eine Spezialernährung gefüttert werden.
- 2.** Auf hochallergene Lebensmittel sollte mindestens im ersten Lebensjahr verzichtet werden.
- 3.** Zeigen sich bei Ihrem Kind allergische Verdachts-  
symptome, sollten diese von einem Facharzt  
abgeklärt werden.
- 4.** Lassen Sie diagnostizierte Allergien von einem  
Arzt in einem „Allergiepass“ dokumentieren.
- 5.** Achten Sie auf eine schadstoffarme Wohnumge-  
bung.
- 6.** Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über  
Therapie- und Hilfsangebote für Kinder mit  
Allergien.
- 7.** Allergische Erkrankungen können auch psychi-  
sche Belastung für Eltern und Kind mit sich brin-  
gen. Fragen Sie ggfs. nach einer familienthera-  
peutischen Begleitung.
- 8.** Lassen Sie Ihr Kind ruhig (nach vorheriger ärztli-  
cher Absprache) sportliche Aktivitäten ausüben!
- 9.** Berücksichtigen Sie allergiefreundliche Aspekte  
bei Ihrer Urlaubsplanung (pollenfreie Gebiete,  
Service für Allergiker).
- 10.** Jugendliche sollten zur Vermeidung von Kontakt-  
allergien auf billigen Modeschmuck, Tattoos,  
Piercings o.ä. verzichten.

# Rund um Allergie-Auslöser

Allergische Erkrankungen breiten sich immer mehr aus. Sie sind zu einer Volkskrankheit geworden. In Deutschland leiden darunter bereits mehr als 30 % der Menschen. Auch Kinder sind immer häufiger davon betroffen. In diesem kleinen Ratgeber erfahren Sie

- wie Allergien entstehen und welche potentiellen Auslöser es gibt,
- was Sie tun können, um Ihr Kind zu schützen,
- worauf geachtet werden sollte.

## Sie möchten mehr zum Thema wissen?

Ihre Verbraucherzentrale berät Sie gern:



## Weitere Informationen finden Sie in unseren Ratgebern:

**Gesund wohnen – Schadstoffe beseitigen**

1. Auflage 2005, 9,80 Euro

**Spielzeug - gesund - sicher -schadstofffrei**

1. Auflage 2006, 4,90 Euro

In der Reihe "Uns geht's gut – Umwelt- und Gesundheitsschutz im Kinderzimmer" sind noch folgende Themen erschienen:  
Lernen | Schlafen | Spielen | Rund um elektrische und magnetische Felder

Diese und viele andere Ratgeber und Verbraucherinformationen erhalten Sie in unseren örtlichen Beratungsstellen oder gegen Rechnung zzgl. Porto- und Versandkosten bei unten stehender Adresse.

Herausgeberin:

**Verbraucherzentrale NRW e.V.**

Mintropstr. 27

40215 Düsseldorf

Tel. 02 11/3809-0

E-Mail: [umwelt@vz-nrw.de](mailto:umwelt@vz-nrw.de)

[www.vz-nrw.de](http://www.vz-nrw.de)

Autor:

**Wolfgang Reuter, Düsseldorf**



Gedruckt auf 100%  
Recyclingpapier

Mit fachlicher  
Unterstützung von:



[www.daab.de](http://www.daab.de)