



**Allergie - was kann man tun?**



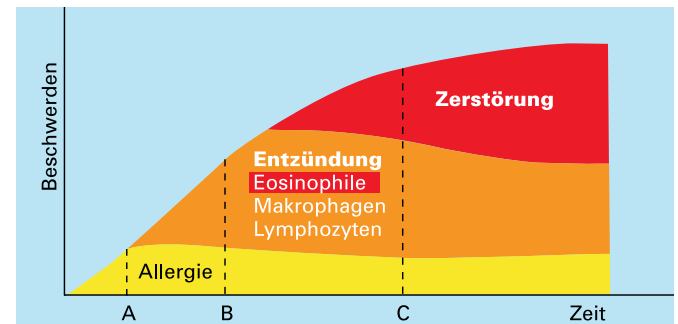
Die Marke für erholsamen Schlaf



Viele Menschen leiden heute unter allergischen Erkrankungen. Neben den bekannten Auslösern wie Blütenpollen, Hausstaub, Pilzen und Tierhaaren können letztlich Stoffe jeder Art beim einzelnen Menschen allergische Reaktionen ganz unterschiedlicher Stärke hervorrufen.

Allergieauslöser oder Allergene werden vom Körper als Stoffe identifiziert, die unter Umständen den Organismus schädigen könnten. Der Körper reagiert auf diese Stoffe sehr empfindlich und bekämpft sie. Bei der Allergie stellt sich die normalerweise lebenserhaltende Funktion unseres körpereigenen Immunsystems als eine den Körper schädigende Überreaktion auf unter Umständen harmlose Substanzen dar. Die Beschwerden aufgrund allergischer Reaktionen können sich an verschiedenen Stellen zeigen: Schnupfen, Augen- und Schleimhautreizungen, Hautveränderungen sowie Beschwerden im Magen-Darm-Trakt sind hier im Wesentlichen zu nennen.

Während Allergien in einem Anfangsstadium oftmals zunächst nur als lästig empfunden werden, können im weiteren Verlauf schwerwiegende gesundheitliche Beeinträchtigungen wie z.B. Asthma bronchiale oder sogar Schockreaktionen auftreten. Von daher empfiehlt es sich,



frühzeitig in ärztlicher Betreuung allergieauslösende Stoffe herauszufinden und geeignete Maßnahmen zu ergreifen. Nach einer umfassenden Anamnese, die auch auf die gezielte Selbstbeobachtung des Patienten zurückgreifen muss, ergeben sich in Folge kompetenter Diagnose verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Dabei ist vor weitreichenden z.B. medikamentösen Therapien zunächst die Allergenkarenz naheliegend. Unter Allergenkarenz versteht man die Vermeidung des Kontaktes eines Individuums mit dem auslösenden Allergen nach erfolgter Sensibilisierung (Sekundärprävention) bzw. bereits im Vorfeld zur Vermeidung der Sensibilisierung (Primärprävention).



## Allergien und Allergenkarenz rund ums Bett.

### Auslöser Hausstaub

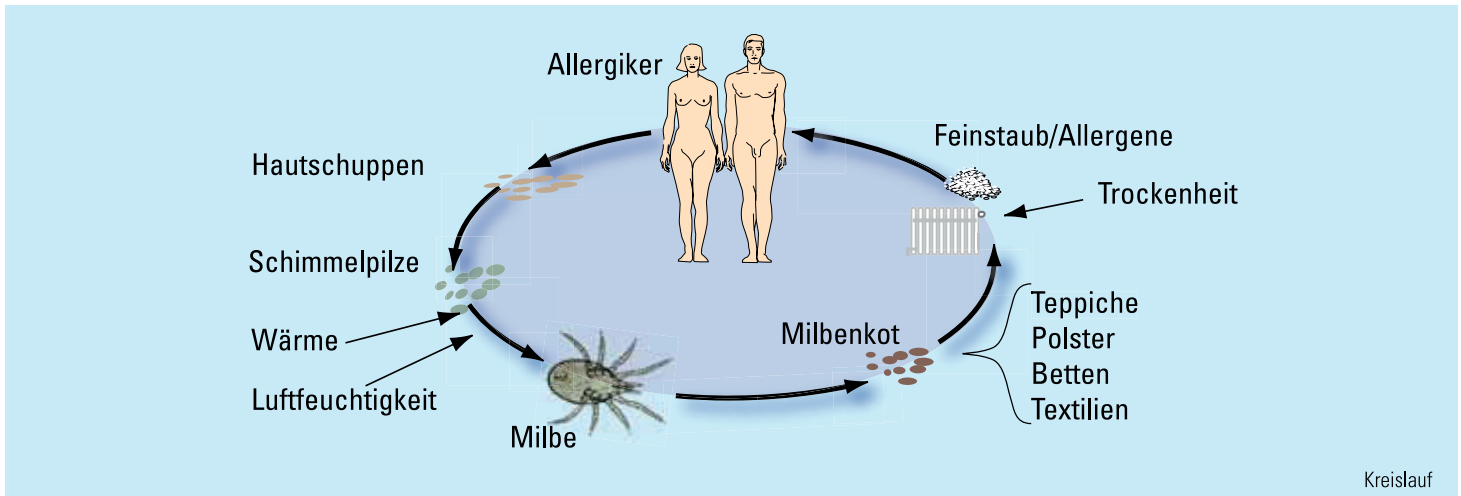
Im Hausstaub finden sich viele Stoffe, auf die Menschen allergisch reagieren können. Von allergologischer Bedeutung sind hier insbesondere die Ausscheidungen der Hausstaubmilbe. Diese zur Gattung der Spinnentiere gehörenden unsichtbar kleinen Tiere leben in unserem Öko-System. Ihre Anwesenheit hat zunächst nichts mit mangelnder Hygiene zu tun. Da die optimale Lebenstemperatur der Hausstaubmilbe bei 25° C liegt und sie eine Luftfeuchtigkeit um 75 % bevorzugen, liegen bereits hier Ansatzpunkte für Maßnahmen vor, die das Ziel haben, die Milbenzahl weitgehend zu reduzieren und ungünstige Lebensbedingungen für die verbleibenden Milben zu schaffen:

- Reduktion der Raumtemperatur.
- Zudecken/Kissen/Kuscheltiere etc. „frostern“ (zum Abtöten der Milben) und anschließendes Waschen (unter Umständen mehrmals) zur Beseitigung von Kotbestandteilen und toten Milbenkörpern.
- Waschbarkeit der Betausstattung (Zudecke/Kopfkissen) bei 60° C beachten und durch hochwertige Materialien wiederholte Waschbarkeit ohne Wärme- und Komforteinbußen sicherstellen.

- Häufig für frische Bettwäsche/Nachtwäsche sorgen, bei 60° C und länger als 60 Minuten waschen.
- Regelmäßige Reinigung der abnehmbaren Matratzenbezüge.
- Regelmäßiger Austausch der Matratzen (aus ergonomischer Sicht nach etwa 8-10 Jahren, aus allergologischer Sicht durchaus früher).
- Gegebenenfalls Einsatz sogenannter „Encasings“ (Milben- und Allergen-undurchlässige Bezüge) mit einer Porengröße von 0,5 µm, entsprechend dichten Nähten und Verschlüssen sowie Durchlässigkeit für Wasserdampf (um Schwitzen zu vermeiden).

### Weitere leicht umsetzbare Maßnahmen können zur Vermeidung von Hausstauballergien beitragen:

- Obwohl bei milbenabtötenden Verfahren in den letzten Jahren Fortschritte erzielt worden sind, sollte nur nach entsprechender Beratung der Einsatz chemischer Mittel zur Milbenabwehr genutzt werden. Diese bei Oberflächenbehandlungen und weniger im Bereich Bett erfolgreichen Mittel können durch ihre chemischen Substanzen wiederum allergische Reaktionen hervorrufen.
- Bettgestelle sollen nach unten offen sein, damit sich auch dort kein Feuchtigkeitsstau bilden kann und damit keine Umgebung, die die Hausstaubmilbe präferiert.



Kreislauf

- Staubsauger mit hoher Saugkraft einsetzen für die Nutzung am Boden (nicht zum Absaugen der Matratze, deren Bezüge dadurch beschädigt werden).
- Vermeiden Sie „Staubfänger“ wie Teppiche, geprägte Tapeten oder Textiltapeten und dicke Vorhänge. Mit glatten Böden zum Wischen (nicht fegen!) und glatten Tapeten reduzieren Sie das Staubaufkommen.
- Bewahren Sie Bücher und Kleidung in geschlossenen Schränken auf. Vor allem im Schlafzimmer sollten Sie keine Bücher aufbewahren.
- Ihr Staubsauger sollte mit einem Spezialfilter oder einem Wasserbehälter ausgestattet sein.
- Wischen Sie Staub mit einem feuchten oder einem antistatischen Tuch, damit wenig Staub aufgewirbelt wird. Denken Sie beim Wischen auch an die Heizkörper, denn von dort wird der Staub durch die warme Luft in die Zimmer getragen.

### Auslöser Pilze

Allergische Reaktionen können auch auf Pilze zurückzuführen sein. Von den etwa 250.000 verschiedenen Pilzarten, die von totem organischen Material leben oder sich parasitär auf Pflanzen, Tieren und Menschen niederlassen, kann für den Bereich Schlafraum der

Schimmelpilz herausgegriffen werden. Gerade in den heutzutage durch Isolierverglasung und weitere Maßnahmen gut isolierten Schlafräumen führt der Wunsch nach Energieeinsparung dazu, dass sich bei geringer Beheizung und ungenügender Frischluftzufuhr Wasserdampf in den Wänden niederschlägt. Dies kann zu einem Schimmelpilzbefall an den Wänden führen, der infolge unter Umständen auch die Matratze in Mitleidenschaft zieht. Um die Entstehung von Schimmelpilzbefall und möglicher daraus resultierender allergischen Reaktionen zu vermeiden, kommt es neben einer hinreichenden Beheizung vor allem auf die Abführung von dampfförmigem Wasser durch regelmäßige, umfassende Belüftung (Stoßlüftung) an. Im Ergebnis sollte die relative Luftfeuchtigkeit zwischen 40 - 60 % liegen.

### Was kann man tun?

Bei jeder Allergie gilt: Auch wenn der Allergieauslöser (das Allergen) bekannt ist, sollten Sie sich von einem Allergologen beraten lassen. Der Kontakt zum jeweiligen Allergieauslöser (Allergen) sollte eingeschränkt, besser noch ganz vermieden werden. Der Allergologe wird Sie umfassend informieren und Sie auch mit weiterführenden Therapie-Maßnahmen (Medikamente, Immuntherapie) vertraut machen.

## Humanverträglichkeit von dormabell Artikeln:

**eco** INSTITUT Eine Vielzahl von Stoffen und Umwelteinflüssen, denen wir tagtäglich ausgesetzt sind, können unser körpereigenes Abwehrsystem fehlerhaft machen und allergische Reaktionen auslösen. Für alle dormabell Artikel stellen umfangreiche Prüfungen des eco-INSTITUTES deren Humanverträglichkeit sicher. dormabell Artikel durchlaufen dabei eine strenge Kontrolle, wie sie sonst nur bei Lebensmitteln und Trinkwasser angewandt wird. Bei der Prüfung der humanökologischen Verträglichkeit wird auch konsequent auf die Reduzierung möglicher allergieauslösender Stoffe geachtet. Die medizinische und wissenschaftliche Beratung bei der Zusammenstellung dieser Informationsschrift erfolgte durch das Zentrum für Rhinologie und Allergologie Wiesbaden.

### Hier erhalten Sie weitere Informationen:

Zentrum für Rhinologie und Allergologie  
An den Quellen 10  
65183 Wiesbaden  
[www.allergiezentrum.org](http://www.allergiezentrum.org)

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.  
An der Eickesmühle 15-19  
41238 Mönchengladbach  
[www.daab.de](http://www.daab.de)

Bettenring dormabell GmbH & Co. KG  
Echterdinger Straße 115  
70794 Filderstadt  
[www.dormabell.de](http://www.dormabell.de)



Die Marke für erholsamen Schlaf