

Allergien

Hilfreiches Wissen und Tipps für alle, die betroffen sind oder im Familien- und Freundeskreis Menschen mit Allergien begleiten.



01

Wenn die Körperabwehr blinden Alarm schlägt
Was ist eine Allergie?

02

Störenfriede im Anflug
Heuschnupfen oder Erkältung?

03

Bitte nicht aufwirbeln
Tipps für den Umgang mit Hausstaubmilben-Allergie

04

Wenn's Kindern unter die Haut geht
So bieten Eltern Neurodermitis & Co. im Sommer die Stirn

05

Nur ruhig Blut
Was tun, wenn Biene oder Wespe zustechen?

06

Für schlaue Köpfe
Allergie-Wissen zum Staunen und Weitersagen

07

Unbeschwert genießen
Rezepttipps für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten

08

Übersicht hilft
Pollenflugkalender für die Pinnwand

Wenn die Körperabwehr blinden Alarm schlägt

Zahlen zeigen, dass fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland im Laufe seines Lebens von einer Allergie betroffen ist, Tendenz steigend. Das Problem: Die Immunabwehr des menschlichen Körpers reagiert auf eigentlich harmlose Stoffe, die zum Beispiel in Tierhaaren, Pollen oder Nüssen stecken. Diese „Allergene“ werden als schädlich erkannt und bekämpft, obwohl dies gar nicht nötig wäre. Treten infolgedessen Krankheitssymptome wie tränende und juckende Augen, Magen-Darm-Beschwerden oder auch Quaddeln und Ekzeme auf, spricht man von einer Allergie.

Die Fachwelt unterscheidet verschiedene Allergietypen. Rund 90 Prozent der Betroffenen leidet an einer Allergie Typ I, auch Sofort-Typ genannt. Dazu gehören Allergien gegen Pollen, Nahrungsmittel oder auch Hausstaubmilben und mehr. Bereits wenige Minuten bis Stunden nach Kontakt mit einem entsprechenden Allergen treten erste Beschwerden auf. Um die genaue Ursache zu ermitteln, nutzen Mediziner gern den so genannten „Prick-Test“. Dazu wird eine Flüssigkeit, die eine geringe Dosis des vermuteten Allergieauslösers enthält, auf den Unterarmen eines Patienten in die Haut gebracht. Reagiert diese mit Rötung oder Schwellung, ist der Übeltäter erkannt.

Literatur und Broschüren
zum Thema Allergien
auf hkk.de

Tipp: Ausdauersportarten trainieren die Lunge. Sollte Anstrengung das Asthma auslösen, vor dem Sport inhalieren und besser nicht gleich von 0 auf 100 starten.

Gut zu wissen

Asthma

Etwa zehn Prozent der Kinder aller Altersstufen und fünf Prozent der Erwachsenen in Deutschland leiden an Asthma. Auslöser können sowohl allergische Reaktionen als auch Reize wie Tabakrauch, körperliche Anstrengungen, Infekte oder starke seelische Belastungen und mehr sein. In den meisten Fällen leiden Betroffene unter einer Mischform.

Mehr zum
Thema Asthma
auf hkk.de

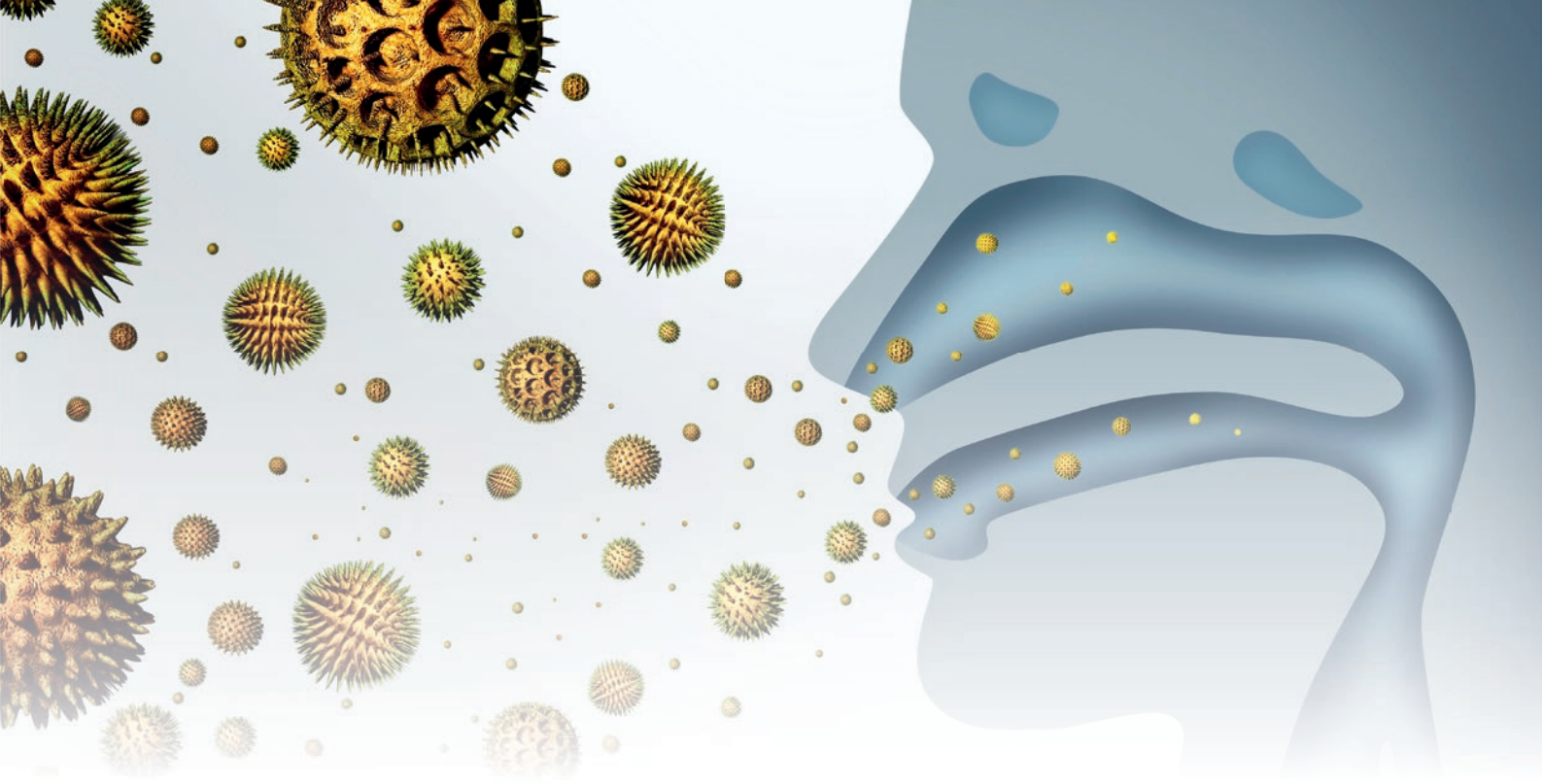


02 Heuschnupfen oder Erkältung?

Störenfriede im Anflug

Es ist Februar. Die Nase juckt und läuft. Der Hals kratzt. Aber was ist die Ursache – sind Pollen in der Luft und lösen Heuschnupfen aus oder sind Viren und Bakterien verantwortlich für eine Erkältung?

Fakt ist: Aufgrund des Klimawandels fallen die Winter in unseren Breitengraden nicht mehr so knackig kalt aus wie noch vor einigen Jahrzehnten. Pollen von Frühblühern wie Hasel oder Erle können somit auch bereits im Januar oder Februar unterwegs sein. Anhand der Merkmale auf der nächsten Seite können Sie prüfen, womit Sie es zu tun haben und ob Sie sich auf eine Allergie testen lassen sollten.



Heuschnupfen

- Eher dünnflüssiges, klares Nasensekret
- Dauert je nach Pollenflug mehrere Wochen oder Monate
- Setzt plötzlich ein
- Die Beschwerden treten im Freien stärker auf als in Innenräumen, nach längeren Regen- oder auch Schneefällen bessern sie sich oder verschwinden.
- Tritt jedes Jahr etwa zur selben Zeit auf
- Heftige Niesattacken mit mehrmaligem Niesen
- Nase, Augen und Rachen jucken häufig stark.

Erkältung

- Verstopfte Nase, oftmals gelbliches Nasensekret – verursacht durch Bakterien
- In der Regel nach spätestens 14 Tagen abgeklungen
- Kündigt sich durch Kopfschmerzen, Halskratzen und Kribbeln in der Nase an
- Die Beschwerden sind wetterunabhängig.
- Kann von Schüttelfrost oder Fieber begleitet werden

Gut zu wissen

Anzeichen erkennen

Bei Verdacht auf einen Heuschnupfen hilft Ihnen Ihr Hausarzt weiter. Gegebenenfalls überweist er Sie an einen Facharzt mit Zusatzausbildung in Allergologie.

Tiefer ins Thema einsteigen:
Wie man Heuschnupfen-Symptome erfolgreich lindert
finden Sie auf hkk.de

Bitte nicht aufwirbeln



Wer auf Hausstaubmilben allergisch reagiert, hat vor allem morgens nach dem Aufstehen einen „dicken Kopf“. Doch gegen die winzig kleinen Spinnentiere oder besser gegen die Beschwerden, die bestimmte Eiweißbausteine in ihrem Kot auslösen, ist so manches Kraut gewachsen. Mit diesen Tipps beugen Sie erfolgreich vor:

Rund ums Bett

Auf Ihrer Matratze fühlen sich Hausstaubmilben aufgrund des warmen und feuchten Klimas besonders wohl. Außerdem ernähren sie sich von Hautschuppen des Menschen. Davon finden sie hier reichlich. So halten Sie die kleinen Gesellen trotzdem in Schach:

- ✓ Waschen Sie Matratzenbezüge, Kopfkissen und Bettdecke alle sechs bis acht Wochen bei 60 Grad.
- ✓ Wechseln Sie wöchentlich Ihre Bettwäsche und lüften Sie Ihr Bettzeug morgens gründlich aus.
- ✓ Sorgen Sie dafür, dass Ihr Bett auf Füßen steht, so dass Ihre Matratze auch von unten gut belüftet wird.
- ✓ Wenn Sie möchten, können Sie zusätzlich spezielle Schutzbezüge (Encasings) für Matratze und Bettzeug nutzen.
- ✓ Lüften Sie Ihr Schlafzimmer regelmäßig und sorgen Sie für ein kühles, trockenes Raumklima.

In Haus oder Wohnung

Auch in anderen Räumen Ihres Zuhauses können Hausstaubmilben vertreten sein. Stoffe, Teppiche oder Polster gehören ebenfalls zu ihren bevorzugten Lebensräumen. Daher sollten Sie zusätzlich Folgendes berücksichtigen:

- ✓ Saugen und wischen Sie Ihre Böden regelmäßig und nutzen Sie einen Staubsauger mit Feinstaubfilter.
- ✓ Verwenden Sie ein feuchtes Tuch zum Staubwischen.
- ✓ Verzichten Sie auf lange Vorhangschals, offene Regale oder ähnliche „Staubfänger“.
- ✓ Achten Sie darauf, Innenräume nicht im Winter zu renovieren. Sie können weniger lüften und der zwangsläufig entstehende Staub kann daher schlechter entweichen.



Gut zu wissen – Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen

Auch für Menschen mit einer Allergie gilt: Sie sind nicht allein! Der Besuch einer Selbsthilfegruppe bietet viele Vorteile. Vom Austausch unter Gleichgesinnten über das Teilen von Sorgen und Nöten bis hin zu wertvollen Tipps und Hilfestellungen. Auch das Internet hält zahlreiche Quellen bereit, die Ihnen Wissenswertes sowie aktuelle Informationen zum Thema Allergien liefern. Auf hkk.de finden Sie einen ersten Überblick.

Mehr zum
Thema Selbst-
hilfegruppen
auf hkk.de



04

So bieten Eltern Neurodermitis & Co. im Sommer die Stirn

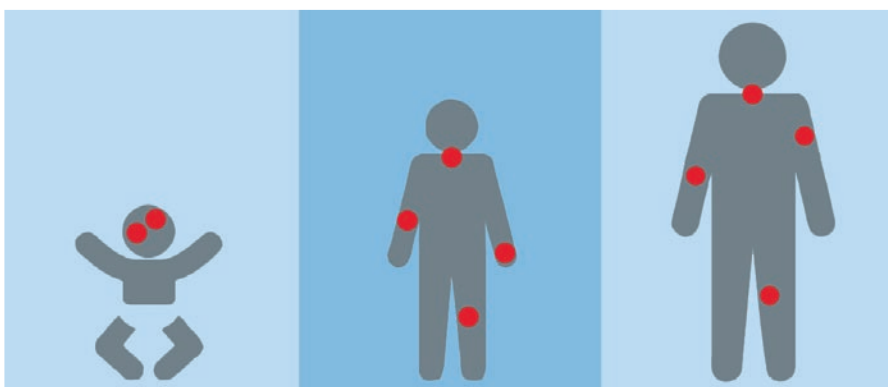
Wenn's Kindern unter die Haut geht



Die Neurodermitis gehört zu den häufigsten Hauterkrankungen im Kindesalter. Was mit Hautrötungen und nässenden Stellen beginnt, kann im Extremfall bis zu schuppenden, stark juckenden Ekzemen führen, die sich über den ganzen Körper ausbreiten. Was kleine Patienten besonders quält, ist der Juckreiz. Was können Eltern tun, damit sich betroffene Kinder in ihrer Haut wohler fühlen?

- ✓ Achten Sie auf luftige, locker sitzende Kleidung aus Baumwolle, Leinen oder Viskose.
- ✓ Lange Haare können als Zopf oder hochgesteckt getragen werden.
- ✓ Nutzen Sie Sonnenschutz, der auf die speziellen Bedürfnisse der Haut von Kindern mit Neurodermitis abgestimmt ist.
- ✓ Geben Sie einen Teelöffel Meersalz auf einen Liter Wasser und füllen Sie die Lösung in eine kleine Sprühflasche. Tritt Juckreiz auf, kann Ihr Kind die entsprechende Stelle einsprühen und auf diese Weise kühlen.
- ✓ Alternativ können Sie auch ein Kirschkernkissen einfrieren, das Ihr Kind zum Kühlen nutzen kann.
- ✓ Prüfen Sie gemeinsam mit dem behandelnden Arzt, ob Ihr Kind im Sommer eine andere Hautpflege nutzen sollte. Stark fetthaltige Cremes können den Wärmeaustausch des Körpers über die Haut stören und so zu verstärktem Schwitzen führen. Eventuell ist eine leichte Lotion die bessere Wahl.
- ✓ Stellen Sie wenn möglich den Tagesablauf um. Vielleicht verbinden Sie einen Besuch auf dem Spielplatz in den kühleren, frühen Morgenstunden mit einem Frühstücks-Picknick?

Typisch betroffene Hautstellen bei Neurodermitis



Gut zu wissen

Tipps zur Berufswahl bei Neurodermitis

Ihr Nachwuchs ist schon auf dem Sprung in die Eigenständigkeit? Erfahren Sie auf hkk.de, was junge Erwachsene bei der Suche nach einem geeigneten Beruf beachten sollten, wenn sie an Neurodermitis leiden.

Mehr zum
Thema
Berufswahl
bei Allergien
auf hkk.de

Was tun, wenn Biene oder Wespe zustechen?

Nur ruhig Blut



Es stimmt, Allergien gegen Insektengift werden hierzulande vor allem durch Stiche von Bienen oder Wespen ausgelöst. Wird jemand in Ihrem Umfeld gestochen, ist das jedoch kein Grund zur Panik. Bewahren und vermitteln Sie Ruhe. Entfernen Sie sofort den Stachel, falls noch vorhanden, und behalten Sie die betroffene Person gut im Auge:



- Rötungen und Schwellungen der Haut rund um die Einstichstelle sind harmlos. Kühlung oder eine Salbe gegen Insektenstiche aus der Apotheke helfen.
- Treten stärkere Symptome wie zum Beispiel Nesselausschlag, Schwellungen im Gesicht, massive Schwellungen des betroffenen Körperteils oder Atemnot und Kreislaufprobleme auf, informieren Sie umgehend einen Notarzt.
- Wenn bekannt ist, dass die gestochene Person unter Insektenallergie leidet, unterstützen Sie sie beim Einsatz ihres Notfallsets und verständigen Sie ebenfalls direkt einen Notarzt.
- Hat diese Person bereits eine so genannte „Hyposensibilisierung“, also eine spezifische Immuntherapie durchlaufen, beobachten Sie sie zunächst und stellen Sie sicher, dass das Notfallset griffbereit ist.



Gut zu wissen

Notfallset?

Ein so genanntes „Notfallset“ erhalten Allergiker von ihrem Arzt. Es enthält in der Regel Adrenalin zur Stabilisierung des Kreislaufs sowie ein Antihistaminikum und ein Kortisonpräparat gegen allergische Reaktionen.

Das könnte Sie auch interessieren:
Mehr zu Tierhaar-Allergien
auf hkk.de



Für schlaue Köpfe

Hätten Sie's gewusst? Mit den richtigen Antworten auf diese Fragen liegen Sie in puncto Wissen rund um das Thema Allergie ganz weit vorne. Am besten gleich mal testen:

- **Laktoseintoleranz: Allergie oder nicht?**

Nein, Milchzuckerunverträglichkeit ist keine Allergie. Hier liegt ein Enzymmangel vor. Ohne oder mit zu wenig des Enzyms Laktase kann der Körper Milchzucker nicht richtig verarbeiten. Verdauungsstörungen sind die Folge.



- **Was ist Mallorca-Akne?**

Das ist eine Form von Sonnenallergie, die zum Beispiel von Fetten und Emulgatoren in Sonnencremes ausgelöst werden kann. Kommen diese mit UV-Licht in Berührung, entstehen Entzündungen in den Haarfollikeln der Haut – insbesondere im Dekolleté-Bereich.

- **Warum sollten Eltern nicht rauchen?**

Weil damit das Risiko für ihr Kind, an Asthma zu erkranken, um rund 30 Prozent steigt. Passivrauchen fördert die Entstehung von allergischen Atemwegserkrankungen.

- **Roh für Allergiker ungenießbar, aber gekocht kein Problem?**

Ja, das ist tatsächlich möglich. Durch starkes Erhitzen werden Allergene in Nahrungsmitteln in der Regel zerstört. Wenn also ein roher Apfel allergische Reaktionen auslöst, muss das für Apfelmus oder Apfelkuchen nicht unbedingt gelten.

- **Haben Birkenpollen, Nüsse und Kernobst etwas gemeinsam?**

Ja, leider. Alle drei enthalten allergieauslösende Substanzen, die einander ähneln. Damit bilden sie die klassische Kombination einer Kreuz- oder Gruppenallergie, die auftreten kann, wenn jemand beispielsweise auf Birkenpollen allergisch reagiert.

- **Was ist Anaphylaxie?**

Dahinter steckt die seltene, aber besonders heftige Sofortreaktion eines Allergikers auf allergieauslösende Stoffe. Die schwerste Form ist der anaphylaktische Schock, der lebensbedrohlich sein kann.



Unbeschwert genießen

Genuss – trotz Milch- oder Fruchtzuckerunverträglichkeit

Oft bedarf es nur kleiner Abwandlungen, um Getränke und Gerichte so zuzubereiten, dass sie auch bei Milch- oder Fruchtzuckerunverträglichkeit gut bekömmlich sind. Viele Milchprodukte lassen sich durch leckere Alternativen ersetzen und auch Obst kann dank kleinerer Portionen und der Begleiter Fett oder Traubenzucker ohne Weiteres Teil Ihres Speiseplanes bleiben. Als Erstes gilt: Kommen Sie der Laktose, dem Milchzucker, auf die Spur. Machen Sie sich bewusst, worin dieser Stoff enthalten ist. So können Sie ihn ganz einfach durch laktosefreie oder sojahaltige Produkte ersetzen, um Lieblingsrezepte mit kleinen Veränderungen wieder zu genießen.

Rahmkäsekuchen

Zubereitung:

Springformboden (26 cm) einfetten, Butter, Zucker, Eigelb und Salz schaumig rühren, Mehl hinzufügen und die Masse erneut verquirlen, Teig auf den Formboden streichen, Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen und eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen, Ofen auf 200 °C vorheizen, Boden goldgelb ca. 10–15 Minuten backen

Während dieser Zeit die Rahmkäsemasse anrühren:

Dazu Eier, Zucker, Quark, Zitronenschale, saure Sahne und Vanillepuddingpulver glatt rühren, Sahne steif schlagen und unter die Masse ziehen, Masse auf den gebackenen Boden füllen und ca. 50–60 Minuten bei 200 °C backen

Hinweis: Für dieses Rezept haben wir normale Milchprodukte durch laktosefreie Produkte ersetzt.



Lecker-leicht

Mürbeteigboden

Zutaten:

- 55 g weiche laktosefreie Butter
- 35 g Zucker
- 1 Eigelb
- 1 Prise Salz
- 70 g Mehl

Rahmkäsemasse

Zutaten:

- 3 Eier
- 75 g Zucker
- 500 g laktosefreier Quark
- Abgeriebene Zitronenschale
- 200 g laktosefreie saure Sahne
- 2 EL Vanillepuddingpulver
- 200 g laktosefreie Sahne

Matjes Hausfrauenart

Matjes sind Heringe, die von Mai bis Juni in der Nordsee vor Dänemark oder Norwegen gefangen werden, bevor ihre Fortpflanzungszeit beginnt. Sie haben dann einen besonders hohen Gehalt an gesunden Fettsäuren. Nach dem Fang werden die Heringe bis auf die Bauchspeicheldrüse ausgenommen und für mehrere Tage in einer Salzlake eingelegt. Während dieser Zeit reifen die Matjes durch die Enzyme der Bauchspeicheldrüse. Dadurch ist ihr Fischfleisch besonders gut verträglich.

Zubereitung:

Matjes probieren; sollte er sehr salzig sein, 2 Stunden wässern und gut trocken tupfen.

Joghurt, Mayonnaise und Sahne verrühren, mit Senf und Pfeffer abschmecken.

Matjes, Zwiebel und Apfel in Streifen schneiden und unter die Soße heben.

Zum Durchziehen für 3–4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Hinweise: In diesem Rezept wurden fast alle herkömmlichen Zutaten ausgetauscht oder verringert. Das Ergebnis ist im Geschmack aber dennoch dem Original sehr ähnlich.

Da zu diesem pikanten Rezept der leicht süßliche Geschmack der laktosefreien Produkte passt, wurden sie nicht durch Sojaprodukte ersetzt.

Matjes Hausfrauenart

Zutaten:

- 8 Matjesfilets
- 2 Becher laktosefreier Joghurt
- 1 Becher laktosefreie Sahne
- 2 EL Mayonnaise
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Apfel
- Senf
- Pfeffer



Herzhaft

Auf den Seiten Deutscher
Allergie- und Asthmabund (DAAB)
finden Sie u.a. einen Allergie-Wegweiser



Übersicht hilft

Mit der kostenfreien „Pollenflug-Gefahrenindex-App“ des Deutschen Wetterdienstes (DWD) sind Sie immer auf dem Laufenden! Erhältlich für iOS und Android



Pollenflugkalender

Folgende Pollenarten sind witterungsabhängig in Mitteleuropa anzutreffen:

Pflanze	Januar	Februar	März	April	Mai
Hasel					
Erle					
Pappel					
Ulme					
Weide					
Esche					
Birke					
Buche					
Eiche					
Kiefer					

Pflanze	Juni	Juli	August	Sept.	Okt.
Roggen					
Wegerich					
Gräser					
Brennnessel					
Linde					
Goldrute					
Beifuß					

Vorkommen

Leicht	Mittel	Stark
--------	--------	-------

Informationen zum Pollenflug im Ausland liefert die Website des European Aeroallergen Network (EAN)



Folgende Whitepaper könnten Sie auch interessieren:

- > **Fitness für den Rücken**
- > **Gesund durch den Winter**
- > **Ihr Baby kommt**
- > **Gesund und lecker unterwegs**

MEHR AUF [hkk.de](https://www.hkk.de)



Weitere spannende Themen finden Sie auch auf:



facebook.com/Krankenkasse.hkk



xing.com/companies/hkkkrankenkasse

Herausgeber:
hkk Krankenkasse
Martinistraße 26
28195 Bremen

Persönliche Beratung
in den hkk-Geschäftsstellen
Alle Infos unter
[hkk.de/geschaeftsstellen](https://www.hkk.de/geschaeftsstellen)

Telefonische Beratung
unter **0421 - 36550** und
0800 - 2555 444
(Mo.–Fr. von 8–20 Uhr)

Stand:
August 2019