

Pollen, Hausstaub, Schimmel

Tipps für Allergiker

Jeder dritte Deutsche entwickelt im Laufe seines Lebens eine Allergie. Je nach Auslöser leiden Betroffene unter Symptomen wie starkem Schnupfen, Niesen, juckenden oder tränenden Augen, Juckreiz oder Hautekzemen. Erkrankungen wie Asthma und Neurodermitis können die Folge sein. Allergiker können unter anderem auf Medikamente wie Antihistaminika oder Kortison-Präparate zurückgreifen. Es gibt aber noch mehr zu beachten.



detailblick-foto / AdobeStock

Pollen und Hausstaub

Während des in diesen Tagen beginnenden Pollenflugs bis zum Sommer leiden Allergiker an saisonalem Heuschnupfen. Wussten Sie, dass bestimmte Einflüsse wie Zigarettenrauch oder Chlorwasser die Symptome verschlimmern können? Diese am besten meiden. Fenster während der Hochsaison tagsüber möglichst geschlossen halten. Damit keine Pollen ins Schlafzimmer, vor allem auf das Kopfkissen, gelangen, Kleidung nicht dort wechseln und Haare lieber abends waschen. Im Bett tummeln sich außerdem Hausstaubmilben. Für Allergiker gibt es deshalb Matratzen mit milbenundurchlässigem Schutzbezug und spezielle Allergiker-Bettwäsche.

Hilfe von innen

Die Behandlung von Allergien kann durch die Einnahme bestimmter Mikronährstoffe unterstützt werden. So können Probiotika und Schwarzkümmelöl die Symptome bei allergischem Schnupfen bessern. Ebenso Omega-3-Fettsäuren. Sie bekämpfen außerdem die Entzündungsprozesse in den Bronchien bei leichtem Asthma. Allergische Symptome werden in der Regel durch die Freisetzung des Botenstoffs Histamin im Körper ausgelöst. Der Pflanzenstoff Quercetin sowie die Vitamine C und E können diesen Prozess hemmen, wodurch die Symptome gemildert werden. Infos unter: www.vitamindocor.com/Allergien [1]

Vorsicht Schimmel

Man findet ihn nicht nur auf verdorbenen Lebensmitteln, sondern auch auf abgestorbenen Pflanzenteilen. Menschen mit einer Schimmelpilzallergie sollten deshalb Zimmerpflanzen lieber nicht ins Schlafzimmer stellen. Außerdem: Pflanzen sparsam gießen und die Blumenerde häufiger austauschen. Um die Belastung generell so gering wie möglich zu halten, sollten Wohnräume regelmäßig stoßweise gelüftet werden. An Stellen, in denen die Luftzirkulation eingeschränkt ist, zum Beispiel an Wänden hinter Schränken, kann sich Feuchtigkeit sammeln, sodass Stockflecken entstehen. Die Verwendung von Silikatfarben und Kalkputz kann der Ansiedlung von Schimmel entgegenwirken.

Quelle: A&O Gesundheit Medien- und Verlagsgesellschaft mbH,
06.02.2020

Forum "Gesundes Erwitte"

Galeria Vital® Gesundheits- und Marketingredaktion

- [Allergie + Asthma Center](#) [2]

Quellen-URL: <http://www.gesundes-erwitte.de/aktuelles/pollen-hausstaub-schimmel>

Verweise:

[1] <http://www.vitamindoctor.com/Allergien>

[2] <http://www.gesundes-erwitte.de/gesundheits Themen/allergie-asthma-center>