

# Da liegt was in der Luft Mit Allergien am Arbeitsplatz umgehen

Allergische Reaktionen können die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Fünf Tipps zur Vorbeugung.

## Weitere Tipps

finden Sie unter:  
[aok.de/fk/  
gesunde-arbeit](https://aok.de/fk/gesunde-arbeit)

### Richtig lüften



In Produktionsstätten, aber auch in Friseur- oder Nagelstudios, in denen Kleber, Acrylate oder andere Chemikalien zum Einsatz kommen, ist neben dem Tragen von Schutzkleidung auch regelmäßiges Lüften wichtig. Die Pollenbelastung selbst ist je nach Lage zu unterschiedlichen Tageszeiten am höchsten (Land 4–6 Uhr, Stadt 18–20 Uhr). Von Frühjahr bis Herbst Pollen- oder Insektenschutzgitter nutzen.

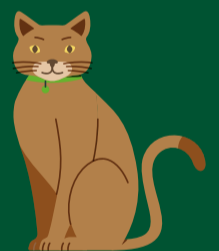


### Zusatzstoffe erfragen

Das Kantinenessen, Snackangebote im Betrieb oder auch Geburtstagsbüfets im Team können zahlreiche – auch versteckte – Inhaltsstoffe enthalten, die Nahrungsmittelallergien auslösen. Bei verpackten Produkten gibt die Deklaration Aufschluss. In allen anderen Fällen empfiehlt es sich für Allergikerinnen und Allergiker, nachzufragen – oder zu verzichten.

### Rücksicht nehmen

Reagiert jemand im Team auf bestimmte Substanzen allergisch? Das können unter anderem Duftstoffe in Parfüms oder Kosmetik sein, Tierhaare auf der Kleidung, aber auch Nahrungsmittel wie Erdnüsse und andere Hülsenfrüchte. Einzelne Allergene wirken inhalativ, können also eingeatmet werden. Darum besser präventiv vermeiden – Rücksichtnahme ist gut fürs Betriebsklima.



### Schutzkleidung tragen



Stellt der Arbeitgeber Schutzkleidung wie Anzüge, Handschuhe oder FFP2-Masken zur Verfügung, ist es ratsam, sie immer zu tragen, selbst wenn bisher keine gesundheitlichen Beschwerden aufgetreten sind. Denn Allergien oder Ekzeme können sich auch im Laufe des Lebens entwickeln.

### Nach Feierabend

Blütezeit ist Pollenzeit. So lassen sich privat die Symptome einer Pollenallergie dämpfen: täglich Staub wischen, möglichst häufig feucht die Böden reinigen, Wäsche nur in Innenräumen trocknen. Getragene Kleidung sollte am besten nicht im Schlafzimmer hängen. Die Haare abends zu waschen und das Schlafzimmer mit Luftfilter und Pollenschutzgittern auszustatten, sorgt für erholsamen Nachtschlaf.

