

DAS GesundheitsMagazin

Asthma



FRÜHLING, KOMM HEREIN

Raus mit dem Winter, rein mit dem Frühling. Für viele Menschen gehört der Frühjahrsputz zum Jahresbeginn wie Schneeglöckchen oder Vogelgezwitscher. Menschen mit Asthma tut es ohnehin gut, in den eigenen vier Wänden regelmäßig gründlich zu putzen. Doch aufgewirbelter Staub und scharfe Reinigungsmittel können die Lunge reizen. Mit ein paar Tipps gelingt das Großreinemachen.

Ihre AOK Bayern



BESCHWERDEN ADÉ

Die **Pollen-App** der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst informiert Sie rechtzeitig darüber, wann „Ihre“ Pollen fliegen:

 [pollenstiftung.de](https://www.pollenstiftung.de)
▶ Pollentagebuch/Pollen-App

IMMER ALLES DABEI

Das Notfallspray sollte stets griffbereit sein. Denken Sie daran, auch wenn Sie die Schul- oder Arbeitstasche gegen den Sportrucksack tauschen. Ein Merkzettel an der Wohnungstür kann als Gedächtnisstütze dienen.



FRISCHER WIND ZU HAUSE



Foto Titel: iStock.com/deepblue4you/sombatkapan/Artzone/Andrii Kalenskyj; Foto: iStock.com/Deagrez

Frühjahrsputz hat in vielen Haushalten Tradition – und das aus gutem Grund: Auch die versteckten Winkel einer Wohnung brauchen regelmäßige Reinigung, und gerade Menschen mit Asthma profitieren davon, wenn sich zu Hause kein Staub oder gar Schimmel ansammelt. Außerdem hat es etwas Befreiendes, alle Schränke einmal gründlich auszumisten und den frischen Duft geputzter Fenster und Böden einzuatmen. Doch genau hier liegt für Menschen mit Asthma das Problem.

Reinigungsmittel, die diesen „wunderbar“ frischen Duft verbreiten, sind oft schädlich für die Lunge. Studien belegen, dass regelmäßiges Putzen mit chemischen Reinigern Atembeschwerden verursachen und die Lungenfunktion mindern kann. Auch der Staub, der beim Putzen aufgewirbelt wird, kann die Lunge reizen und vor allem bei Hausstauballergie zu allergischen Reaktionen führen. Was also tun, wenn niemand das Putzen übernimmt und das Geld für eine Haushaltshilfe fehlt? Mit den folgenden Tipps können Sie sich vor Asthmaauslösern schützen.

REINIGUNGSMITTEL

Laut Umweltbundesamt benötigen Sie nicht mehr als vier Sorten Reinigungsmittel, um Ihre Wohnung zu säubern. Dazu gehören ein Allzweckreiniger, Handspülmittel, ein WC-Reiniger mit Zitronensäure und Scheuermilch. Vermeiden Sie stark riechende, parfümierte Reiniger und solche, die Alkohol enthalten. Vor allem Spezialreiniger, die mit besonders hoher Reinigungskraft werben, sind oft Chemiekeulen. Dosieren Sie Putzmittel so gering wie möglich und mischen Sie auf keinen Fall mehrere Reiniger. Sprays und Reiniger mit Sprühfunktion sind nicht zu empfehlen. Die kleinsten Teilchen darin können sehr tief in die Lunge eindringen. Zusatztipp: Vermeiden Sie Hautkontakt mit dem Putzmittel, indem Sie Gummihandschuhe tragen.

STAUBWISCHEN UND -SAUGEN

Um möglichst wenig Staub aufzuwirbeln, ist es besser, mit einem feuchten Tuch zu putzen. Ein Mund- und Nasenschutz kann verhindern, dass Sie größere Staubpartikel einatmen. Außerdem lohnt es sich, der Gesundheit zuliebe, über einen neuen Staubsauger

nachzudenken. Allergikerfreundliche Geräte sind mit einem sogenannten HEPA-Filter ausgestattet. Dieser filtert Staubpartikel aus der Abluft, sodass Sie diese nicht mehr einatmen können. Eine Alternative sind Wasserstaubsauger, die den aufgesaugten Staub und Schmutz direkt in einen Wasserbehälter leiten. Bei der Frühlingsdeko gilt: Weniger ist mehr – vor allem für Menschen mit Asthma. Denn Pflanzen und Vasen sind leider Staubfänger. Dasselbe gilt für Kissen, Teppiche und Vorhänge. Es kann nicht schaden, wenn Sie sich beim Ausmisten gleich von dem einen oder anderen Teil trennen.

FINGER WEG VON SCHIMMEL UND CO.

Sollten Sie beim Putzen auf Schimmelpilze an den Böden oder Wänden stoßen, kontaktieren Sie am besten gleich Ihren Vermieter. Denn für Allergiker ist der Kontakt mit Schimmelsporen gefährlich und kann Asthmaanfälle verursachen. Den Schimmel oberflächlich zu entfernen, bringt zudem auch gar nichts – das ist eine Aufgabe für Profis. Damit es gar nicht erst zur Schimmelbildung kommt, hilft regelmäßiges Lüften. Vor allem in Bad und Küche bildet sich viel Feuchtigkeit – der perfekte Nährboden für Schimmel. Wenn Sie morgens und abends die Fenster für ein paar Minuten weit öffnen, weht die frische Luft auch gleich Reizstoffe hinaus, die sich in der Wohnung angesammelt haben.

Weitere Tipps zum Alltag mit Asthma gibt es hier:
AOK-Patientenhandbuch „Freier atmen, besser leben“

 [aok.de](https://www.aok.de) ▶ Suche: „Patientenhandbuch Freier atmen, besser leben“

PUTZMITTEL FÜR ALLERGIKER



Das Umweltsiegel der EU („Euroblume“) und der Blaue Engel kennzeichnen Produkte, die besonders strenge Auflagen für Umwelt und Gesundheit erfüllen. Der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) führt zudem eine Liste verträglicher Reinigungsmittel, die keine Lösungsmittel, Duft- oder Konservierungsstoffe enthalten. Die Liste ist auf Anfrage beim DAAB erhältlich.

 [daab.de/kontakt](https://www.daab.de/kontakt)

 info@daab.de

DAS KREUZ MIT DEN ALLERGIEN

Termine wahrnehmen trotz Pandemie

Nehmen Sie den nächsten Kontrolltermin wahr, um Verschlechterungen Ihrer Erkrankung zu vermeiden. Besprechen Sie am besten die Sorge vor Ansteckung und das Vorgehen für Ihre individuelle Situation telefonisch mit Ihrem Arzt.

 [aok.de/bayern/
coronawirantworten](https://aok.de/bayern/coronawirantworten)

Sechs von 100 Menschen betrifft es: Sie haben nicht nur eine Pollenallergie, sondern reagieren auch überempfindlich auf bestimmte Nahrungsmittel. Diese sogenannten Kreuzallergien kommen bei Birkenpollenallergikern häufiger vor: Sie reagieren auf Kernobstsorten wie auf Äpfel, aber auch auf Pflaumen, Kirschen, Sojabohnen oder Nüsse allergisch. Warum das so ist? Diese Früchte oder Gemüse tragen ähnliche Strukturmerkmale auf ihrer Oberfläche wie die Birkenpollen. Ist jemand Beifußallergiker, trägt er mitunter keinen Sellerie, Gräserpollenallergiker haben gelegentlich Probleme mit Weizenprodukten oder Soja.

ALLERGIEN: MANCHMAL ERST NACH JAHREN

Es ist ganz unterschiedlich, ob und wie stark jemand auf Nahrungsmittel reagiert. Manchmal entwickeln sich Kreuzallergien erst im Laufe der Jahre. Die Beschwerden – oft

nur für wenige Minuten und meist kurz nach dem Verzehr, im und am Mund sowie im Rachen – sind in der Regel leicht: Die Lippe juckt, ein pelziges Gefühl auf der Zunge. Es kann aber auch zu schweren allergischen Reaktionen kommen, indem die Zunge anschwillt, es zu Erbrechen, Atemnot und/oder Nesselsucht kommt.

Obst und Gemüse müssen jedoch nicht automatisch vom Speiseplan gestrichen werden. Nur wenn nachweislich nach dem Verzehr allergische Reaktionen auftreten, sollte auf das jeweilige Nahrungsmittel verzichtet werden.

BEI BESCHWERDEN

Wenn Ihr Körper auf bestimmte Lebensmittel reagiert, sprechen Sie bitte Ihren Arzt darauf an. Er macht dann einen Allergietest. Damit können problematische Lebensmittel identifiziert werden. Diese lassen sich in der Regel gut ersetzen (siehe rechts).

EIN PAAR TIPPS



- Oft können problematische Lebensmittel – gekocht – dann doch gegessen werden. Apfelallergiker vertragen meist Apfelmus oder -kuchen. Durch Kochen wird das Apfeleiweiß so verändert, dass der Körper es nicht mehr als gefährlich betrachtet.
- Obstsorten können sich im Allergengehalt unterscheiden. Probieren Sie einfach mal eine andere Apfel- oder Birnensorte.
- Bei Kindern: Kindergarten oder Schule über mögliche starke Allergien informieren und auch Dritte bei einem Kindergestaltungstag oder Ausflug.
- Im Restaurant: Nahrungsmittelallergien ansprechen. Eine Lösung ist erfahrungsgemäß möglich.



IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/Asthma | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Silvia Pipa | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | **Druck** ADV Schoder GmbH | Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle.

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Asthma. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

