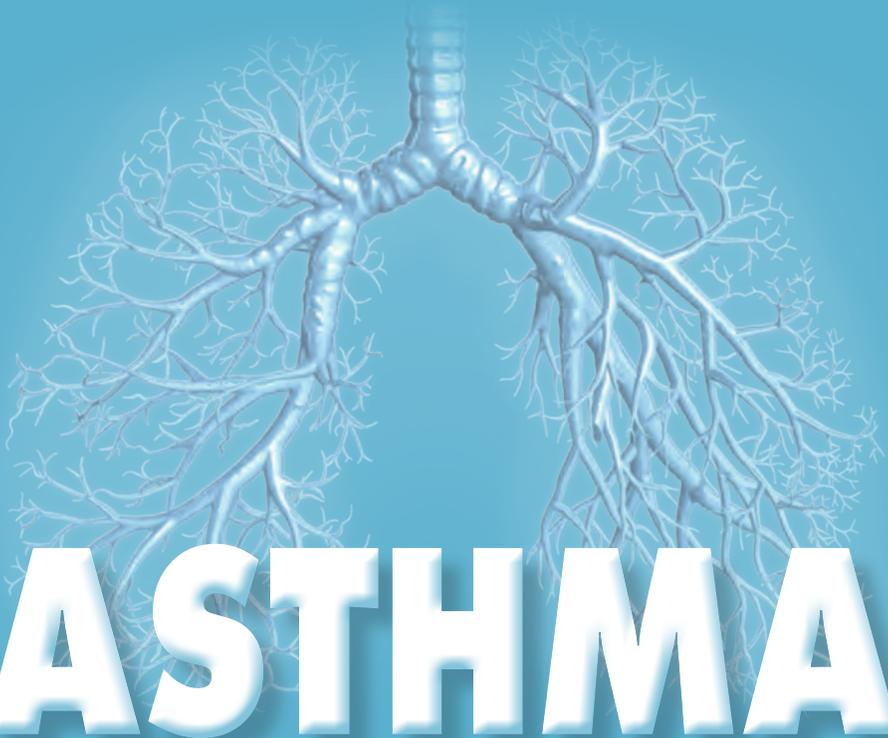


Andrea Flemmer



ASTHMA

Das Selbsthilfebuch

QUELLE & MEYER

Andrea Flemmer

Asthma

Das Selbsthilfebuch



Quelle & Meyer Verlag Wiebelsheim

Inhaltsverzeichnis

Asthma – ohne Selbsthilfe eine wirklich unangenehme Krankheit 7

I. Asthma und die Diagnose 8

1. Was ist Asthma eigentlich und wie entsteht die Krankheit? 8
2. Kann man Asthma vorbeugen? 11
3. Die verschiedenen Formen von Asthma 12
 - A. Allergisches Asthma und Erleichterungen 13
 - B. Nicht allergisches (intrinsisches) Asthma und weitere Formen ... 24
4. Wie erkennen Sie, dass Sie Asthma haben? Die Symptome 27
5. Wichtig: Die korrekte Diagnose 29
6. Risikofaktoren, die Asthma begünstigen 31
7. Die Therapie 46
8. Die eingesetzten Medikamente 51
9. Atemtechniken und Schleimlöser 54
10. Weitere Selbsthilfe-Tipps 54
11. Die Grenzen der Selbsthilfe: Wann benötigt man einen Arzt? 56
12. Umstrittene Verfahren 58
13. Das Neueste zu Allergien 65
14. Asthma-Kids – wann es besonders schwer ist 70
15. Selbsthilfe in der Anwendung: wie geht man am besten vor? 71

II. Ernährungsfaktoren, die bei Asthma helfen 74

1. Antioxidantien helfen 75
2. Ballaststoffe wirken 76
3. Vitamine unterstützen möglicherweise – vor allem Vitamin D 79
4. Ist vegetarische Ernährung wirklich besser? 79
5. Was dürfen Sie essen, was besser nicht? 80
6. Asthma und Polyphenole 82
7. Zuviel ist leicht was – vor allem, wenn man Asthma erleichtern will!
 - Abnehmen, aber mit Köpfchen! 83
 - Bin ich überhaupt zu dick? 84
 - Wissenswertes rund ums Abnehmen 85

Tipps und Tricks zum Abnehmen	86
Heilkräuter zur Appetitreduzierung	89
Intervallfasten	91
III. Asthma und Sport	92
1. So wirkt Bewegung auf die Lunge	93
2. Die richtige Sportart finden	94
3. Auch Gymnastik & Yoga helfen – Atemübungen	95
4. Wie oft sollte man trainieren?	101
IV. Ausreichender Schlaf ist wichtig	103
1. Was hilft beim Ein- und Durchschlafen?	106
2. Heilpflanzen gegen Schlafprobleme	108
V. Die Pflanzenheilkunde	113
1. Heilpflanzen, die bewiesenermaßen helfen	114
2. Heilpflanzen aus dem Regenwald	117
3. Die traditionelle chinesische Medizin	120
4. Weitere Heilpflanzen und Lebensmittel, die bei Asthma helfen	122
VI. Selbsthilfe bei verschiedenen Beschwerden und Ursachen	125
1. Atemnot vorbeugen	125
2. Die Sonne, Berge, Salz und das Meer	126
3. Gesundes Wohnen ohne Schimmel	130
4. Sauna & Co: Was hilft?	130
5. Asthma durch defekte Zähne?	132
6. Tabletten gegen Milben	133
7. Pilze gegen Heuschnupfen und Asthma	134
8. Laserakupunktur für Kinder	134
9. Interessantes aus der Wissenschaft	135
VII. Anhang	142
Lexikon	142
Hilfreiche Adressen	143
Quellen	149

Asthma – ohne Selbsthilfe eine wirklich unangenehme Krankheit

Asthma gehört zu den häufigsten chronischen Krankheiten. Der Name stammt vom griechischen Arzt Hippokrates von Kos und bedeutet in etwa „schweres Atmen“, „Keuchen“ und „Beklemmung“. Die Anfälligkeit für die Krankheit wird vererbt. Leider bergen jedoch auch Allergien wie Neurodermitis und Heuschnupfen das Risiko, zusätzlich an Asthma zu erkranken.

Fünf Millionen Betroffene allein in Deutschland haben Asthma. Dadurch zählt die Erkrankung zu den Volkskrankheiten. Drei bis sechs Prozent der deutschen Erwachsenen kämpfen damit. Bei Kindern ist es die häufigste chronische Erkrankung überhaupt, etwa acht Prozent sind davon betroffen – vor allem Jungen. Kinder in umweltverschmutzten Regionen haben die Krankheit besonders häufig.

Die lebenslange Erkrankung kann durch sorgfältige Behandlung erheblich gelindert werden.

Ich hoffe, dass ich Ihnen mit den Tipps in meinem Buch helfen kann, die Krankheit bestmöglich zu bewältigen!

Das wünsche ich Ihnen von Herzen

Dr. Andrea Flemmer

I. Asthma und die Diagnose

In diesem Teil des Buches lernen Sie alles über die Krankheit, damit sie ihren Schrecken verliert.

1. Was ist Asthma eigentlich und wie entsteht die Krankheit?

Asthma ist eine sogenannte chronische entzündliche Erkrankung der unteren Atemwege (Bronchien). „Chronisch“ heißt langdauernd und unheilbar. Die Bronchien sind dabei besonders gegenüber verschiedenen Reizen empfindlich. Dazu kommt eine unterschiedlich stark ausgeprägte Einengung der Atemwege (Atemwegsobstruktion). Es handelt sich also um eine Verengung der Atemwege, die mit einer Überempfindlichkeit der Bronchien und einer erschwerten Ausatmung verbunden ist. Dies kann zu anfallsweisem Husten und Luftnot führen. Das Hauptmerkmal ist entsprechend eine häufig anfallsartig auftretende Atemnot, da sich die unteren Luftwege verengen und verkrampfen.

Zwischendurch kann die Lungenfunktion völlig normal sein.

Ein Asthmaanfall beginnt in der Regel mit einem unklaren Schmerz im Bereich des mittleren Brustbeins und einem Engegefühl im Brustkorb. Dann fällt das Ausatmen schwerer als das Einatmen und die Atemnot setzt ein. Beim Ausatmen entstehen dann pfeifende, brummende und rasselnden Geräusche (so genanntes Giemen, auf Englisch „wheezing“). So kann ein Asthma-Anfall beginnen. Dann muss man mit Erstmaßnahmen gegensteuern.

Meist kommt noch starker Husten hinzu, der die Atemnot verschlimmert und einen glasig-zähen Schleim hervorbringt. Nicht wenige Asthmatiker haben während eines akuten Anfalls Angst zu ersticken. Dies kann die Atemnot zusätzlich verstärken.

Die Anfälle sind nicht immer gleich: Mal sind es nur leichte Beschwerden, dann wieder eine schwere Atemnot. Auch die Anfallsdauer variiert – von wenigen Minuten bis hin zu mehreren Tagen. Verstärkt werden die Symptome oft durch psychische Probleme, die sogar einen allergischen Schub auslösen können. Bei seelischen Problemen können die Anfälle besonders schwer sein.

Vor allem bei jüngeren Patienten ist die Krankheit oft allergisch bedingt. Treten die Beschwerden erst nach dem 30. bis 40. Lebensjahr auf, ist dies eher nicht der Fall.

Das Ziel der Behandlung ist, Symptome zu vermeiden und die Krankheit so weit wie möglich unter Kontrolle zu bringen. Dafür benötigt man entzündungshemmende und die Bronchien erweiternde Arzneimittel. Leidet man unter Asthma, sollte man auch immer schnell wirksame bronchienerweiternde Sprays für den Notfall dabei haben.

Kinder und Asthma

Da Asthma auch einer sogenannten obstruktiven Bronchitis – das heißt einer Verengung der Bronchien – ähnelt, kann eine sichere Diagnose bei Kindern meist erst nach dem dritten Geburtstag gestellt werden. Der Nachwuchs kann oft erst mit vier oder fünf Jahren die entsprechenden Geräte (z. B. Peak-Flow-Meter) richtig anwenden. Behandelt wird im Grunde wie bei Erwachsenen mit speziellen Zubereitungsformen für Kinder in niedriger Dosierung. Die Inhaliergeräte und Dosieraerosole müssen auf die Fähigkeiten der Kinder abgestimmt sein.

Bei über der Hälfte der Kinder, bei denen Asthma diagnostiziert wurde, ist die Erkrankung im Erwachsenenalter verschwunden. Ist dies nicht der Fall, bleibt die Krankheit oft lebenslang bestehen.

Die Ursache der Krankheit

Beim Asthma kommen zwei Probleme zusammen:

- A. Eine Veranlagung, deren Folge es ist, dass die entzündeten Bronchien besonders empfindlich auf bestimmte Reize reagieren und

- B. äußere Auslöser, die sogenannten Trigger. Das sind zum Beispiel Allergene wie Gräser- und Blütenpollen etc. (s. Kapitel 3). Dazu kommt möglicherweise eine chronische Entzündung der Nasennebenhöhlen, Übergewicht, starkes Sodbrennen, Angstzustände oder Depressionen. Sie alle können – allein oder mehrere davon – die typischen Atemnotanfälle hervorrufen.

Infolge der asthmatischen Entzündung kommt es zu:

- ◇ einer Schwellung der Schleimhaut,
- ◇ einer Verkrampfung der Bronchialmuskulatur und einer damit zusammenhängenden Verengung und
- ◇ einer gesteigerten Produktion von zähem Schleim in den Bronchien.

Diese Symptome können plötzlich und ohne Vorankündigung auftreten. Unschwer vorstellbar behindert dies die Atmung.

Ist man schwer von der Krankheit betroffen, bleibt vorübergehend nach jedem Atemzug etwas mehr Luft in den Lungen als normalerweise. Ein Arzt nennt dies Überblähung.

Neben der Vererbung sind auch Umwelteinflüsse, Atemwegserkrankungen und die Psyche ausschlaggebend für den Ausbruch und den Verlauf von Asthma. Die nicht allergische Form des Asthmas entsteht vor allem durch Infektionen der Atemwege. Weitere Auslöser für die Anfälle sind jedoch auch bestimmte chemische und andere Reize. Dazu gehören Autoabgase, Tabakrauch, ätherische Öle, Farben oder Lacke, Haushaltsreiniger, die Psyche und sogar das Wetter.

Tatsächlich kann die Krankheit auch als Folge chronischer oder wiederkehrender Atemwegsinfektionen entstehen. Diese Infekte machen die Bronchialschleimhaut mit der Zeit so empfindlich, dass schon geringfügige Reize wie zum Beispiel körperliche Anstrengung oder kalte Luft ausreichen, um überempfindlich zu reagieren. Man nennt dies bronchiale Hyperreagibilität.

Auch Ärger, Kummer, Hektik, Angst und Überforderung sowie Weinen und Lachen können Asthmaanfälle verstärken oder sie mit auslösen.

Auch ohne Anfälle kann die asthmabedingte Entzündung bleiben.

2. Kann man Asthma vorbeugen?

Die Krankheit beginnt in der Regel in der Kindheit oder Jugend. Und nur dann kann man vorbeugen: Allergiegefährdete Kinder bleiben meist vom Asthma verschont, wenn man frühzeitig mit vorbeugenden Maßnahmen gegensteuert. Auch andere Allergien wie Neurodermitis (chronisch-entzündliche Hauterkrankung), allergischer Schnupfen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten begünstigen die Entstehung von Asthma. Dies gilt vor allem dann, wenn die Allergien nicht ärztlich behandelt werden. Aus diesem Grund sollten Allergiker immer einen Facharzt aufsuchen und nicht versuchen die Symptome selbst zu heilen.

Dann helfen folgende Maßnahmen:

Bereits beim Säugling

Generell wird Stillen bis zum 6. Lebensmonat empfohlen, mindestens jedoch 4 Monate. Füttert man Beikost erst spät, das heißt ab dem sechsten Lebensmonat und besteht sie nur aus wenigen Nahrungsmitteln, kann das Risiko für Asthma verringert werden. Inzwischen empfiehlt man, dass das Kind zumindest mit dem Allergen, auf das die Eltern allergisch reagieren, möglichst früh – am besten noch im Säuglingsalter – in Kontakt kommt, sei es durch Füttern der Substanz oder Kontakt zu Tieren. Am besten man erkundigt sich beim Kinderarzt oder noch in der Klinik, wie man am besten vorgeht. Dies auch deshalb, da ständig neue Erkenntnisse vorliegen.

Hypoallergene Nahrung, wenn es mit dem Stillen nicht klappt

Vor allem in den ersten sechs Monaten sollten allergiegefährdete Säuglinge keine Kuhmilch erhalten. Beachtet man dies nicht, bekommen bis zu 80 Prozent der Neugeborenen mit erhöhtem Nabelschnur-IgE eine Allergie, wenn sie eine herkömmliche Säuglingsmilch auf Kuhmilchbasis erhalten. Falls das Stillen nicht möglich ist, wird hydrolysierte Säuglings-

nahrung, die sogenannte HA-Nahrung, empfohlen. Bei dieser Art von Milch werden die allergenen Eiweiße der Kuhmilch weitgehend aufgespalten und sollen deshalb weniger schädlich sein.

Vorbeugende Maßnahmen bei Kindern

Asthmakranken Kindern wird das regelmäßige Inhalieren empfohlen, falls nötig auch mit cortisonhaltigen Medikamenten. Auf diese Weise kann man die Entzündung in den Atemwegen verringern und das Risiko für Asthmaanfälle senken.

Sinnvoll ergänzen kann man die medikamentöse Behandlung durch eine Klimaveränderung, z. B. in Form eines Kuraufenthaltes im allergen-armen Hochgebirge.

Zusätzlich hilft eine Krankengymnastik mit Atemtherapie und Asthmasport, Entspannungsübungen wie das Autogene Training, Asthmaschulungen und eine psychologische Betreuung der betroffenen Familie.

Asthma lässt sich mit Medikamenten und weiteren Maßnahmen wie Entspannungstraining erfolgreich behandeln. Aber man muss die Krankheit ernst nehmen und behandeln lassen, damit keine Anfälle mit lebensbedrohlicher Atemnot auftreten.

3. Die verschiedenen Formen von Asthma

Im Grunde gibt es zwei Varianten von Asthma: die allergische und die nicht allergische (intrinsische) Form. Leider können die beiden auch nebeneinander vorkommen. Es gibt Betroffene, die erst einmal allergisches Asthma bekommen, im weiteren Verlauf ihrer Erkrankung kommt dann die nicht allergische Komponente zum Ausbruch. Dennoch sind die meisten Asthmaerkrankungen allergischen Ursprungs. Viele von den Substanzen, die Allergien begünstigen, können auch das Entstehen von Asthma begünstigen.

A. Allergisches Asthma und Erleichterungen

Allergisches Asthma zählt man gemeinsam mit Heuschnupfen und Neurodermitis zu den Krankheiten des atopischen Formenkreises (Atopie bedeutet, eine körperliche Bereitschaft zu einer krankhaft erhöhten Bildung von Immunglobulin-E-Antikörpern (IgE) zu haben).

Allergene sind die Stoffe, die eine Allergie auslösen können. Davon sind mehr als 20 000 verschiedene bekannt. Das sind zum Beispiel Pflanzenpollen, Hausstaubmilbenkot, Tierhaare (auch in der Kleidung, z. B. Angorapulli) und -haut, Federn, Erdnüsse, Nüsse, Insektengift, Metalle oder Parfüm und Schimmelpilzsporen. Die Pollen von Gräsern und Blütenpflanzen spielen bei rund 40 Prozent der Asthmatiker zumindest eine mit auslösende Rolle. Die Haut juckt, im Hals kratzt es und die Lunge schmerzt. Auch Umweltschadstoffe wie Stickoxid, Kohlendioxid oder Ozon sowie hohe Schadstoffkonzentrationen in Innenräumen macht man für das Entstehen von Asthma verantwortlich. Häufig tritt die Atemnot bei Pollenallergikern nur während der Pollenflugzeit auf. Beim berufsbedingten Asthma kommen Schadstoffe wie Chemikalien, Gase, Metalle und Staub, der bei der Verarbeitung von Wolle oder Holz entsteht, infrage.

Unser Immunsystem ist eigentlich eine starke Verteidigungsarmee, die gefährliche Krankheitserreger bekämpft. Jedoch bei einigen Stoffen, den so genannten Allergenen, täuscht sich unser Immunsystem. Es schlägt Alarm, obwohl gar keine Gefahr in Sicht ist. Die Folge kann dann eben Asthma sein.

Nehmen wir das Beispiel der harmlosen Erdnuss. Der Körper des Allergikers meint darin eine Bedrohung zu erkennen und produziert Immunglobulin E. Es bindet sich an Zellen unseres Immunsystems, die Mastozyten. Der Kampf gegen die Erdnüsse beginnt. Beim nächsten Kontakt mit Erdnüssen steht nun eine Armee bereit und die Mastozyten oder Mastzellen setzen Histamin frei. Dies löst allergische Reaktionen aus wie Niesen oder Hautausschläge. Im schlimmsten Fall reagiert das Immunsystem so heftig, dass wichtige Organe ausfallen, was zu einem anaphylaktischen Schock führt, der tödlich enden kann. Oft hilft dann

nur noch Adrenalin (s. Teil I Kap.4), das man spritzen muss, um den Patienten zu retten.

Häufige Allergien sind Heuschnupfen, Hausstaub- und Nahrungsmittelallergien. Dabei unterscheidet man zwischen:

- A. Soforttyp-Allergien – hier reagiert man umgehend auf das Allergen
- B. Spättypallergien, zum Beispiel Nickel- oder Duftstoffallergien

Im Laufe ihres Lebens erkranken gut 30 % unserer Bevölkerung an mindestens einer Allergie. Dabei haben Allergien, die langfristig bestehen und Auswirkungen auf die Atemwege haben, die Möglichkeit, sich zum Asthma zu entwickeln. Davon sind mehr als 8% der Bevölkerung betroffen.

Befinden sich allergieauslösende Stoffe in der Atemluft, verengen sich die Bronchien, die Schleimhäute der Atemwege schwellen an und sondern verstärkt Schleim ab. Auf diese Weise entsteht eine chronische Entzündung.

Von Allergien sind hauptsächlich die Industrieländer betroffen. Als Ursache hat man zum einen die Umweltverschmutzung in Verdacht, vor allem den Feinstaub, der die Pollen aggressiver macht und das Immunsystem auch schneller alarmiert. Die 2. Hypothese lautet, dass wir zu sauber leben.

Leidet man unter einer Allergie, muss man das Allergen bestmöglich meiden.

Kinder haben häufig Nahrungsmittelallergien. Deshalb beginnt an der Paracelsus-Klinik jede Asthmatherapie mit umfassenden Tests. Dies betrifft am häufigsten Unverträglichkeitsreaktionen auf Milch, Weizen und Eier. Das Weglassen dieser Lebensmittel schafft oft eine gute Basis für eine effektive Asthmatherapie.

Dazu kommen an dieser Klinik Maßnahmen wie Heilmittel, Vitalstoffe und Bakterienpräparate, die die Darmschleimhaut und das Immunsystem aufbauen bzw. harmonisieren. Dies verhilft zirka 60 Prozent der Kinder innerhalb von ein bis zwei Jahren zur Beschwerdefreiheit.

Bei Kindern kann sich eine Nahrungsmittelallergie auch wieder „verwachsen“. Leider bleiben eine Erdnussallergie und eine Allergie auf Wespenstiche lebenslang.

Man sollte wissen, dass Allergien in Deutschland generell zunehmen, vor allem Heuschnupfen, aus dem Asthma entsteht. Etwa ein Viertel aller Deutschen leidet im Laufe ihres Lebens an Atemwegsallergien. Aber damit nicht genug: Die Erkrankungen dauern auch länger und sind heftiger.

Finnland ist uns voraus. Das Land setzt seit zehn Jahren auf Fortbildung sowie Prävention und das mit Erfolg. Man kann dies an den Zahlen der allergiebedingten Atemwegserkrankungen sehen: Sie gehen zurück.

Allergien erleichtern

Man kann es auch oft gar nicht glauben, wogegen der Körper Allergien entwickeln kann. Sei es das Wellensittichfutter (Hirse), rote Mückenlarven (Chironomiden) im Futter von Aquarienfischen, Waschbärenhaare, Heuschrecken, Leguane, Birkenfeigen, Flamingobäume, Yuccas, Dattelpalmen etc.

Die häufigsten Ursachen in Innenräumen sind:

- Hausstaubmilben bzw. deren Kot. Symptome: verstopfte Nase, trockener Mund am Morgen.
- Tier-Allergien, zum Beispiel gegen den Speichel der Katzen, dann Hund, Hamster, Meerschweinchen oder Hase.
- Taubenzecken, die in der Nähe von Taubennistplätzen leben.

Wichtig ist es festzustellen, wann welche Beschwerden auftreten.

Die Therapie ist relativ einfach: den allergie-auslösenden Stoff herausfinden und meiden. Will man sich von dem geliebten Haustier nicht trennen, helfen nur entsprechende Medikamente und das Tier keinesfalls im Bett schlafen zu lassen. Bei einer Milbenallergie hilft häufiges Lüften, Putzen, alte Teppiche entsorgen, Schutzüberzüge für das Bettzeug oder aber eine Immuntherapie.

Das Erfreuliche ist, dass sogar ein Allergiker ein gewisses Maß an Allergenen toleriert. Sind bestimmte Konzentrationen überschritten, werden die Symptome plötzlich schlimm. Eine Ursache dafür ist, dass die Nasenschleimhaut durchlässiger wird, wenn sie angeschwollen und risig ist. Es ist also wichtig, diese Menge an Allergenen zu unterschreiten.

Das Schlafzimmer ohne Pollen und Milben

Um das Schlafzimmer nachts möglichst pollenfrei zu halten, ist es wichtig das Fenster zur Blütezeit nachts geschlossen zu halten. Die Bettwäsche darf man dann nicht im Freien trocknen. Umziehen nicht im Schlafzimmer, Haare waschen vor dem Schlafengehen und ein Luftreinigungsgerät nutzen.

Auf die Hausstaubmilbe reagieren viele mit Niesen, Hautjucken etc.

Man kann eine Allergie gegen die lästigen Mitbewohner über den Brick-Test beim Hautarzt feststellen und dort auch eine Hyposensibilisierung durchführen lassen. Letztere hilft etwa 60 – 80 % der Allergiker. Man muss jedoch etwa 3 Jahre „dranbleiben“, sonst kommt die Allergie wieder.

Die Hausstaubmilbe, auf die etwa 10 % der Deutschen allergisch reagieren, ist etwa 0,2 mm groß, liebt Textilien, mag es feucht-warm und ernährt sich von abfallenden Hautschuppen. Diese Bedingungen findet sie verstärkt in Schlafzimmern, vor allem in Matratzen, die nicht waschbar sind. Dort und in Bettdecken, Vorhängen oder Kissen können sich die lästigen Mitbewohner in den Sommermonaten gut vermehren, da sie dann die richtige Luftfeuchtigkeit vorfinden. In den kälteren Jahreszeiten verdursten sie, aber ihr Kot trocknet in der Heizungsluft, bindet an Staub und zirkuliert mit der Raumluft.

Folglich muss man die Luft auch im Sommer möglichst trocken halten. Dies erreicht man am besten, indem man morgens Zimmer und Bettzeug gründlich auslüftet und die Betten zwei bis drei Stunden aufgedeckt lässt, damit auch die Matratze trocknen kann. Als Milbenallergiker sollte man ein Bett bevorzugen, das auf Füßen steht und keinen Bettkasten hat. Das sorgt für Luft von unten. Um den Kot der Tiere möglichst zu entfernen, regelmäßig die Bettwäsche alle zwei Wochen bei 60 °C waschen, Kissen und Decken je nach Material auch. Synthetik-Inlets bieten den Tieren offensichtlich noch bessere Lebensbedingungen. Sie sind jedoch normalerweise heiß waschbar. Da die Tierchen Kopfkissen bevorzugen und dort am meisten vorkommen, sollten gerade sie möglichst alle zwei Wochen bei 60 °C gewaschen werden.

Sogenannte „Encasings“ – also Hüllen für Matratzen und restliches Bettzeug – helfen bedingt. Sie sollten sehr kleine Poren haben (maximal 0,5 Mikrometer) und Wasserdampf durchlassen. Damit soll verhindert werden, dass die Milben Nahrung erhalten und folglich ihre Anzahl erniedrigt wird. Zusätzlich will man den Kot der Tiere zurückhalten. Verordnet ein Arzt diese Encasings, bekommen Sie die Kosten möglicherweise sogar von Ihrer Krankenkasse erstattet. Sie sind vor allem für Matratzen sinnvoll, für Bettdecken und Kopfkissen nur, wenn man sie nicht regelmäßig waschen kann.

In einem Allergiker-Haushalt ist das richtige Lüften besonders wichtig. Bei Hausstauballergikern sollte drei bis vier Mal täglich 10 bis 15 Minuten stoßgelüftet werden. Bei einer Pollenallergie lüftet man in der Stadt am besten zwischen 6 und 8 Uhr morgens, auf dem Land zwischen 18 und 24 Uhr abends. Damit umgeht man die Zeiten des stärksten Pollenflugs.

Pollenschutzgitter können bis zu 90 % der Partikel inklusive Pollen in der Luft herausfiltern. Damit man dieses Ziel erreicht, sollte man gute Qualität kaufen, die man an dem Siegel von ECARF (Europäische Stiftung für Allergieforschung, siehe: <https://ecarf-siegel.org/zertifizierte-produkte-services>) erkennt. Die Stiftung rät zu den Fabrikaten, die bereits beim Einkauf in einen festen Rahmen eingespannt sind.

Der Boden – Parkett, Fliesen oder Teppich?

Ein glatter Bodenbelag wie Parkett oder Fliesen trägt zwar nicht zum Abrieb des Bodens bei, aber Pollen und Staubflusen, die dort liegen, werden ständig in die Raumluft aufgewirbelt. Deshalb muss man diese Böden zwei Mal pro Woche feucht wischen. Dagegen bindet ein Teppich Staub und Pollen, ihn muss man regelmäßig saugen. Damit er nicht zur Brutstätte von Milben wird, besser niedrigflorige Teppichvarianten bevorzugen.

Staubfänger wie Kissen, Wandteppiche oder dicke Vorhänge besser meiden. Geschlossene Schränke sind besser als offene, Polstermöbel mit Lederbezug werden von Milben gemieden. Leider sollten Hausstauball-

Asthma gehört zu den häufigsten chronischen Krankheiten. Allein in Deutschland sind fünf Millionen Menschen davon betroffen. Der Name stammt von dem griechischen Arzt Hippokrates und bedeutet so viel wie „schweres Atmen“ oder „keuchen“.

Die lebenslange ‚Volkserkrankung‘ kann durch sorgfältige Behandlung erheblich gelindert werden, wie das vorliegende neue Buch von Dr. Andrea Flemmer zeigt. Nach einer Einleitung, die darüber aufklärt, was genau Asthma ist, wo die Ursachen liegen und durch welche Symptome es sich äußert, gibt die Autorin hilfreiche Tipps, wie man die Krankheit bestmöglich bewältigen kann – u. a. in Sachen Therapiemöglichkeit, Ernährung und Sport.

www.quelle-meyer.de

ISBN 978-3-494-01965-9

Best.-Nr.: 494-01965

