

SCHIMMELPILZ-ALLERGIE

✓ Machen Sie den Allergenen das Leben schwer

- ✓ Bei Schimmelbefall: Sanieren Sie die Wände und entfernen Sie befallene Gegenstände (Duschvorhänge, Pflanzen etc.). Wenn möglich, sollten Allergiker das nicht selbst tun!
- ✓ Installieren Sie einen Ventilator im Badezimmer, der die feuchte Luft ableitet.
- ✓ Entfernen Sie Teppiche aus dem Badezimmer.
- ✓ Stellen Sie große Möbelstücke nicht direkt an die Wand, damit die Luft zirkulieren kann.
- ✓ Verbannen Sie Topf- und Hydrokultur-Pflanzen aus Schlafräumen und möglichst auch aus dem Wohnzimmer.
- ✓ Verwenden Sie beim Streichen der Wände Farbzusätze, die Schimmelbesiedelung verhindern.

Regelmäßige Maßnahmen, die Allergene reduzieren

Haken Sie nach durchgeführter Sanierung das entsprechende Symbol in der beiliegenden Checkliste ab!

- ✓ Sorgen Sie für optimale Luftfeuchtigkeit (um die 50 %). Überwachen Sie *täglich* die Luftfeuchte mittels (Thermo-)Hygrometer.
- ✓ Entfernen Sie *nach jedem Bad und jeder Dusche* Nässe im Badezimmer mit einem Schwamm oder Tuch.
- ✓ Achten Sie darauf, dass Ihre Lebensmittel nicht verderben und reinigen Sie *1x pro Woche* den (Bio-)Mülleimer. Wenn möglich, sollten Allergiker das nicht selbst tun!
- ✓ Überbrücken Sie die Zeit bis zur Komplettsanierung von befallenen Wänden und Gegenständen, indem Sie *2x pro Monat* die Oberflächen mit Fungiziden behandeln. Achten Sie darauf, dass die Produkte keine die Gesundheit gefährdenden Chemikalien enthalten.



Die IGAV (Interessengemeinschaft Allergenvermeidung) ist ein gemeinnütziger Verein, der neue wissenschaftliche Erkenntnisse für AllergikerInnen und Eltern allergischer Kinder aufbereitet und ihnen Hilfestellung und praktische Tipps zur Allergenvermeidung und -reduktion bietet.

Die IGAV versteht sich auch als Sprachrohr der Allergiker. Vorschläge, Anregungen und Kritik der Mitglieder werden thematisiert und an die richtigen Stellen in der Wissenschaft, Wirtschaft und Politik weitergeleitet.

Holen Sie sich Infos, Tipps, eine neue Checkliste & Bezugsquellen der Produkte zur Wohnraum-Sanierung aus dem Internet oder rufen Sie uns an:

www.allergenvermeidung.org

IGAV-Hotline: 01/212 60 60

Mit freundlicher Unterstützung von



Ferdinand Menzl
Medizintechnik GmbH
www.menzl.com

Allergopharma Vertriebsges. mbH 


www.aerius.at

Stand: Dezember 2003



LEBEN OHNE ALLERGENE

ALLERGENVERMEIDUNG IM WOHNBEREICH

So werden Sie lästige Allergie-Auslöser los!

Weitere Informationen gibt's im Internet unter:
www.allergenvermeidung.org

Copyright: ikp
Grafik: www.creativ.biz

Herausgegeben von der IGAV
(Interessengemeinschaft
Allergenvermeidung)



Liebe Allergikerin, lieber Allergiker,
liebe verantwortungsbewusste Eltern,

Sie oder Ihr Kind zählen zu jenem Viertel der Österreicher, das von einer Allergie gequält wird. In den eigenen vier Wänden überfordern winzige Teilchen der Hausstaubmilben sowie Haustiere oder Schimmelpilze Ihr Immunsystem und lösen die Beschwerden aus.

Drei Schritte können wesentlich zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität bzw. der Ihres Kindes beitragen: die ärztlich verordnete Therapie, ein Verzicht auf manch' lieb gewonnene oder bequem gewordene Lebensgewohnheit sowie konsequente Allergenvermeidung.

Durch regelmäßige Allergenvermeidungsmaßnahmen – wie Sie sie in unserer Checkliste finden – können die unwillkommenen Mitbewohner, die Ihnen das Leben schwer machen, aus der Wohnung verbannt werden.

Wir sind sicher, dass Ihnen die Ratschläge unserer Experten viel an Lebensfreude zurückgeben können. Nutzen Sie also **regelmäßig** unsere Checkliste!



Alles Gute wünscht Ihnen

Elisabeth Leeb
Obfrau der IGAV

Diese Checkliste wurde in Zusammenarbeit mit dem Medizinischen Beirat der IGAV erstellt:

Univ.Prof. Dr. Werner ABERER, Univ.Prof. Dr. Christof EBNER, Univ.Prof. Dr. Thomas FRISCHER, Univ.Prof. Dr. Manfred GÖTZ, OA Dr. Thomas HAWRANEK, OA Dr. Isidor HUTTEGGER, OA Dr. Tamar KINACIYAN, Univ.Do. Dr. Georg KLEIN, Univ.Do. Dr. Heinz KOFLER, OA Dr. Andreas PFLEGER, Univ.Prof. Dr. Wolfgang POPP, Univ.Prof. Dr. Norbert REIDER, Univ.Prof. Dr. Eva-Maria VARGA, Prim. Dr. Norbert VETTER

HAUSSTAUBMILBEN- UND TIERHAAR-ALLERGIE

✓ **Machen Sie den Allergenen das Leben schwer**

- ✓ Achten Sie im Schlafzimmer auf eine Raumtemperatur von max. 20°C.
- ✓ Überziehen Sie Matratze, Tument und Polster mit speziellen milbendichten, jedoch Feuchtigkeit durchlässigen Überzügen (Encasings).
- ✓ Entfernen oder minimieren Sie Teppiche, schwere, nicht waschbare Stoffvorhänge, Staubfänger und Polstermöbel (besser Ledercouch).
- ✓ Tauschen Sie den Teppichboden gegen einen leicht zu reinigenden, glatten Fußbodenbelag.
- ✓ Trennen Sie sich vom beschwerdeauslösenden Haustier und meiden Sie möglichst den Kontakt mit artverwandten Tieren.
- ✓ Installieren Sie Allergenfilter bei Belüftungssystemen und Klimaanlage.
- ✓ Verstauen Sie die Gegenstände auf dem Dachboden in Schränken.
- ✓ Reinigen Sie vor der Heizperiode alle Heizkörper sorgfältig (durch das Aufdrehen der Heizung werden die Staubpartikel aufgewirbelt).
- ✓ Waschen Sie Ihre Kleidung mit mind. 60°C. Für empfindlichere Textilien gibt es Waschmittelkonzentrate, die Allergene schon bei niedrigeren Temperaturen beseitigen.
- ✓ Ziehen Sie Ihre Kleidung nicht im Schlaf- oder Wohnzimmer aus, denn menschliche Hautschuppen sind die Hauptnahrungsquelle von Milben.

Regelmäßige Maßnahmen, die Allergene reduzieren

Wenn möglich, sollten Allergiker den regelmäßigen Hausputz nicht selbst durchführen. Wenn's mal nicht anders geht, tragen Sie eine Allergen-Schutzmaske, beachten Sie folgende Ratschläge und haken Sie nach durchgeführter Sanierung das entsprechende Symbol in der beiliegenden Checkliste ab!

- ✓ Sorgen Sie für optimale Luftfeuchtigkeit (um die 50 %). Überwachen Sie **täglich** die Luftfeuchte mittels (Thermo-)Hygrometer.
- ✓ Lüften Sie **3-4x pro Tag** 5-10 Minuten lang die Wohnung.



- ✓ Behandeln Sie **4x pro Jahr** Teppiche und Polstermöbel mit Allergen beseitigenden Substanzen (Tanninsäure- oder Benzylbenzoat-Basis).
- ✓ Waschen Sie **1x pro Woche** das Bettzeug mit mind. 60°C.
- ✓ Benutzen Sie **2x pro Woche** Staubsauger mit HEPA-Filter.
- ✓ Wischen Sie **2x pro Woche** Staub nur mit einem feuchten Tuch oder mit Staubtüchern aus speziellen Mikrofasern.
- ✓ Wenn Sie es nicht über's Herz bringen, Ihr Haustier wegzugeben, lassen Sie es auf keinen Fall ins Schlafzimmer. Waschen Sie **1x pro Woche** das Fell mit speziellem Shampoo oder reiben Sie es mit eigens dafür entwickelten Reinigungslotions und -tüchern ab.
- ✓ Waschen Sie **1x pro Monat** die Plüschtiere und Schmusedecken Ihres Kindes mit 60°C oder frieren Sie sie (in Plastiksäckchen verpackt) 48 Stunden lang ein. (Info: Es gibt auch „allergen-resistente“ Kuschteltiere)

Was Sie sonst noch für sich tun können

Die Erfahrung vieler und zahlreiche Studien zeigen es: Die Änderung von Lebensgewohnheiten können Ihre allergischen Beschwerden und Ihr gesamtes Wohlbefinden nachhaltig verbessern.

- ✓ Stellen Sie Ihre Ernährung um: ballaststoffreiche Kost, viel Obst und Gemüse (bei Nahrungsmittel-Allergien und -Unverträglichkeiten sollten Sie sich unbedingt ausführlich von Ihrem Arzt beraten lassen!).
- ✓ Geben Sie das Rauchen auf. Rauchen – auch Passivrauch – begünstigt die Entstehung von Allergien. Das gilt besonders in der Schwangerschaft für das ungeborene Baby.
- ✓ Stärken Sie durch regelmäßige Bewegung Ihr Immunsystem.
- ✓ Reduzieren Sie Stress.
- ✓ Verbringen Sie Ihre Urlaube am besten in über 1.500 m Seehöhe oder am Meer.