



Dr. med. Yves D. Cahen Facharzt für Allergologie FMH

Gsund

Telebasel Gsund vom 6. November 2018.

Basel

Leichteres Leben trotz Allergien und Intoleranzen

📅 06.11.2018 ⌚ 07:59 👤 [telebasel](#)

Viele Menschen leiden unter Allergien. Das geht von Heuschnupfen bis zu Intoleranzen gegen gewisse Lebensmittel. Gsund zeigt, wie man damit umgeht.

Eine Allergie ist eine Fehlsteuerung des Immunsystems. Normalerweise reagiert dieses nämlich nur auf Krankheits-Erreger wie Viren oder Bakterien.

Bei Allergien und Intoleranzen sieht die Situation anders aus: Das Immunsystem wehrt sich gegen Substanzen aus Lebensmitteln (Milchprodukte, Gluten, Nüsse, usw.), gegen Utensilien des täglichen Gebrauchs (Shampoos, Waschmittel, Papier etc.), der Umwelt oder aus der Natur, beispielsweise Tierhaare, Gräser oder Pollen. Häufig sind Allergien auch erblich bedingt.

Bereits sehr geringe Mengen der erwähnten Substanzen können starke Reaktionen – bis zu anaphylaktischen Schocks, die tödlich sein können – auslösen.

Es gibt aber Möglichkeiten, sich das Leben trotz Allergien zu erleichtern. Hier die Tipps dazu:

- Bei einer Allergie gegen Hausstaubmilben lohnt es sich, die Bettwäsche und andere Wohntextilien regelmässig zu waschen und eine Matratze mit einer milbendichten Hülle anzuschaffen. Staubfänger vermeiden und möglichst oft Staub saugen.
- Bei einer Schimmelpilz-Allergie sollte man regelmässig lüften, damit sich die Schimmelpilzsporen nicht vermehren können. Auch mit Luftentfeuchtern kann die Feuchtigkeit in Wohnräumen gesenkt werden.
- Auf Gartenarbeit sollten Menschen mit Heuschnupfen möglichst verzichten.