

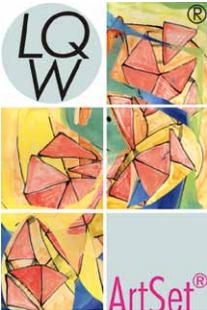


# Allergie

Wissenswertes für Betroffene,  
Eltern und Interessierte



Im Bild das AutorInnen team (v.li.): Univ. Doz. Dr. Arnulf Hartl, Mag. pharm. Kornelia Seiwald und Carina Grafetstätter MSc.



Qualitätssiegel  
Salzburger  
Bildungswerk

Qualitätstestiert  
am 03.07.2008

Retestiert  
am 02.07.2012



## Impressum

**Herausgeber:** Salzburger Bildungswerk (ZVR-Zahl 200288147), gemeinsam mit der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg und der Apothekerkammer Salzburg • **Projektteam:** Egon Leitner MBA (Idee) und Dipl. Ing. Richard Breschar (Salzburger Bildungswerk), Univ. Doz. Dr. Arnulf Hartl und Carina Grafetstätter MSc (Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg), Mag. pharm. Kornelia Seiwald (Präsidentin der Apothekerkammer Salzburg) • **Grafische Gestaltung:** Karin Maresch • **Lektorat:** Mag. Michaela Habetseder • **Alle:** Imbergstraße 2, 5020 Salzburg, Tel: 0662-872691-0, Fax: 0662-872691-3, office@sbw.salzburg.at, www.salzburgerbildungswerk.at • **Cover-Foto:** Apothekerkammer Salzburg - Fotolia

# Inhalt



- 4 Die Allergie – Eine Volkskrankheit
- 6 Wenn unser Körper überreagiert
  - 6 Allergie und Asthma
  - 8 Allergien im Vormarsch
- 10 Blühende Zeiten – Der Heuschnupfen
  - 12 Kreuzallergien
  - 12 Tipps für PollenallergikerInnen
- 14 Die wichtigsten Allergieauslöser zuhause
  - 14 Die Hausstaubmilbe
  - 16 Tipps für HausstaubmilbenallergikerInnen
  - 17 Feinstaub – ein unspezifischer Auslöser von Allergie und Asthma
- 18 Allergiker essen anders
  - 18 Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten
  - 20 Alltags-Tipps für AllergikerInnen
- 21 Wie wird eine Allergie richtig behandelt?
- 24 Die Krimmler Wasserfälle – Aufatmen für Asthmatiker und Allergiker

# Die Allergie – Eine Volkskrankheit

**A**sthma, Heuschnupfen, Bindehautentzündung, Nahrungsmittelallergien mit Magen-Darm-Beschwerden, Neurodermitis, Nesselausschlag oder Ekzeme: All diese allergischen Erkrankungen sind nicht ansteckend und zählen dennoch zu den häufigsten chronischen Erkrankungen weltweit.

Allergische Erkrankungen werden immer häufiger, kaum eine andere Gruppe von Erkrankungen hat in den letzten Jahrzehnten eine vergleichbare Zunahme erlebt. Die Bezeichnung „Allergie“ stammt aus dem Griechischen (von *άλλος* „anders, fremd“ und *έργον* „die Reaktion“ → Fremdreaktion) und ist definiert als eine Überreaktion des Immunsystems gegenüber ungefährlichen Substanzen verschiedenen Ursprungs. Durch den unnötigen

Kampf des Immunsystems gegen diese harmlosen „Allergene“ treten bei allergischen PatientInnen typische körperliche Beschwerden auf.

Weltweit leiden etwa 500 Millionen Menschen an Heuschnupfen. Die „Allergie der Lunge“, das allergische Asthma, häufig eine Folge nicht bzw. falsch behandelter Allergiesymptome, tritt bei rund 300 Millionen Menschen weltweit auf. Allein in Deutschland sind 25 Millionen Menschen von Allergien betroffen, die wirtschaftlichen jährlichen Schäden in Europa werden auf 100 Milliarden Euro geschätzt.

In Österreich sehen die Zahlen ganz ähnlich aus, auch hier ist die Tendenz steigend: Innerhalb der vergangenen 25 Jahre hat sich die Zahl der Heuschnupfen-Patienten



Foto: Luise – pixello.de



Foto: Drubig Photo - Fotolia

Innen mehr als verdoppelt, die Zahl der AsthmatikerInnen ist um das 3,5-fache gestiegen. Im Jahr 2006 waren bereits 20 % der österreichischen Bevölkerung AllergikerInnen – das entspricht 1,6 Millionen Menschen! Eine österreichische Studie bezüglich der Zunahme allergischer Erkrankungen im Kindesalter zeigte, dass 23 % der Jugendlichen bereits Allergien gegen die häufigsten Allergene des Alltags entwickelt haben.

Diese Broschüre für Allergie-PatientInnen und deren Angehörige soll sowohl Hintergründe und Zusammenhänge erläutern, auf Ursachen und Gefahren hinweisen als auch moderne medizinische und pharmazeutische Behandlungsmethoden

vorstellen. Denn wer gut über seine Krankheit informiert ist, kann mit ihr auch besser leben und etwas dagegen tun!

Das Salzburger Bildungswerk, das in vielen Salzburger Gemeinden verankert ist, ist der ideale Partner für die Organisation von Vorträgen zu dieser Thematik und unterstützt bei der Suche nach kompetenten ReferentInnen. Das Salzburger Bildungswerk bringt die Bildung zu den Menschen und bereichert damit das Leben.

**Kontakt:**

Salzburger Bildungswerk  
Tel: 0662-872691-0  
E-Mail: [office@sbw.salzburg.at](mailto:office@sbw.salzburg.at)  
[www.salzburgerbildungswerk.at](http://www.salzburgerbildungswerk.at)

# Wenn unser Körper überreagiert

## Allergie und Asthma

Um unseren Körper effektiv vor schädlichen Eindringlingen wie Bakterien und Viren zu schützen, hat unser Immunsystem verschiedene Strategien entwickelt. Eine davon ist die Produktion spezifischer Eiweißstoffe, sog. Antikörper, die in der Lage sind, bestimmte Muster (Antigene) an den Oberflächen dieser Eindringlinge zu erkennen und daran zu binden. Durch diese Antikörper-Antigen-Bindung sind die Eindringlinge gefangen und können von den Immunzellen des Körpers unschädlich gemacht werden.

Die Immunzellen, die solche spezifischen Antikörper bilden können, tun dies normalerweise nur gegen Antigene auf der Oberfläche gefährlicher Eindringlinge wie beispielsweise krankheitserregende Bakterien. AllergikerInnen jedoch bilden Antikörper gegen Antigene von vollkommen ungefährlichen Substanzen wie zum Beispiel Pollen oder Milbenkot. Das Immunsystem stuft diese völlig harmlosen Substanzen als gefährlich ein und bekämpft sie, wodurch die allergietypischen Beschwerden auftreten und der Betroffene sich krank fühlt. Warum das Immunsystem so überreagiert bzw. derart überempfindlich ist, ist bis heute noch nicht vollkommen verstanden.

Weitere Immunzellen (zum Beispiel Mastzellen) schütten bei der Verteidigung unseres Körpers gegenüber solchen Eindringlingen chemische Botenstoffe aus, wodurch in den umliegenden Geweben kleine Entzündungen entstehen und sich die Blutgefäße weiten. Diese Reaktionen sind wichtig bei der Abwehr von Erregern, hier jedoch gegen einen falschen, harmlosen Gegner wie Birkenpollen oder Hausstaubmilben gerichtet!

Grundvoraussetzung für die Entwicklung einer Allergie ist in jedem Fall eine Sensibilisierung. Bildet der Körper beim ersten Kontakt mit einer bestimmten Substanz Antikörper gegen diese, hat die Sensibilisierung stattgefunden. Die gebildeten Antikörper zirkulieren dann im Blut, wandern in Gewebe ein und binden an passende Rezeptoren, zum Beispiel an Rezeptoren auf den Mastzellen. Erst bei einem erneuten Kontakt mit dieser Substanz (Allergen) kann das Antigen von den bereits gebildeten Antikörpern erkannt und gebunden werden. Haben zwei Antikörper auf einer Mastzelle dasselbe Antigen gebunden, wird die Mastzelle dadurch aktiviert und schütet aggressive Botenstoffe wie Histamin aus. Weitere Immunzellen werden dadurch angelockt, lokale Entzündungen treten auf und führen zu lästigen Allergiesymptomen bis hin zum lebensbedrohlichen allergischen Schock.



Foto: Alexander Rath - iStock

Allergene können durch unterschiedliche Wege in den Körper gelangen: über die Atemwege, die Haut oder den Magen-Darm-Trakt. Abhängig davon verursacht die Allergie verschiedene Beschwerden. Die typischen Symptome einer Allergie sind tränende Augen und Juckreiz (Bindehautentzündung), Schnupfen, Atembeschwerden (Asthma bronchiale) und Hautausschläge (Dermatitis).

Ebenso ein Rätsel ist es der Wissenschaft, warum diese Überreaktion so plötzlich, wie sie auftritt, auch wieder verschwinden kann. Allergien können prinzipiell in jedem Lebensalter neu entstehen sowie verschiedene Symptome und – gerade bei Kindern – variierende Allergiebilder aufweisen. Die Liste der Allergie auslösenden Substanzen kann sich im Laufe der Zeit verlängern oder verkürzen, die

Intensität der allergischen Reaktion kann schwanken. Bei gut einem Drittel der PatientInnen entwickelt sich im Laufe des Lebens eine Art Toleranz, und die Allergie verschwindet wieder. Ein Grund dafür kann eine abnehmende Reaktionsfähigkeit des Immunsystems mit zunehmendem Alter sein.

Auch der Ort des Geschehens kann wechseln. Bei rund 40 % der PatientInnen mit allergischem Schnupfen kommt es zum sogenannten Etagenwechsel, die allergische Reaktion „wandert ein Stockwerk tiefer“ in die Lunge, der/die PatientIn leidet zusätzlich an allergischem Asthma bronchiale.

Die häufigsten Allergie auslösenden Substanzen bei PatientInnen, die unter allergischem Schnupfen leiden, sind Gräserpollen (63,2 %), Katze (43,6 %), Birkenpollen (35,9 %) und Hausstaubmilbe (35,0 %).



## Allergien im Vormarsch

**N**eben der erblichen Veranlagung, eine Allergie zu entwickeln (die Wahrscheinlichkeit für das Kind, bei einem an Allergie erkrankten Elternteil eine Allergie zu entwickeln, liegt bei etwa 30 %, sind beide Elternteile betroffen bei 60 bis 80 %), liegt eine der Hauptursachen für die steigenden AllergikerInnen-Zahlen in der zunehmenden Urbanisierung. Deshalb sind besonders die westlichen Industrienationen davon betroffen. Die Allergie- und somit auch die Asthma-Rate steigt, wenn Gemeinschaften den westlichen Lebensstil annehmen und urbanisiert werden. Das liegt an diversen Umweltfaktoren, wie etwa der Verschmutzung der Luft durch

industrielle Emissionen und Autoabgase (erhöhte Feinstaubwerte), an wenig Grünflächen und an Faktoren wie hohe Druck- und Stressbelastung und an dadurch bedingten Beeinträchtigungen des Immunsystems. Die Urbanisierung bringt außerdem eine oft übertrieben hygienische Lebensweise mit sich, die das sich entwickelnde Immunsystem von Kindern unterfordert. Lassen Sie Ihr Kind den „selbst gebackenen Kuchen“ im Sandkasten ruhig mal „kosten“, das ist kein Drama. Kinder, die auf dem Land aufwachsen, trainieren ihr Immunsystem durch Kontakt mit Kühen, Mist und Heu, mit Hilfe gutartiger Mikroorganismen, die unseren natürlichen Bakterien-Schutzschild stärken. Sie entwickeln nachweislich weniger Allergien als Stadtkinder.

Während der Schwangerschaft und Still-

zeit sollten Mütter gänzlich auf Tabakrauch verzichten. Wird bis zum sechsten Monat gestillt, ist das Risiko des Kindes, eine Allergie zu entwickeln, nachweislich geringer.

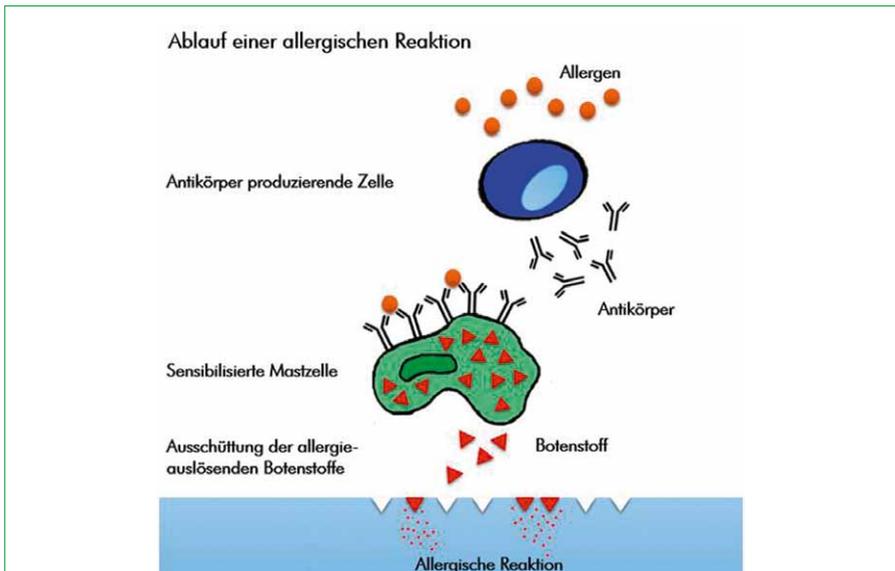
Da die Urbanisierung der Weltbevölkerung prozentual extrem zunimmt (86 % der Deutschen leben aktuell bereits in Städten), wird geschätzt, dass es bis 2025 weitere 100 Millionen AsthmatikerInnen geben könnte.

Allergien sollten nicht unterschätzt werden. AllergikerInnen leiden nicht nur an akuten allergischen Symptomen, die eine erhebliche Beeinträchtigung der Lebensqualität darstellen können, sie sind auch anfälliger für bestimmte Erkrankungen. Die ständige Reizung der Schleimhäute begünstigt nicht nur das Auftreten von schmerzhaften Nebenhöhlen- und Mittelohrentzündungen, sondern erhöht

auch das Risiko der Polypen-Bildung (Schleimhautvorwölbungen).

Neben den typischen Beschwerden wie einer laufenden Nase und juckenden Augen, die die AllergikerInnen quälen, kommt es auch häufig zu Kopf- und Gliederschmerzen. Der/die PatientIn fühlt sich matt und abgeschlagen, ist weniger belastbar, dafür aber umso reizbarer, soziale Beeinträchtigung und vorübergehende Arbeitsunfähigkeit sind möglich. Auch die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab. So schneiden zum Beispiel von Heuschnupfen geplagte SchülerInnen bei Prüfungen eine Note schlechter ab, wenn sie unter akuten Symptomen leiden.

Eine genaue Diagnose und das Erstellen einer optimalen Therapieform sind bei einer Allergie absolut notwendig und können helfen, Symptome zu lindern und Folgeerkrankungen vorzubeugen!





## Blühende Zeiten – Der Heuschnupfen

**E**s grünt so grün – ach, wäre es doch ein wenig bunter! Denn was den PollenallergikerInnen den wunderbaren Frühling zur Qual machen kann, sind nicht die herrlich bunt blühenden Blumen: Gräser, Getreide, Kräuter, Sträucher und Bäume produzieren die Übeltäter, die ihnen so zusetzen. Dabei wollen jene gar nichts Böses, sie sorgen lediglich für den Fortbestand ihrer Art und bilden unzählige kleine, leichte Pollen, die durch den Wind transportiert werden. Ein einziger Roggen-Blütenstand kann zum Beispiel über vier Millionen Pollen bilden. Um bei einem Allergiker einen

Heuschnupfen auszulösen, bedarf es nur einiger weniger Pollen. Der Wind unterstützt die Vermehrung dieser Pflanzen (Windbestäuber) und transportiert ihre Pollen bis zu 500 km weit. Darum bietet auch die Stadt keinen geeigneten Zufluchtsort für PollenallergikerInnen – der Aufenthalt im Freien während der Pollenflugzeit quält AllergikerInnen überall auf der Welt. Lediglich am Meer oder im Gebirge (weniger Pollen durch dünnere Vegetation) kann man Linderung verspüren.

Von allen allergischen Erkrankungen tritt der Heuschnupfen am häufigsten auf,

allein in Österreich leidet bereits jede/r Fünfte daran. Dabei sind es hierzulande lediglich 30 Arten, deren Pollen Allergien auslösen können, wobei jede/r AllergikerIn nur auf eine oder wenige Arten davon allergisch reagiert. Die Hälfte aller PollenallergikerInnen leidet besonders lange an ihren Symptomen, da sie allergisch gegen Gräser reagieren, deren Pollen fast ein halbes Jahr lang (Mai bis September) umherfliegen.

Die zweitgrößte PollenallergikerInnen-Gruppe hat sich auf Baum- und Strauchpollen vor allem von Birke, aber auch von Erle oder Hasel spezialisiert. Die Blühzeiten sind leicht unterschiedlich (siehe Pollenkalender), beginnen relativ früh im Februar oder März, enden jedoch meist schon im Mai, spätestens Juni. Wer zusätzlich noch auf Kräuter allergisch reagiert, hat teilweise von Februar bis Oktober mit den typischen Symptomen wie Schnupfen, brennenden und tränenden Augen zu kämpfen. Um dem aus dem Weg zu gehen, verzichten AllergikerInnen oftmals auf das Picknick oder die Radtour mit Freunden.

Soziale Kontakte, die eigene Psyche und Stimmung können darunter leiden – gerade, wenn man sich in seinem Leiden nicht ernst genommen fühlt. Dabei gehen die Beschwerden bei starken AllergikerInnen über Nase und Augen hinaus und können zu Kopfschmerzen, Fieber, Appetitlosigkeit und allgemeinem Krankheitsgefühl führen. Auch Hautausschläge und Schwellungen im Gesichtsbereich können auftreten. Gerade bei schönem Wetter, wenn der Aufenthalt im Freien besonders verlockend ist, kommt es zu einer Verschlechterung der Symptome.

Lange Regenperioden dagegen lindern die Beschwerden.

Wie sich eine Pollenallergie entwickelt, lässt sich nicht vorhersagen. Lässt man sich nicht behandeln, kann sich die Allergie auf weitere Pollenarten ausweiten, zusätzlich entwickelt sich bei rund 30 % der Betroffenen ein allergisches Asthma.

Die ideale Lösung für die Probleme durch die auftretenden Beschwerden aller AllergikerInnen wäre natürlich die absolute Vermeidung der jeweiligen „Allergene“, also der allergieauslösenden Substanzen. In der Fachsprache bezeichnet man diese Methode als Allergenkarrenz. Eine 100%ige Kontaktvermeidung der Allergene ist jedoch in vielen Fällen nicht möglich.

Reagiert man allergisch auf bestimmte Nahrungsmittel oder leidet man an einer Kontaktallergie mit bestimmten Materialien, ist es für den Betroffenen möglich, auf bestimmte Nahrungsmittel oder auf das Tragen von Modeschmuck zu verzichten. Für Pollen- oder HausstaubmilbenallergikerInnen ist eine absolute Kontaktvermeidung mit dem Allergen auf Grund des überall verbreiteten Vorkommens schwieriger zu bewerkstelligen. Für HausstaubmilbenallergikerInnen empfiehlt sich z.B. ein Urlaub in allergikergerechten Hotelbetrieben ([www.hohe-tauern-health.com](http://www.hohe-tauern-health.com)). Auch PollenallergikerInnen können von einem Aufenthalt an den Krimmler Wasserfällen profitieren (siehe dazu Seite 24). Die Apotheke bietet zudem eine Vielzahl medikamentöser Therapien an, außerdem besteht auch die Möglichkeit einer Allergie-Impfung (Hyposensibilisierung).

# Kreuzallergien

**D**urch die weitverzweigte Verwandtschaft vieler Pflanzen sind sich auch viele ihrer Proteine sehr ähnlich, die vom Körper als „vermeintliche Feinde“ oder Allergene erkannt werden können. Das kann dazu führen, dass man, je nach Art der Pollen, auf die man allergisch ist, auch auf bestimmte Nahrungsmittel mit den bekannten Symptomen reagiert. Besonders häufig sind solche Kreuzallergien bei einer Sensibilisierung gegen Birkenpollen (Unverträglichkeit von Nüssen, Stein- und Kernobst, Kiwi, Sellerie, Karotte, rohe Kartoffel), sie treten aber auch bei anderen Pollen wie Beifuß- oder Gräserpollen (Reaktionen beim Verzehr von Kräutern, Gewürzen, Mangos, Mehl, Kleie, Tomaten oder Hülsenfrüchten) auf.

## Tipps für PollenallergikerInnen

- ▶ Das Tragen einer Brille (auch Sonnenbrille, ideal mit Seitenschutz) schützt die Augen vor fliegenden Pollen.
- ▶ Reiben Sie Ihre Augen nicht (Druck setzt Histamin frei und verstärkt Juckreiz), legen Sie bei Arbeiten am Bildschirm regelmäßige Pausen ein, um die Augen zu schonen.
- ▶ Nutzen Sie Pollenwarndienste und -kalender. Informieren Sie sich über die aktuelle Pollenflug-Situation in Tageszeitungen, Apotheken oder im Internet ([www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at)).
- ▶ Verbringen Sie während der intensiven Flugzeit jener Pollen, auf die Sie allergisch reagieren, möglichst wenig Zeit im Freien (vor allem nicht bei Wind), erledigen Sie dringende Wege früh morgens und meiden Sie Getreidefelder und Wiesen.
- ▶ Treiben Sie während der intensiven Flugzeit jener Pollen, auf die Sie allergisch reagieren, keine anstrengenden Betätigungen (Sport) im Freien, um eine intensive Polleninhalation zu vermeiden.
- ▶ Wollen Sie auf Ihren Spaziergang nicht verzichten, gehen Sie in einen Laubwald (filtert Pollen).
- ▶ Wenn möglich, legen Sie Ihren Urlaub möglichst in die intensive Pollenflugzeit. Reisen Sie in allergenarme Gebiete (z. B. auf Inseln, ans Meer oder ins Gebirge; die Krimmler Wasserfälle sind, wie im Weiteren beschrieben, ein optimaler Ort).
- ▶ Lassen Sie einen Pollenfilter in die Lüftung Ihres Autos einbauen und lassen Sie die Fenster geschlossen.
- ▶ Angepasst an die jeweiligen Pollenkonzentrationen sollten Sie Ihre Wohnung in den Abendstunden lüften. Beachten Sie zusätzlich die Windrichtung, und lassen Sie die Fenster nachts und in den Morgenstunden geschlossen.
- ▶ Um die Kontaminierung des Schlafzimmers möglichst gering zu halten, sollten Sie vor dem Zubettgehen die Haare waschen und getragene Straßenkleidung nicht im Schlafzimmer ablegen.
- ▶ Trocknen Sie Ihre Wäsche während der Pollenflugzeit nicht im Freien.



- ▶ Halten Sie Ihre Wohnung möglichst staubfrei und verwenden Sie Staubsauger mit speziellen Feinstaubfiltern, wischen Sie zusätzlich feucht.
- ▶ Haustierhalter sollten das Fell des Tieres reinigen und von Pollen befreien.
- ▶ Verzichten Sie auf das Rauchen: Nikotin macht die Schleimhäute der Atemwege anfälliger und empfindlicher.
- ▶ Nasenspülungen oder Sprays mit physiologischer Kochsalzlösung lindern die Beschwerden.
- ▶ Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung und schafft bessere Lebensqualität (jeden Tag rund zehn Minuten in geschlossenen Räumen aktiv werden); auf gesunde Ernährung achten (Vollwertkost auf den Speiseplan).
- ▶ Pflanzen wie Birke und Hasel vermeiden, lieber Rosen, Lippenblütler (z. B. Lavendel) oder Kletterpflanzen anbauen; Rasen vor der Gräserblüte Anfang/Mitte Mai mähen und permanent kurz halten (nicht selbst mähen!).
- ▶ Gönnen Sie sich Pausen und Zeiten der Erholung, um Stress zu reduzieren, suchen Sie kühle und staubarme Orte auf.
- ▶ Informationen, wie Sie Ihre Beschwerden medikamentös lindern können, erhalten Sie bei Ihrem Arzt oder in Ihrer Apotheke.

# Die wichtigsten Allergieauslöser zuhause



Foto: Selvanegra - iStock

## Die Hausstaubmilbe

**H**ausstaubmilbenallergene sind die bedeutsamsten Auslöser für Allergien in Innenräumen und nach den Sensibilisierungen gegen Pollen die häufigsten Allergieauslöser überhaupt. Anders als bei PollenallergikerInnen, die nur bei der Blütezeit der Pflanzen mit ihrer Allergie zu kämpfen haben, leiden MilbenallergikerInnen das ganze Jahr über. Für HausstaubmilbenallergikerInnen ist es besonders wichtig zu erfahren, was man tun kann, um die Beschwerden zu lindern und Folgeerkrankungen wie dem allergischen Asthma vorzubeugen. Auf die hauptverantwortlichen Auslöser

dieser ganzjährigen Allergie trifft man in den Exkrementen der Hausstaubmilben. HausstaubmilbenallergikerInnen reagieren nicht auf das Tier an sich allergisch, sondern gegen Proteine (Eiweiße), die von den Milben ausgeschieden werden und sich im Kot der Tiere befinden.

Die Hausstaubmilben zählen als Milben zu den Spinnentieren. Weltweit gibt es ca. 150 Arten, die häufigsten Hausstaubmilbenarten sind *Dermatophagoides pteronyssinus* und *Dermatophagoides farinae*. Wissenschaftler bezeichnen die im Kot der Milben befindlichen Allergene deshalb als Der p 1 und Der f 1. Sie stammen zwar von zwei verschiedenen Milbenarten, gleichen sich jedoch im Auf-

bau so sehr, dass AllergikerInnen immer auf beide Allergene gleichermaßen reagieren. Welche Milbenart für die unangenehmen Symptome eines allergischen Schnupfens oder einer Bindehautentzündung verantwortlich ist, spielt für die AllergikerInnen also keine Rolle.

Mit einer Größe von ca. 0,1 bis 0,5 mm sind Hausstaubmilben mit bloßem Auge nicht zu erkennen. Eine Milbe kann täglich bis zur Hälfte ihres Körpergewichts zu sich nehmen und produziert entsprechend viele Exkremente. Der Kot zerfällt in kleine Partikel (etwa 35 µm im Durchmesser), die so leicht sind, dass sie über Stunden als Bestandteil des aufgewirbelten Hausstaubs in der Atemluft schweben können. So können die Allergene eingeatmet werden, auf die Schleimhäute der Augen, Nase und Haut gelangen und eine Allergie auslösen.

Hausstaubmilben leben bevorzugt in Betten, Polstermöbeln und Teppichen. Ihre Ernährung besteht hauptsächlich aus tierischen und menschlichen Hautschuppen. Da der Mensch täglich davon bis zu 1,5 g verliert – das meiste davon im Bett, vor allem auf dem Kopfkissen –, findet man dort die höchste Anzahl von Milben (66 %). Im Schlaf werden daher besonders viele Allergene eingeatmet. Die Beschwerden setzen dem/der HausstaubmilbenallergikerIn dementsprechend nachts und frühmorgens am heftigsten zu.

Manche HausstaubmilbenallergikerInnen reagieren zusätzlich durch sog. Kreuzreaktionen (siehe Artikel „Blühende Zeiten“) beim Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln wie Schnecken, Meeresfrüchten und Muscheln allergisch. Typische Symptome wie Nasenjucken, Brennen im Rachen, Schnupfen, Durchfall, Asthma oder Ausschlag bis hin zum lebensbedrohlichen Kreislaufversagen können auftreten.

Mit Beginn der Heizperiode im Herbst und Winter erreichen die allergischen Beschwerden ihren Höhepunkt, da der Staubanteil der Atemluft besonders hoch ist (Luftumwälzeffekt der Heizkörper). Der Leidensdruck durch diese ganzjährige Allergie ist im Winter auch durch den Umstand verstärkt, dass wir besonders viel Zeit in geschlossenen Räumen verbringen und den Allergenen somit nicht entkommen können. Hausstaubmilbenallergene sind über Jahre hinweg chemisch stabil. Das Lieblingskuscheltier in die Gefriertruhe zu stecken, tötet zwar die lebenden Milben ab, die Allergie auslösenden Allergene werden so allerdings nicht zerstört. Allergenkarrenz (den Allergenen aus dem Weg gehen) gilt neben den verschiedenen medikamentösen Behandlungen als eine der erfolgreichsten Kontrollmaßnahmen bei Hausstaubmilbenallergie, ist jedoch durch das allgegenwärtige Vorkommen von Hausstaubmilben sehr schwer zu bewerkstelligen.

## Tipps für HausstaubmilbenallergikerInnen

- ▶ Überziehen Sie Ihre Matratzen, Polster und Oberbetten mit einem milbendichten Bezug (Encasing). Bevorzugen Sie Bettbezüge aus Baumwolle gegenüber Frottee-Stoffen, und wählen Sie Polster und Decken aus synthetischem, waschbarem Füllmaterial. Oberbett und Kopfpolster tagsüber nicht auf dem Bett liegen lassen.
- ▶ Waschen Sie Ihre Bezüge und Textilien regelmäßig bei mindestens 60° C. Matratzen am besten jährlich chemisch reinigen und ausklopfen oder für zwei Stunden bei 90° C in die Sauna stellen (zerstört Allergene).
- ▶ Verzichten Sie vor allem im Schlafzimmer auf Staubfänger wie dicke Vorhänge, offene Regale, Teppiche, Raufasertapeten, ...
- ▶ Echtholzfußböden sind nachgewiesen allergenarm und für AllergikerInnen besonders geeignet. Spannteppiche unbedingt vermeiden, wenn nötig, kleine, waschbare Teppiche auslegen.
- ▶ HausstaubmilbenallergikerInnen sollten Ledersitzmöbel Polstermöbeln vorziehen und diese regelmäßig absaugen und feucht wischen.
- ▶ Mindestens einmal täglich stoßlüften.
- ▶ Verzichten Sie, wenn möglich, auf Klimaanlage und Luftbefeuchter. Die starke Luftbewegung (Aufwirbelung) führt zu einer höheren Belastung mit Staubpartikeln.
- ▶ Häufiges Staubsaugen und -wischen hilft, die Staub- und Allergenmenge zu reduzieren. Achten Sie dabei jedoch auf allergikergerechte Staubsaugerfilter (z. B. HEPA), und saugen Sie nach Möglichkeit nicht selbst.
- ▶ Tragen Sie nachts einen Schlafanzug, um die Menge an Hautschuppen (Hauptnahrung der Milben) in Ihrem Bett zu reduzieren. Bewahren Sie Ihre Kleidung wegen der vielen Hautschuppen jedoch nicht im Schlafzimmer auf.
- ▶ Aktuelle Informationen, wie Sie Ihre Beschwerden medikamentös lindern können, erhalten Sie bei Ihrem Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Foto: Markus Münch - iStock

## Feinstaub – ein unspezifischer Auslöser von Allergie und Asthma

**F**einstaub besteht aus einer Mischung ultrakleiner fester und flüssiger Teilchen (feine Tröpfchen) unterschiedlicher Größe und verschiedenster Zusammensetzung. Die Partikel sind gesundheitsschädlich, da sie auf Grund ihrer geringen Größe tief in den Atemtrakt eindringen können. Durch die spezielle Oberfläche dieser Partikel hat Feinstaub ein großes Adsorptionspotenzial – das bedeutet, dass sich viele Substanzen (auch Schadstoffe!) daran binden können.

Für AllergikerInnen und AsthmatikerInnen besteht bei erhöhter Feinstaubbelastung die Gefahr einer Verschlechterung ihrer Symptome, da die Partikel durch ihre chemisch unterschiedlich zusammengesetzte Oberfläche auch Allergene binden können. Auf diese Weise können sowohl bei AllergikerInnen als auch bei AsthmatikerInnen bedenkliche Allergene (z. B. Hausstaubmilbe) tief in den Atmungstrakt transportiert werden. AllergikerInnen sollten daher besonderen Wert auf eine geringe Feinstaubbelastung in den eigenen vier Wänden legen.

Abhängig von der Größe der Teilchen wird Feinstaub folgendermaßen eingeteilt:

► **inhalierbarer Feinstaub (weniger als 10 µm Durchmesser), PM-10**

Die Staubkörnchen können in die

oberen Atemwege gelangen und sind mit bloßem Auge bereits nicht mehr einzeln zu erkennen.

► **lungengängiger Feinstaub (weniger als 2,5 µm Durchmesser), PM-2.5**

Diese Staubfraktion kann bis in die Lungenbläschen (Alveolen), den Orten des Gasaustausches, gelangen.

► **ultrafeine Partikel (weniger als 0,1 µm Durchmesser), PM-1**

Dieser kleinste Feinstaub kann über die Lunge sogar in den Blutkreislauf und in Körperzellen gelangen und ist daher am gesundheitsschädlichsten.

Allgemein gilt: Je kleiner die Partikel, desto länger die Verweilzeit in der Luft (Schwebedauer) und desto mehr davon kann eingeatmet werden.

Die bedeutendsten Feinstaub-Quellen in Innenräumen sind das Rauchen und Innenraum-Textilien wie Teppiche.

Aber auch durch Verbrennungsprozesse (z. B. Kamin, Kerzen), Tätigkeiten wie Kochen und Backen oder durch Laserdrucker und Kopierer können diese ultrafeinen Partikel im Innenraum entstehen.

Durch das Lüften und durch die BewohnerInnen selbst werden zusätzlich Partikel der Außenluft eingetragen, was besonders in Städten auf Grund der hohen Belastung durch Abgase und CO ein Problem darstellen kann. Auch hier gilt es, Textil im Innenraum zu verringern und für die Atemwege dadurch die Belastung durch Feinstaub zu reduzieren.

# Allergiker essen anders



Foto: Anita Buchart

der oberen sozialen Schichten gemeint waren. Der Überfluss an Lebensmitteln belastet uns, zudem hat sich die Darmflora verändert. Mikrobielle Vielfalt finden wir nur noch in handgemachten Rohmilchkäsen, im hausgemachten Sauerkraut oder im selbst angesetzten Hollersprudel. Industrielle Lebensmittel sind mehr oder weniger steril.

## Was ist eine Nahrungsmittelallergie?

Eine echte Nahrungsmittelallergie zeigt sich durch eine Immunreaktion. Wenn beispielsweise Kuhmilch als Antigen wirkt, werden beim Genuss von Kuhmilch Antikörper gebildet. Diese Reaktion kann im Blut und auf der Haut nachgewiesen werden, was eine Sensibilisierung bestätigt. Diese Sensibilisierung kann unter bestimmten Umständen Symptome auf Haut, Schleimhäuten, im Magen-Darm-Trakt, in den Atemwegen und anderen Bereichen hervorrufen.

## Wie häufig finden sich Allergien und Unverträglichkeiten auf Lebensmittel?

Wenn sich in einem Lebensmittelmarkt 100 KundInnen tummeln, dann haben davon etwa 25 eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Diese betrifft oft Histamin, Milchzucker oder Fruchtzucker. Unverträglichkeiten beruhen auf Enzymmangel, Enzymdefekten oder anderen Problemen der Verdauung. Ist der Darm

## Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten

**N**ahrungsmittelunverträglichkeiten haben sich parallel zum Wohlstand entwickelt. Schon vor 100 Jahren wurde in England die „Dyspepsia de Luxe“ beschrieben, womit Ernährungsprobleme

nicht bestens mit physiologischen Bakterien besiedelt, kann das bereits eine Unverträglichkeit einleiten. Höchstens ein Kunde von den 100 wird eine echte Nahrungsmittelallergie haben. Die Häufigkeit der Nahrungsmittelallergien ist im Gegensatz zu den Unverträglichkeiten in den letzten Jahrzehnten etwa gleichgeblieben. Auch Allergien können physiologische Ursachen im Magen und Darm haben. Etwa, wenn Magensäure fehlt – dann werden die Eiweiße der Nahrung unzureichend aufgespalten. Unser Immunsystem stuft sie als körperfremd ein und bekämpft sie.

### **Welche Menge löst Reaktionen aus?**

Nahrungsmittelallergien können im Einzelfall schon durch winzige Mengen ausgelöst werden. 30 Mikrogramm Milch bei kleinen Kindern, 0,7 Gramm Sellerie oder 100 Mikrogramm Erdnuss bei Erwachsenen können bereits lebensbedrohlich sein. Erdnüsse sind oft in Backwaren versteckt und deshalb nicht sofort erkennbar. Fischallergene werden in Kombidämpfern der Gastronomie sogar auf andere Speisen übertragen, in denen sie nicht vermutet werden.

### **Welche Symptome zeigen sich?**

Oft äußern sich Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten auf Haut und Schleimhäuten. Das Allergiesyndrom macht sich im Mund und Rachen schon eine Viertelstunde nach Genuss von Kreuzallergenen bemerkbar. Schwere Formen führen bis zur Atemnot. Auch der Magen-Darm-Trakt (Blähungen, Durchfall) und die Atemwege (Asthmaanfall, Atemnot) sind oft betroffen.

### **Die häufigsten Auslöser**

Bei kleinen Kindern lösen Grundnahrungsmittel Allergien aus: Kuhmilch, Weizen und Eier stehen auf der Hitliste ganz oben. Im Laufe der Jahre reifen Magen und Darm aus, und die Chance ist recht groß, dass diese Lebensmittel bis zum Schuleintritt wieder vertragen werden.

Bei erwachsenen ÖsterreicherInnen stehen pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien an erster Stelle. Viele PollenallergikerInnen spüren ein Kratzen im Hals oder eine Schwellung an Lippe oder Zunge, wenn sie in einen Apfel beißen oder Haselnüsse essen. Kreuzreaktionen bei BirkenpollenallergikerInnen betreffen oft rohes Kernobst, rohes Steinobst oder Haselnüsse. Bei BeifußpollenallergikerInnen können verschiedenste Gewürze und Gemüse Beschwerden machen, die häufig schwer zu identifizieren sind.

### **Welche Unverträglichkeiten belasten?**

Lactoseintoleranz, Histaminintoleranz und Fructosemalabsorption stehen in enger Beziehung mit der Darmgesundheit. Die beiden Enzyme Lactase (baut den Milchzucker ab) und Diaminoxidase (baut Histamin ab) fühlen sich nur in der richtigen Gesellschaft von physiologischen Darmbakterien wohl und sind dann richtig aktiv. Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten gilt es, die Menge, die noch beschwerdefrei gegessen werden kann, individuell herauszufinden. Gleichzeitig empfiehlt sich, die Darmflora aufzubauen.

### **Küchentechnische Besonderheiten für AllergikerInnen**

Die Küche für AllergikerInnen unterscheidet sich in einigen Punkten von der ge-



Foto: Anita Buchart

sunden Küche im Allgemeinen. Vorteilhaft sind Rezepte mit wenigen, überschaubaren Zutaten und nur typischen Gewürzen ohne wilde Gewürzmischungen. Gut durchgekochte Speisen sind meist besser verträglich als kernhart Gekochtes. Zudem verstärken Alkohol und Koffein die Symptome, da sie die Schleimhäute durchlässiger machen.

## Alltags-Tipps für AllergikerInnen

- ▶ **Früchte sind zur Erntezeit verträglicher** als zur Pollenflugzeit: Obst & Gemüse nach Saison
- ▶ **Ausgereifte Früchte** bevorzugen
- ▶ **Regionale Pollen mitessen:** Honig vom Imker nebenan, Wildkräuter mit Blüten
- ▶ **Bitterstoffe stärken die Verdauung:** Minze, Wermut, Schafgarbe, Enzianwurzel, Meisterwurz
- ▶ **Regelmäßig fermentierte Lebensmittel:** Sauerkraut, Joghurt, Buttermilch, Sauermilch, Brottrunk u.a.
- ▶ **Schälen und gut durchkochen** erhöht die Verträglichkeit
- ▶ **Keine unnötigen Zusatzstoffe:** keine Lightprodukte, keine künstlichen Süßstoffe
- ▶ **Vorsicht bei Triggern:** Alkohol und Koffein erhöhen die Durchlässigkeit des Darms
- ▶ **Brennnessel** macht toleranter gegenüber Histaminausschüttung

Dr. Karin Buchart, Zentrum für  
Gastrosophie, PMU Salzburg, TEH

# Wie wird eine Allergie richtig behandelt?



Foto: Apothekerkammer Salzburg – Fotolia

**D**ie Therapie der Allergie wird individuell auf die PatientIn abgestimmt und richtet sich vor allem nach der Schwere der Erkrankung. Das Wichtigste ist die Vermeidung der Allergene, die sogenannte Allergenkenz. Im Akutfall werden vor allem die Symptome gelindert, in der beschwerdefreien Zeit kann man versuchen, die Ursachen der Allergie zu behandeln und möglicherweise auszuschalten.

Die Allergenkenz ist die Basis jeder Allergiebehandlung. In einigen Fällen, zum Beispiel bei der Nahrungsmittelallergie, ist es relativ einfach, den Allergenen zu entkommen. In vielen Fällen, wie etwa bei der Pollenallergie, ist das Vermeiden der Allergieauslöser jedoch kaum möglich.

Tipps, wie Sie allergieauslösenden Stoffen aus dem Weg gehen können (Allergenkenz), finden Sie in den Kapiteln zu Pollenallergie und Hausstaubmilbenallergie. Wichtig ist es jedoch auch, unter ärztlicher Anleitung eine auf Sie angepasste medikamentöse Therapie zu nutzen.

## **Welche Medikamente können zur Behandlung von Allergien verwendet werden?**

Es gibt eine Reihe von Medikamenten, die das Leben mit einer Heuschnupfenallergie erleichtern können (Antihistaminika oder Mastzellstabilisatoren). Diese verhindern entweder die Ausschüttung von Histamin (einem wichtigen Entzündungsauslöser der Allergie) oder sie fangen das



ausgeschüttete Histamin im Körper wieder ab. Derartige Präparate können sowohl lokal als Augen- und Nasentropfen, aber auch in Tablettenform eingenommen werden.

Die oralen Antihistaminika der neueren Generation sind sehr gut verträglich, weil sie nicht mehr müde machen. Zu den modernsten Wirkstoffen gehören die rezeptpflichtigen Antihistaminika der dritten Generation, die zusätzlich entzündungshemmend wirken. In Form von Nasentropfen wirken diese Stoffe auch gegen das unangenehmste Allergiesymptom, die sogenannte Nasenblockade. Alle Empfehlungen von ExpertInnen gehen heute dahin, diese Antiallergika täglich und nicht nur bei Bedarf anzuwenden.

Bei starken allergischen Reaktionen kommen auch kortisonhaltige Medikamente zum Einsatz. Durch die sehr starke entzündungshemmende Wirkung können sich Nasenschleimhaut und Bronchien erholen.

Eine sehr gute Unterstützung gegen die allergischen Symptome stellen auch Homöopathika dar. Wie immer in der Homöopathie werden diese Mittel in Form von Globuli oder Tropfen individuell auf den Menschen abgestimmt. Es gibt eine Vielzahl von homöopathischen Mitteln, zum Beispiel die Küchenzwiebel, die Läusesamen, die Balkonrebe und viele mehr, die hier Linderung bringen können. Eine weitere alternative Behandlungs-

möglichkeit aus der Pflanzenheilkunde ist die Traganthwurzel. Sie wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin schon lange zur Bekämpfung allergischer Symptome verwendet. Durch die Hemmung der Histaminfreisetzung kommt es zu einer Reduktion der Allergiesymptome.

Auch die orthomolekulare Medizin stellt uns einige Mittel zur Verfügung, die bei Allergien unterstützend helfen können.

- ▶ Vitamin C ist wichtig für den Aufbau von Bindegewebe und Knochen, stärkt die Abwehrkräfte und kontrolliert den Histaminspiegel.
- ▶ Die antihistaminische Wirkung von Zink hilft bei Allergien und schützt die Lunge.
- ▶ Methionin wirkt histaminsenkend.
- ▶ Magnesium senkt die Empfindlichkeit gegenüber Pollen.
- ▶ Calcium reduziert die Reaktion auf allergische Stoffe.

### **Behandlung der Allergieursache – die spezifische Immuntherapie**

Die einzige ursächliche Therapie der Allergie ist die Durchführung einer spezifischen Immuntherapie, auch Hyposensibilisierung genannt. Dabei werden

abgeschwächte Allergene mit dem Ziel zugeführt, dass im Laufe der Therapie eine Toleranz entwickelt wird. Dies geschieht durch Stichimpfungen, Impfungen in Tropfenform oder seit einigen Jahren auch in Form der sogenannten Gräser-Tablette. Wichtig ist eine entsprechende Aufklärung und das konsequente „Durchziehen der Therapie“, da die Hyposensibilisierung über eine Dauer von drei bis fünf Jahren durchgeführt werden sollte, um erfolgreich zu sein.

### **Allergie-Risiko-Check in den Salzburger Apotheken: einfach und schnell**

Um die Menschen auf das Risiko, das von einer Allergie ausgeht, aufmerksam zu machen, führen die Salzburger Apotheken jedes Frühjahr eine Früherkennungsaktion durch. In der Apotheke werden PatientInnen mit allergischen Symptomen von dem/der ApothekerIn angesprochen und auf ein mögliches Allergie-Risiko hingewiesen. Gemeinsam mit dem Patienten füllt der/die ApothekerIn einen international anerkannten Screening-Fragebogen aus und berechnet den individuellen Allergierisiko-Wert. Danach weiß der Patient, ob es sich bei den Beschwerden um eine Allergie handeln könnte. Ergibt der Fragebogen ein erhöhtes Risiko für eine Allergie, wird dem Patienten eine ärztliche Abklärung empfohlen.



## **VORSORGE MIT VERTRAUEN.**

Eine Aktion der Österreichischen Apothekerkammer  
Salzburg



## Die Krimmler Wasserfälle – Aufatmen für Asthmatiker und Allergiker

Österreich ist aufgrund seiner natürlichen Gegebenheiten in der glücklichen Lage, eine Vielzahl von Regionen mit gesundheitsförderndem und heilklimatischem Potenzial zu besitzen. Einen besonderen Stellenwert innerhalb der vielfältigen österreichischen natürlichen Gesundheitsressourcen hat der Nationalpark Hohe Tauern mit seiner intakten, geschützten alpinen Natur. Vor allem die innerhalb des Nationalparks geschützten Wasserressourcen bergen völlig neue Gesundheitsaspekte, unter denen sich die Krimmler Wasserfälle besonders hervorheben.

Die Krimmler Wasserfälle sind die höchsten Wasserfälle Europas und zählen mit ihren 380 m Fallhöhe zu den größten Wasserfällen der Welt. Jeder Wasserfall hat eine spezifische physikalische Signatur und daher auch unterschiedliche Auswirkungen auf die Physiologie des Menschen. Die Krimmler Wasserfälle haben sich als medizinisch besonders wirksam und einzigartig in ihrer positiven Wirkung für AllergikerInnen und AsthmatikerInnen herausgestellt. Der Krimmler Wasserfall erzeugt durch den Aufprall und das Aufschlagen des aerosolisierten Wassers (Aerosol: Mischung aus Luft und

Flüssigkeit) auf den Untergrund mikroskopisch kleine Tröpfchen. Durch komplizierte physikalische Prozesse sind diese entstandenen Tröpfchen an ihrer Oberfläche negativ geladen. Diese negativ geladenen Luftionen schweben im Nahbereich der Wasserfälle in der Luft (bis zu 10.000 Ionen/cm<sup>3</sup> Luft). Diese Tröpfchen sind ca. 200 Mal kleiner als die Tröpfchen in einem Asthma-Notfall-Spray, dadurch können sie bis in die aller kleinsten Atemwege, die Alveolen, eingeatmet werden.

### **Medizinische Effekte der Krimmler Wasserfälle auf den Menschen**

Im Vergleich zu einem beliebigen Ort in freier Natur in Krimml (Kontrollort) stellt sich am Wasserfall ein sogenannter Parasympathikotonus (ein Entspannungszustand, der Ruhe und Erholung kennzeichnet) ein. Der Herzschlag verlangsamt sich, und durch bessere Synchronisation der Bauch- und Brustatmung sowie durch eine höhere Atemzugtiefe wird das Blut besser durch die Lunge geschickt. Daraus ergibt sich eine insgesamt verbesserte Situation für den Sauerstofftransport des Blutes – die Sauerstoffsättigung im Blut steigt. Außerdem kommt es zu einer Reduktion des ausgeatmeten Stickstoffmonoxids (NO), welches für AsthmatikerInnen einen besonders bedeutenden Leitparameter darstellt (je weniger NO ausgeatmet wird, desto weniger allergische Entzündung liegt vor). Zusätzlich verbessert sich die Reinigungsrate der oberen Atemwege (hochsignifikant im Schnitt um 41,3%), und AllergikerInnen können freier durchatmen. Auch Nicht-AllergikerInnen profitieren vom Aufenthalt am

Wasserfall mit einer verbesserten subjektiven Atemqualität und besserer Lungenfunktion.

Eine Studie mit Kindern (8 bis 14 Jahre), die unter mildem bis mittelschwerem Asthma bronchiale leiden, untersuchte den Einfluss des Wasserfall-Aerosols auf allergisches Asthma. Die Kinder hielten sich während der dreiwöchigen Studie täglich eine Stunde im Nahebereich des Wasserfalls auf. Dadurch stellte sich bei den Kindern eine anti-allergische und





Foto: PM/U

anti-asthmatische Immunbalance ein. Von dieser positiven Modulation des Immunsystems profitierten die Kinder durch eine viel bessere Lungenfunktion (30 % besser, nachhaltig bis zu zwei Monate!) und durch stark verringerte asthmatische Symptome, die bis über vier Monate nach der Exposition anhielten.

### **Urlaub für AllergikerInnen**

Aufbauend auf diesen medizinischen Erkenntnissen werden jetzt Allergikerurlaube angeboten. Dabei wird die Heilwirkung der Krimmler Wasserfälle in Kom-

bination mit darauf spezialisierten Hotelbetrieben genutzt, um einen nachhaltig positiven Gesundheitserfolg zu garantieren ([www.hohe-tauern-health.at](http://www.hohe-tauern-health.at)). Für Kinder gibt es ein jährlich stattfindendes Wasserfall-Asthma-Camp, das sich über 10 Tage erstreckt und ein attraktives, pädagogisch betreutes Rundumprogramm bietet ([www.splash-camp-krimml.at](http://www.splash-camp-krimml.at)).

Ein Urlaub in allergikergerechten Betrieben und an den Krimmler Wasserfällen stellt somit eine tolle und effektive, nicht medikamentöse Therapieoption für Allergien und Asthma dar.

## Pollenflug? Wen juckts.

SIMILASAN Antiallergische  
Augentropfen:

- **Beruhigen brennende Augen**
- **Lindern Entzündungen**
- **Mildern den Juckreiz**
- **Wirken abschwellend**



Natürlich wirkt **Similasan**.

[www.wellfeeling.at](http://www.wellfeeling.at)

**Exklusiv in Ihrer Apotheke.**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

## Heuschnupfen oder Erkältung?

Haben Sie eine allergische Atemwegserkrankung?  
Diese wurde aber noch nicht festgestellt?

[www.allergiefragebogen.at](http://www.allergiefragebogen.at)

zur Bestimmung Ihres Risikos einer  
allergischen Atemwegserkrankung.

Einfach, schnell und zuverlässig

Ersetzt nicht die ärztliche Diagnose



**NEU**  
auch für Kinder



## Unsere Gesundheit ist das wertvollste Gut!

Immer mehr Menschen möchten, wenn es um die eigene Gesundheit geht, einen Arzt Ihres Vertrauens aufsuchen. Sie wünschen sich rasche Arzttermine, kurze Wartezeiten in der Ordination und bestmögliche medizinische Betreuung.

### Als Privatpatient genießen Sie viele Vorteile

- Freie Arztwahl unabhängig von Kassenverträgen.
- Bevorzugte Terminvergabe ohne endlose Wartezeiten.
- Bestmögliche Versorgung durch Auswahl der geeigneten Heilmethode (Schulmedizin oder alternative-medizinische Behandlung, wie z.B. Homöopathie, Akupunktur etc.)
- Kostenersatz für alle verordneten Medikamente, größere Auswahl an Heilbehelfen und Hilfsmittel, auch wenn diese die Pflichtversicherung nicht bezahlt.

**Gesundheit & Wertvoll  
Privatarzt**  
Überzeugen Sie sich von den  
umfangreichen Leistungen und Services.



## SALZBURGER – Ihr Landesversicherer

Auerspergstraße 9, 5020 Salzburg

Tel. +43 (0) 50677

Fax +43 (0) 50677-676

E-Mail: [salzburger@uniqa.at](mailto:salzburger@uniqa.at)

Internet: [www.salzburger.biz](http://www.salzburger.biz)

