

# Allergien erklärt



**Allergene** können die unterschiedlichsten Symptome bei Kindern auslösen: laufende oder verstopfte Nase, Niesen oder Augenjucken. Diese können den gesunden Schlaf, das Spielen und die schulischen Leistungen des Kindes beeinträchtigen. Lesen Sie hier, auf welche Atemwegsallergene Sie achten sollten und **wie Sie diese von Ihren Wohnräumen fernhalten.**

## Was ist eine allergische Rhinitis?



Weltweit leidet **jedes achte** Kind unter allergischer Rhinitis<sup>1</sup> – **es ist die am weitesten verbreitete allergiebedingte Kinderkrankheit<sup>2</sup>.**



### Beschreibung

Eine Entzündung der oberen Luftwege und der Nasen- und Augenschleimhäute infolge der allergischen Reaktion auf ein Allergen<sup>3</sup>.



### Symptome

Verstopfte oder laufende Nase, Niesen, juckende und tränende Augen, entzündete Augenlider<sup>1</sup>.



### Typ

**1 Saisonal:** Symptome saisonaler allergischer Rhinitis können im Frühjahr, Sommer und Frühherbst auftreten. Sie werden in der Regel durch eine Allergie gegenüber Pollen und saisonal auftretenden Schimmelpilzsporen von Gräsern, Bäumen und Unkräutern im Freien hervorgerufen – gemeinhin als Heuschnupfen bekannt.



**2 Ganzjährig:** Kinder mit allergischer Rhinitis dieses Typs zeigen während des ganzen Jahres Symptome auf. Ursachen sind in der Regel Hausstaubmilben, Tierhaare oder Schimmelsporen in Innenräumen.

## Wie wehrt sich der Körper gegen Allergene?



Eine Allergie tritt auf, **wenn das Immunsystem auf ein Allergen überreagiert**, es als Eindringling betrachtet, den es zu bekämpfen gilt<sup>4</sup>.

Dies geschieht in folgender Weise:

1

**Das Immunsystem erzeugt Antikörper,** Immunglobulin E (IgE) genannt.



2

Diese Antikörper veranlassen bestimmte Zellen dazu, **Chemikalien wie Histamine** an das Blut abzugeben.



3

Die Freisetzung dieser Chemikalien **löst eine allergische Reaktion aus.**



## Verbreitete Auslöser von Allergien bei Kindern

Die folgenden verbreiteten Allergene können bei Kindern allergische Rhinitis auslösen:



### Hausstaubmilben



#### Was sind Hausstaubmilben?

Wasserspeichernde Organismen, die sich von **Hausstaub und der Luftfeuchtigkeit ernähren**. Sie leben und vermehren sich an warmen, feuchten Plätzen und finden sich in Kopfkissen, Matratzen, Teppichen und Polstermöbeln<sup>5</sup>.



#### Saisonalität

Hausstaubmilben zählen zu den am weitesten verbreiteten Innenraum-Allergenen und können **das ganze Jahr über Symptome auslösen.**



#### Maßnahmen zur Bekämpfung:

- **Saugen und wischen Sie regelmäßig Staub** (besonders im Kinderschlafzimmer).
- **Verwenden Sie keine Feder- oder Daunenkissen**, sondern Bettzeug aus synthetischen Materialien.
- **Sorgen Sie dafür, dass Matratzen ständig gut belüftet werden** und verwenden Sie Bettwäsche, die keine Milben durchlässt.
- **Bettwäsche sollten Sie alle ein bis zwei Wochen bei 60° C waschen.** Kopfkissen und Decken sollten Sie alle drei Monate bei der gleichen Temperatur waschen.
- Begrenzen Sie die Stofftiersammlung Ihres Kindes auf ein Minimum; bewahren Sie Plüschtiere nicht im Kinderbett auf und **waschen Sie sie regelmäßig mit heißem Wasser** – legen Sie sie über Nacht in die Tiefkühltruhe, falls sie nicht waschbar sind.



### Pollen



#### Was sind Pollen?

Pollen sind **Zellen, die von blühenden Pflanzen** wie Bäumen, Gräsern und Kräutern abgesondert und vom Wind verbreitet werden. Sie sind die häufigste Ursache saisonaler allergischer Rhinitis, auch Heuschnupfen genannt.



#### Saisonalität

Jede Pflanze hat ihre eigene Pollensaison. Grundsätzlich beginnt sie jedoch **in der Regel im Frühjahr** und endet im November. Im Frühling verursachen vor allem Baumpollen Allergien, im Sommer sind es Gräser- und Kräuterpollen. Die Auslöser von Herbstallergien sind Ambrosia und Pilzsporen<sup>6</sup>.



#### Maßnahmen zur Bekämpfung:

- **Bevor Ihr Kind im Freien spielt, sollten Sie mit der Air Matters App die Pollenkonzentration abfragen.** Diese App gibt auch eine Pollenprognose für drei Tage. Bei zu hoher Pollenkonzentration können Sie alternative Aktivitäten planen oder die Symptome mit Medikamenten lindern, während sich Ihr Kind im Freien aufhält (sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker).
- **Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind die vom Arzt oder Apotheker empfohlenen Medikamente** zur Linderung der Symptome einnimmt.
- **Trocknen Sie Bettzeug und Kleidung des Kindes nicht** im Freien.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind **abends duscht und sich die Haare wäscht.**
- **Verwenden Sie einen Luftreiniger**, um Pollen aus der Raumluft zu entfernen. Alle Luftreiniger von Philips verwenden die VitaShield IPS-Technologie, die sich gegen Feinstaub und Schadstoffe bewährt hat.



### Haustierschuppen



#### Was sind Haustierschuppen?

Haustierschuppen sind **kleine, auch mikroskopisch kleine, Hautpartikel und Haare, die Katzen, Hunde, Nagetiere, Vögel und andere Tiere mit Federn oder Fell absondern**. Sie haften an Möbeln, Bettzeug oder Textilien und gelangen mit vielen Gegenständen in die Wohnung und aus der Wohnung heraus<sup>7</sup>.



#### Saisonalität

Symptome können **zu allen Jahreszeiten** auftreten.



#### Maßnahmen zur Bekämpfung<sup>8</sup>:

- **Halten Sie Haustiere vom Spiel- und Schlafzimmer** des Kindes fern.
- **Im Kinderschlafzimmer sollten keine Teppiche oder Teppichböden** liegen.
- **Lassen Sie Ihr Haustier woanders Waschen oder Bürsten**, um die Anzahl der Schuppen Zuhause zu verringern.



### Schimmelsporen



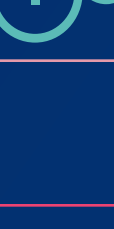
#### Was sind Schimmelsporen?

Schimmel ist **ein Pilz, der in mehreren tausend Varianten vorkommt**. Um zu gedeihen benötigt er zwei Dinge – Wasser und Wärme. Das Einatmen von Sporen – die Keimzellen des Schimmels, die sich unsichtbar in der Luft ausbreiten – kann allergische Reaktionen hervorrufen<sup>9</sup>.



#### Saisonalität

Im Haus kann Schimmel **während des gesamten Jahres** auftreten.



#### Maßnahmen zur Bekämpfung:

- **Reparieren Sie umgehend undichte Stellen.** Suchen Sie nach versteckten Lecks und Sie in einem Raum Schimmelgeruch wahrnehmen.
- Verwenden Sie **im Bad waschbare Läufer** statt eines Teppichs.
- **Halten Sie die Feuchtigkeit in Ihrer Wohnung zwischen 40 und 60 %.** Die leistungsfähigen Luftbefeuchter und -entfeuchter von Philips sind gut geeignet, um die Luftfeuchtigkeit auf einem angenehmen Niveau zu halten.

**Philips findet immer einen Weg, das Leben besser zu machen.** Eltern von Allergikern können zwar die Qualität der Außenluft nicht beeinflussen, jedoch die Luft in ihrer Wohnung verbessern und den Allergengehalt im Freien überwachen.

1. Pols DH et al. Interrelationships between Atopic Disorders in Children: A Meta-Analysis Based on ISAAC Questionnaires. 2015 Jul 2;10(7)  
2. <http://acaai.org/allergies/who-has-allergies/children-allergies>  
3. <http://www.thehpcrg.org/download/attachments/669597/EFABookonRespiratoryAllergiesFINAL.pdf?version=1%26modificationDate=1332965739000>  
4. <http://kidshealth.org/en/parents/allergy.html#>  
5. <http://acaai.org/allergies/types/dust-allergy>  
6. <http://fortworthnet.net/types-of-allergies/>  
7. <http://www.lung.org/our-initiatives/healthy-air/indoor/indoor-air-pollutants/pet-clander.html?referrer=https://www.google.co.uk/>  
8. <http://kidshealth.org/en/parents/asthma-pet.html>  
9. <https://www.parents.com/healthy/allergies/seasonal/mold-allergy/>