

## VORWORT

### Sehr geehrte Wienerinnen und Wiener!

Immer mehr Menschen sind sich der Verantwortung gegenüber ihrer eigenen Gesundheit bewusst: Sie treiben regelmäßig Sport, ernähren sich ausgewogen und pflegen allgemein einen gesunden Lebenswandel. Doch wenn man's genau nimmt, sind diese Maßnahmen zwar enorm wichtig, aber dennoch zu wenig, um den gesamten Körper gesund zu halten. Denn Gesundheitsvorsorge muss auch auf einer medizinischen Ebene passieren: Das heißt, dass wir Symptome ernst nehmen und den Ursachen auf den Grund gehen sollten, um Schmerzen oder die Entstehung von schwerwiegenden Krankheiten zu vermeiden.

Zahlreiche Menschen entwickeln heute Allergien. Auch Kinder sind immer öfter betroffen. Schon ein paar Tipps können helfen, den Kleinsten einen allergiefreien Start ins Leben zu ermöglichen.

Mit dieser Broschüre wenden wir uns vorwiegend an jene, die bereits erste allergische Reaktionen erlebt haben, sowie an Eltern, die ihre Kinder rechtzeitig vor einer Allergie schützen wollen. Jeder von uns hat bereits einmal erste allergische Reaktionen erfahren, sei es auf ein Lebensmittel, eine Pflanze oder eine Hautcreme. Damit keine dauerhafte Allergie entsteht, sollten Sie gewisse Vorkehrungen treffen.

Herzlichst

**Ihr ao. Univ-Prof. Dr. Thomas Szekeres**

Präsident Ärztekammer für Wien

## HIER FINDEN SIE RAT UND HILFE

### Mögliche Anzeichen einer Allergie

- **Nase:** Schnupfen, Niesen, Blockade
- **Augen:** Bindehautentzündung
- **Bronchien/Lunge:** Husten, Bronchitis, Asthma
- **Haut:** Schwellungen, Ausschläge, Ekzem
- **Magen-Darm-Trakt:** Durchfälle, Erbrechen, fehlende Gewichtszunahme
- **Kreislaufsystem:** Blutdruckabfall, Herzrasen, Schock

Sollten Sie diese Merkmale bei sich oder Ihrem Kind bemerken, wenden Sie sich bei Kindern und Jugendlichen in erster Linie an die Fachärztinnen/Fachärzte für Kinder- und Jugendheilkunde, weiters Allgemeinmedizinerinnen/Allgemeinmediziner sowie Fachärztinnen/Fachärzte für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, Dermatologie oder auch Pulmologie.

#### Das besondere Service der Ärztekammer:

Auf [www.praxisplan.at](http://www.praxisplan.at) können Sie gezielt nach Ärztinnen und Ärzten suchen, die auf Allergietestung/-behandlung spezialisiert sind. Gerne erteilt auch das Patientenservice der Wiener Ärztekammer unter Tel.: 01-790 11 61 (Mo.-Fr., 7-19 Uhr) Auskunft.

**Impressum:** Verlag der Ärztekammer für Wien, vertreten durch den Präsidenten, 1010 Wien, Weihburggasse 10-12. März 2018.  
Wissenschaftlicher Berater: Dr. Rudolf Schmitzberger.

GANZ WIEN SORGT VOR:  
**ICH bin dabei!**



**DAMIT SIE DAS  
THEMA ALLERGIEN  
NICHT JUCKT.**

Die Wiener Ärzteschaft im Dienste Ihrer Gesundheit.  
[www.aekwien.at](http://www.aekwien.at)

  
ÄRZTEKAMMER  
FÜR WIEN

## ALLERGIE - GANZ ALLGEMEIN BETRACHTET

---

Schätzungen zufolge leiden in Europa in etwa 80 Millionen Menschen an Allergien, 30 Millionen Personen haben Asthma. In Österreich leidet jeder Vierte an einer Allergie.

Vom Beginn der ersten allergischen Reaktion bis zur endgültigen Diagnose dauert es durchschnittlich sechs bis neun Jahre. In der Zwischenzeit aber kann sich die Situation für den Betroffenen bereits dramatisch verschlechtern haben, deshalb ist ein früher Arztbesuch ratsam.

### Appell an Gesundheitsbewusstsein der Patienten – Allergiesymptome nicht verharmlosen

Das zu lange Warten der Patienten, bis sie eine ärztliche Behandlung in Anspruch nehmen, wirkt sich auch auf die Kosten der Behandlung aus. Mehr als ein Drittel der Personen mit allergischer Rhinitis („Heuschnupfen“) erkrankt – Schätzungen zufolge – beispielsweise später häufig an einem allergischen Asthma. Die jährlichen Kosten für einen Patienten mit chronischer Asthmaerkrankung und begleitender allergischer Rhinitis liegen bis zu sechs Mal höher als die Kosten für die allergische Rhinitis allein.

### Die häufigsten Allergien

- Pollenallergie
- Hausstaubmilbenallergie
- Tierhaarallergie
- Schimmelpilzallergie
- Insektengiftallergie
- Latexallergie
- Nahrungsmittelallergien und Nahrungsmittelintoleranzen

## ALLERGIE - PRÄVENTION IM ALLTAG

---

### Wie kann ich eine Allergie vermeiden?

Wenn die Ursachen für die Symptome nach einer kompetenten Allergiediagnostik bekannt sind, sollte der Kontakt mit den Allergenen gemieden werden, dies ist in der Praxis meist kaum umsetzbar. Dennoch gibt es Möglichkeiten, den Kontakt zu reduzieren:

- **Pollen** gelangen durch offene Fenster und Türen. Schlafen Sie daher nur bei geschlossenem Fenster und lüften Sie erst in den Abendstunden. Pollenschutzgitter können eine Erleichterung bringen.
- **Hausstaubmilben** lassen sich gut durch sogenannte milbendichte Überzüge vermeiden. Kuscheltiere regelmäßig in der Waschmaschine waschen oder einige Tage in den Tiefkühler geben.
- Bei einer **Tierhaarallergie** hilft es, kein Haustier zu halten und nach jedem Kontakt mit einem Tier die Kleidung zu waschen.
- Patienten mit **Schimmelpilzallergien** sollten vor allem im Herbst auf Gartenarbeiten, wie etwa Laubrechen oder Grasmähen, verzichten.
- Der beste Schutz gegen allergische Reaktionen auf **Insektengift** ist die Bedeckung der Haut durch lange Kleidung und geschlossene Schuhe. Insektengiftallergien nicht bagatellisieren.
- Die wichtigste Therapie einer **Nahrungsmittelallergie** ist die Kontaktvermeidung mit dem auslösenden Stoff. Lebensmittel, die besonders häufig Allergien auslösen, sind Milch, Hühnerei, Sellerie, Karotten, Obst, Nüsse, Fische und Gewürze. Ihre/Ihr allergologisch geschulte/r Ärztin/Arzt kann feststellen, ob eine harmlose Kreuzreaktion vorliegt oder eine echte Nahrungsmittelallergie.

## ALLERGIE - BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

---

Jedes dritte bis vierte heimische Kind leidet an einer allergischen Erkrankung. Etwa eines von zehn Babys leidet an Neurodermitis und jeder vierte Teenager ist in irgendeiner Form von Heuschnupfen betroffen. Die häufigste chronische Erkrankung im Kindes- und Jugendalter ist Asthma, bei etwa 80 bis 85 Prozent wird die Krankheit durch eine Allergie ausgelöst. Die genauen Ursachen für die Entstehung und Zunahme von allergischen Erkrankungen sind noch nicht vollständig erforscht. Sicher ist aber, dass Vererbung eine Rolle spielt: Gibt es in der Familie Allergien, liegt das Risiko, ebenfalls eine Allergie zu entwickeln, für den Nachwuchs bei etwa 30 Prozent. Sind beide Elternteile allergisch, ist das Risiko weit höher. Bedingt durch die Tatsache, dass Kinder und Jugendliche immer weniger Zeit an der frischen Luft verbringen, kann es zu einem verstärkten Kontakt mit sogenannten Innenraumallergenen wie Hausstaubmilben, Tierhaare und Schimmelpilze kommen. Zigarettenrauchen/Passivrauchen stellt zudem einen der größten Risikofaktoren für die Entwicklung von Asthma bronchiale dar.

### Maßnahmen zur Vorbeugung einer Allergie

- möglichst abwechslungsreiche Ernährung in der Schwangerschaft
- während Schwangerschaft und Stillzeit auf Rauchen verzichten
- wenn möglich, vier bis sechs Monate ausschließlich Stillen
- regelmäßige ärztliche Betreuung

Mögliche auf Allergien hinweisende Beschwerden des Kindes sollten unbedingt ernst genommen und die/der Kinder- bzw. Hausärztin/-arzt um Rat gefragt werden. Es ist nie zu spät für einen Allergietest.