

Trautes Heim, Glück allein –

In den eigenen Wänden will man sich heimisch fühlen, schafft sich Atmosphäre und sucht Ruhe nach der Hektik des Alltags. Wer sich in seiner Wohnung plötzlich nicht mehr wohl fühlt, muss nicht unbedingt ein Problem mit dem Vermieter oder den Nachbarn haben. Praktisch in jedem Wohnraum befinden sich Gegenstände oder Materialien, die Allergien begünstigen. Die Ursache ist nicht immer einfach zu finden.

Unter dem Schlagwort Wohngifte wird eine Vielzahl von Substanzen zusammengefasst, die im Wohnraum zu gesundheitlichen Beschwerden führen können. Allerdings ist es meist das Zusammenwirken von mehreren Stoffen, die das Wohlbefinden beeinträchtigen. Zu den Wohngiften werden hauptsächlich gezählt:

- Formaldehyd (aus Leimen, Spanplatten, Möbeln, Desinfektions- und Konservierungsmitteln, Textilien);
- Holzschutzmittel, Insektizide, Fungizide (aus Lasuren, Imprägnierungen, Teppichen, Leder, Insektensprays);
- Lösungsmittel (aus Farben, Verdünnern, Kleber, chemischer Reinigung);
- Asbest und andere Mineralfasern (aus Isolationen und defekten Bodenbelägen).

Manche Fachleute reihen auch elektromagnetische Felder (Elektrosmog) und Radon unter die Wohngifte ein.

Für allergische Reaktionen sind vor allem biologische Stoffe verantwortlich: z. B. Hausstaubmilben, Tierhaare, Pollen und Schimmelpilze. Die häufigsten Folgen sind Schnupfen, Niesreiz, Jucken und Tränen sowie Husten, Atemnot und allergisches Asthma. Es kann aber auch zu Hautreaktionen wie Juckreiz, Rötung, Ekzemen, Quaddeln oder Neurodermitis kommen.

Die wichtigsten biologischen Allergene sind, im Unterschied zu den Wohngiften, gut identifizierbar:

- Hausstaubmilbenkot: Hochflorige Teppiche, Stoffsofas, Bettdecken und Kopfkissen bieten eine ideale Brutstätte für Hausstaubmilben. Diese sind völlig «natürliche» Mitbewohner und nicht die Folge von mangelhafter Hygiene.
- Tiere: Haare und Federn; ausserdem reizt Wolle die sensible Haut. Säug-

linge sollten nicht auf Lammfell gebettet werden.

- Pollen: Sie verteilen sich durch die Luft und gelangen durch Einatmen in unseren Körper. Sie sind sehr klein.
- Schimmelpilze: Es gibt unzählige, verschiedene Arten, die wir als winzig kleine Sporen einatmen. Sie können direkt zu allergischen Reaktionen führen oder indirekt, indem sie den Hausstaubmilben als Nährstoff dienen.

Jedes zweite Schulkind ist Passivraucher

Das weitaus schädlichste Wohngift lässt sich mit einfachen und effektiven Massnahmen vermeiden: Zigarettenrauch. Rund ein Drittel der nichtrauchenden Erwachsenen und jedes zweite Schulkind ist in den eigenen vier Wänden Zigarettenrauch ausgesetzt. Dass Passivrauchen eine massive gesundheitliche Belastung darstellt, ist heute unbestritten. Bei Kindern kann sich Zigarettenrauch stark allergiefördernd auswirken. Drum sollte grundsätzlich gelten: Kein Zigarettenrauch in Wohnräumen!

Allergietest und Massnahmen

Mit einer allergologischen Abklärung (Allergietest) können die Ursachen geortet und bezeichnet werden. Eine grosse Hilfe sind die eigenen Beobachtungen, die dem Arzt bei der Abklärung wichtige Hinweise geben können: Wann und wo treten die Beschwerden auf, wie äussern sie sich, wie gross ist der Leidensdruck?

Sind die Urheber der Beschwerden erkannt, ist es sinnvoll, schrittweise an eine Sanierung oder Veränderung der Wohnsituation heranzugehen. Eine umfassende Sanierung der Wohnung ist oft nicht nötig und kann beträchtliche Kosten verursachen.

Als wichtigste Massnahme gilt bei einer Hausstaubmilbenallergie die Sanie-

rung von Bett und Schlafzimmer, welche auch auf Seite 8 dieser **aha!news** eingehend beschrieben wird.

Richtig gelüftet ist halb gewonnen

Eine weitere wichtige Massnahme ist das Lüften der Wohnung: Das bundesdeutsche Gesundheitsamt hat 3000 Wohnungen untersucht, deren Bewohner auffallend häufig über Allergien, Atembeschwerden, Kopfschmerzen, brennende Augen oder trockene Schleimhäute klagten. Das wichtigste Resultat: In 60 Prozent der Fälle war «unzureichendes Lüften» der Hauptgrund.

Vier Personen, die in einer 90 Quadratmeter grossen Wohnung leben, «produzieren» durch Kochen, Duschen und Schwitzen rund zehn Liter Wasser pro Tag. Viele Leute scheuen sich, die Fenster regelmässig zu öffnen, da sie einen Energieverlust befürchten. Zudem werden die Gebäude durch bessere Fenster und Wärmedämmung immer besser isoliert.

- In warmen Jahreszeiten Fenster dauernd in Kippstellung lassen. Für Pollenallergiker gilt, in den frühesten Morgenstunden zu lüften oder die Fenster mit einem Pollenschutzgitter auszukleiden.
- In Wintermonaten nur dreimaliges gründliches Stosslüften (Durchzug).
- Während oder unmittelbar nach dem Kochen, Duschen, Putzen, Malen, Rauchen oder bei Betrieb von Abwasch- und Waschmaschine, Tumbler, gut stosslüften.
- Beschlagene Fenster und Spiegel deuten darauf hin, dass die Luftfeuchtigkeit zu hoch ist. Die ideale, relative Luftfeuchtigkeit beträgt höchstens 50 Prozent. Zur Kontrolle kann ein Hygrometer hilfreich sein.

aber nicht immer

Kein Problem ohne Lösung

Von mehr als 20 000 Stoffen weiss man heute, dass sie Allergien auslösen können. Wo sich Allergene in den eigenen vier Wänden finden und wie sie zu neutralisieren sind, zeigt die folgende Zusammenstellung.

WOHN- UND SCHLAFZIMMER	Allergen	Lösung
Spannteppich (Hochflor)	Hausstaubmilbenkot	Wo möglich Bodenplatten, Parkett, Linoleum oder versiegelten Kork: Böden feucht aufnehmen oder regelmässig staubsaugen (HEPA-Staubfilter, waschbare Baumwollteppiche)
Schwere Gardinen	Hausstaubmilbenkot	Stören, Lamellen, waschbare, leichte Baumwollvorhänge
Alte Sofas aus Stoff, Samt etc.	Hausstaubmilbenkot	Sofa aus Leder oder waschbarer Baumwolle
Matratze	Hausstaubmilbenkot	Matratze mit milbendichtem Überzug beziehen (Encasing)
Bettdecken, Kissen	Hausstaubmilbenkot	Durch Material ersetzen, das bis 60°C oder sogar 95°C waschbar ist oder milbendichter Überzug (Encasing)
Bettwäsche	Frotteewäsche erzeugt Wärmestau, Fusel reizen die Haut, dunkle Farben enthalten oft Allergene	Wäsche aus Baumwolle, Satin (möglichst heiss waschbar), helle Farben bevorzugen
Kleider	Pollen (durch das Tragen und Auslüften im Freien)	Kleider nicht im Schlafzimmer ausziehen und deponieren
Plüschtiere	Hausstaubmilbenkot	Plüschtiere aus Baumwolle oder Kunstfasern regelmässig waschen oder 48 Stunden in den Tiefkühler legen (Milben sterben), danach waschen
Offene Regale mit Büchern, Spielsachen etc.	Hausstaubmilbenkot	Geschlossene Schränke oder Vitrinen
Luftbefeuchter, Klimaanlage	Schimmelpilze, Hausstaubmilbenkot	Lieber regelmässig lüften oder Filter konsequent reinigen und auswechseln
Haustiere, Käfige, Aquarium, Terrarium	Tierhaare, -federn, Hausstaubmilbenkot, Schimmelpilze, Pollen (Heu)	Nicht im Wohn-/Schlafbereich halten, nach Tierkontakt Hände waschen
Tabakrauch	Verstärkender Umweltfaktor	Nur im Freien rauchen
Fenster	Pollen	Pollenfilter anbringen, regelmässig feucht reinigen
Topfpflanzen	Schimmelpilze	Topferde mit zwei Zentimeter Vogelsand abdecken
Möbelpolitur, Raumdeodorants, Duftkerzen, Insektenvernichter, Putzmittel	Starke Chemikalien als verstärkende Umweltfaktoren	Milde, umweltverträgliche Produkte wählen oder ganz weglassen
KÜCHE UND BAD		
Komposteimer	Schimmelpilze, Hausstaubmilbenkot	Kompost immer sofort entsorgen
Feuchte Flecken (Stockflecken) an den Wänden	Schimmelpilze	Regelmässig lüften, allenfalls die Tapeten und Wände renovieren, Dampfzug überprüfen und allenfalls Filter ersetzen
Feuchte Hand- und Frotteetücher	Schimmelpilze	Hand- und Frotteetücher gut trocknen lassen

Buchtipps

- Nora Bergen: «Allergien bei Kindern. Umweltschadstoffe, Nahrungsmittel- und Inhalationsallergien». dtv Ratgeber, 1995, Fr. 17.80
- «Wohngifte. Prävention, Symptome, Massnahmen». Beobachter Buchverlag, 1998, Fr. 19.80.