



Allergie-Dokumentations- und
Informationszentrum
- ADIZ -

Hilfe in unserer Klinik



V. l.: Dr. med. Christoph Schaudt (Chefarzt Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Lungen- und Bronchialheilkunde der Karl-Hansen-Klinik), Annette Kracht (Leiterin ADIZ) und Dr. med. Dieter Specht (Leitender Oberarzt Karl-Hansen-Klinik).

Allergiker leiden oft in enormem Maße unter ihrer Allergie. Dabei ist es durchaus möglich, das Leiden zu lindern. Der erste Weg ist die genaue Diagnose der Allergie und ihrer Ursachen.

Ein niedergelassener Allergologe kann durch ein Diagnosegespräch und erste Tests schon Vieles feststellen.

Der nächste Weg kann Sie dann in unsere Karl-Hansen-Klinik führen. In dieser Fachklinik des Medizinischen Zentrums für Gesundheit (MZG) in Bad Lippspringe arbeiten Fachmediziner aus unterschiedlichen Bereichen, um Patienten mit den unterschiedlichen Allergien zu helfen.

Der Schwerpunkt liegt in der Lungenheilkunde (Pneumologie). Aber auch andere Fachgebiete werden in den Kliniken des MZG abgedeckt, sodass Sie bei uns sicher Hilfe finden werden.

Informationen ...

Allergien verlangen von den Betroffenen ein bewusstes Verhalten. Wer sich gut informiert, kann seine Beschwerden frühzeitig vermindern. Wir möchten Ihnen dabei helfen.

Das Allergie-Dokumentations- und Informationszentrum (ADIZ) in Bad Lippspringe besteht seit 1991.

Die Aufgaben des ADIZ sind die Aufklärung der breiten Öffentlichkeit mit dem Ziel der Prävention von Allergien und Atemwegserkrankungen sowie die umfassende Beratung und Schulung von Betroffenen.

Allergie-Dokumentations- und Informationszentrum (ADIZ)

Antoniusstr. 21
33175 Bad Lippspringe

Tel.: 05252/ 95-4500
Fax: 05252/ 95-4085
E-Mail: info.adiz@medizinisches-zentrum.de
www.medizinisches-zentrum.de



Allergie-Dokumentations- und
Informationszentrum
- ADIZ -

ADIZ-TIPP



ADIZ Hausstaubmilben- Allergie

Sie sind mitten unter uns ...

... die kleinen Spinnentierchen. Hausstaubmilben wohnen an den Stellen, wo wir Menschen uns regelmäßig aufhalten. Dabei machen die Milben selbst den Allergikern nicht so sehr zu schaffen. Es sind Milbenkot und die Bestandteile toter Tiere, die allergen wirken.

Doch mit ein paar Maßregeln können Betroffene die Auswirkungen der Allergie mildern. Einige Tipps finden Sie in diesem ADIZ-Faltblatt.



Allergie-Dokumentations- und
Informationszentrum
– ADIZ –

Hausstaubmilben-Allergie

Bevorzugter Lebensraum der Hausstaubmilbe ist unsere nächste Wohnumgebung: Überall dort, wo es **feucht** (75 bis 80 % relative Luftfeuchtigkeit) und **warm** (20 bis 30 Grad C) ist, fühlen sich die Tiere wohl.

Um die Belastung für Allergiker zu minimieren, gilt es, die Ausbreitung der Milben in der eigenen Wohnung zu begrenzen. Denn in nur vier Wochen sind die Tiere geschlechtsreif und in seinem rund viermonatigen Leben erzeugt ein Weibchen etwa 300 Eier.

Ihre bevorzugte Nahrung besteht aus **Haaren** und **Hautschuppen** von Menschen und Tieren. Die Menge der Hautschuppen, die ein Mensch täglich verliert, reicht aus, um Hunderttausende von Milben zu ernähren. Die Verbreitung der Hausstaubmilben hat nur bedingt etwas mit Hygiene zu tun. Dennoch sollten Allergiker gewisse Regeln einhalten, um sich selbst das Leben mit der Allergie zu erleichtern.



ADIZ-Tipps

Das **ADIZ** hat für Sie einige **Tipps** zusammengestellt. Sollten darüber hinaus noch Fragen offen bleiben, wenden Sie sich gerne persönlich an uns.

- Hausstaubmilben leben gerne dort, wo wir es uns gemütlich machen: In Betten und Polstermöbeln. Für Matratzen gibt es **milbenundurchlässige Bezüge**, mit denen Sie Ihre Matratze komplett versiegeln können. Außerdem empfehlen wir, Matratzen nach spätestens **10 Jahren** auszutauschen.
- Auf Polstermöbel sollten Sie ganz **verzichten**.
- Besitzen Sie dennoch Polstermöbel und Teppiche **reinigen** Sie diese **zweimal jährlich** mit einem Milben vernichtenden Mittel.
- Bettdecken und Kopfkissen sollten **komplett waschbar** sein und regelmäßig gereinigt werden.
- Vermeiden Sie in Ihrer Wohnung Dinge, die **Staub** förmlich anziehen: Teppiche, Dekorationen aus Stoff und Gardinen.
- Senken Sie durch **bewusstes Lüften und Heizen** die Luftfeuchtigkeit in Ihrer Wohnung. Ein Wert unter 50 % ist anzustreben. Das Schlafzimmer sollte auch im Winter nur moderat geheizt werden.
- Ideal ist eine **Fußbodenheizung**.

ADIZ-Tipps

- Bringen Sie an Ihren Heizkörpern **keine Luftbefeuchter** an.
- Verzichten Sie auf **Haustiere** mit Fell.
- **Grünpflanzen** gehören nicht in Ihr Schlafzimmer.
- Verwenden Sie einen Staubsauger mit einem **Mikrofilter**.
- Achten Sie bei betroffenen Kindern darauf, dass **Stofftiere waschbar** sind.
- Machen Sie Freunde und Bekannte auf Ihre Allergie aufmerksam und bitten Sie um **Verständnis**.


Allergie-Dokumentations- und
Informationszentrum
– ADIZ –