

Gesund, fit und aktiv durchs Leben

⊕ ++ Winterallergiker haben meist nachts und früh morgens Beschwerden ++ Unbehandelt kann sich bei Kindern aus der Allergie Asthma oder eine chronische Bronchitis entwickeln ++ In jedem Bett leben etwa 10 Millionen Milben ⊕



Polster sollten jetzt öfter gereinigt und eingesprüht werden



Mhm – lecker Glühwein! Allergiker müssen da aber vorsichtig sein



Ein Spaziergang im Freien tut gut. Atmen Sie dabei tief ein und aus

Es ist eine Qual! Die Nase läuft und läuft und läuft ... Dazu ist sie rot und entzündet, das Luftholen fällt schwer, die Augen sind geschwollen und tränen. Nein, so macht der Winter wirklich keinen Spaß! Viele denken jetzt: „Och Mensch, da hat mich schon wieder so eine fiese Erkältung erwischt!“ In Wirklichkeit aber kann auch etwas ganz anderes dahinterstecken ...

Die Heizungsluft setzt jedem Zehnten zu

Sehr häufig tauchen solche Allergiesymptome – auch Winterallergie genannt – bei Menschen auf, die unter einer Hausstauballergie leiden. Der Grund ist die trockene Heizungsluft! Genau die wirbelt nämlich die Hinterlassenschaften von Milben auf – für Allergiker der reinste Horror!

Milben, winzige Spinnentierchen, siedeln in Teppichen, in Kissen, dem Sofa und in Matratzen. Wenn's drinnen schön kuschelig ist, fühlen sich auch die Quälgeister wohl – und reizen die Schleimhäute und Atemwege derer, die allergisch auf sie reagieren.

Die Nase läuft ständig? Das muss nicht immer eine Erkältung sein!

Leiden Sie unter einer Winterallergie?

Erstes Mittel dagegen ist regelmäßiges, kurzes Lüften aller Räume. Da Milben keine Kälte mögen, sollte die Raumtemperatur zwischen 20 und 22 Grad liegen. Durch diese Maßnahmen haben auch Schimmelsporen, die ebenfalls oft zu allergischen Reaktionen führen, keine Chance mehr. Topfpflanzen und ein Luftreinigungsgerät sorgen für eine optimale Luftfeuchtigkeit, die die Schleimhäute besser befeuchtet. Matratzen, Kissen und Polster können mit dem pflanz-

lichen Extrakt Malalin (z. B. in *Milbopax*) eingesprüht werden. Er hemmt die Vermehrung der Milben.

Was kann man bloß dagegen tun?

Außerdem sollte regelmäßig Staub gewischt und gesaugt werden, damit sich keine Schwebeteilchen in der Luft ansammeln. Und: Verbannen Sie Duftkerzen und Räucherstäbchen aus dem Haus. Deren Inhaltsstoffe können eine Winterallergie auslösen.

Vorsicht vor Nüssen & Glühwein

Finger weg von diesen Naschereien

■ Vom Weihnachtsteller sind noch ein paar Äpfel, Mandeln und Nüsse übrig? Heuschnupfen-Geplagte sollten bei diesen Naturalien aufpassen, da es zur Kreuzallergie mit Kernobst und Nüssen kommen kann. Auch Gewürze im Glühwein wie Zimt, Kardamon oder Anis können zusammen mit dem Histamin im Glühwein zu allergischen Reaktionen führen.

SOS-Tipps für reine Luft

▶ **STOSSLÜFTUNG:** Dreimal am Tag die Fenster weit für fünf bis zehn Minuten öffnen (nicht kippen) – frische Luft macht es Schimmelpilzen schwer, sich zu entwickeln.

▶ **RAUMTEMPERATUR:** Ideal sind 18 Grad im Schlafzimmer und 20 bis 22 Grad in den Wohnräumen. Überheizte Räume sind eine wahre Brutstätte für Hausstaubmilben.

▶ **RAUMKLIMA:** Die optimale Luftfeuchtigkeit liegt bei 40 bis maximal 60 Prozent. Trockenere Luft begünstigt Milben, feuchtere Schimmelsporen.

▶ **MÖBEL** aus Textilien wie Polstersessel und Kissen, Stofftiere und Matratzen zweimal jährlich mit einem Anti-Milben-Mittel mit dem Naturstoff Malahin behandeln.

▶ **ZIMMERPFLANZEN:** Sie filtern Schadstoffe aus der Luft und befeuchten sie gleichzeitig.

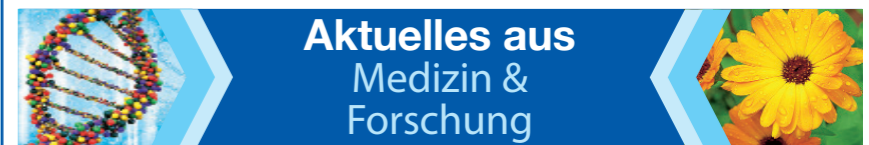
▶ **LUFTREINIGUNG:** Spezielle Geräte filtern Staub, Tierhaare und andere Schadstoffe aus der Luft und halten sie dauerhaft rein.

Neue Studie belegt Bewegung schützt vor Darmkrebs

Jetzt aber nichts wie raus und eine Runde Joggen oder Radfahren! Das macht – auch im Winter – nicht nur Spaß. Es verringert zudem erheblich das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken! Zu diesem Ergebnis kam jetzt ein Forscherteam der Universität Washington in Seattle. Bei ei-

ner Befragung kam heraus, dass bereits 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität am Tag ausreichen, um vorhandenen Krebs schneller und nachhaltiger auszuheilen. Und das Beste: Wer sich ab der Jugend regelmäßig bewegt, hat auch ein bis zu 30 Pro-

zent geringeres Risiko, überhaupt an Darmkrebs zu erkranken.



Betroffene bekommen endlich Hilfe Neues Probiotikum repariert geschädigte Leber

Bis zu 30 Prozent der Bevölkerung leiden unter einer Fehlfunktion der Leber wie einer Zirrhose oder einer Fettleber. Und das,



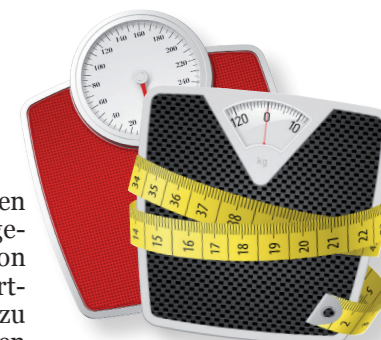
obwohl sie keinen Alkohol zu sich nehmen! Der Grund dafür ist oft eine gestörte Darmflora. Um dieses Problem in Griff zu bekommen, haben Forscher um Prof. Dr. med Vanessa Stadlbauer-Köllner von der Medizinischen Universität Graz jetzt ein Probiotikum getestet,

das vom Grazer Institut Allergosan entwickelt wurde. Das Ergebnis: Bei Patienten mit Leberzirrhose, die das Präparat *OMNi-BiOTiC® HETOX* (ab Februar 2016 in Apotheken) einnahmen, regenerierte sich die Darmflora und verbesserte dadurch die Funktion der Leber erheblich.

Pfundige Angleichung Warum Paare immer dicker werden

Ist Ihnen das auch schon mal aufgefallen? Nimmt der eine Partner im Laufe der Jahre ordentlich zu, hat bald auch der andere zu viele Pfunde auf den Rippen. Die Ursache dafür hat jetzt Dr. Laura Cobb von der Johns Hopkins School of Public Health in Baltimore erforscht. Ihre

Erkenntnis: Zum einen suchen sich Übergewichtige meist schon von vornherein Partner, die ebenfalls zu dick sind. Zum anderen gleichen sich die Ernährungsgewohnheiten der Partner an. Das heißt: Isst der eine zu viel und zu ungesund, hält auch der andere nie Diät. Gesundheits-



experten wollen sich deshalb jetzt verstärkt um das familiäre Umfeld von Adipositaspatienten kümmern – und nicht um den Betroffenen allein.

Wussten Sie das?

30.000 Deutsche leiden an einer Kälte-Allergie, die sich mit roten und stark juckenden Quaddeln bemerkbar macht.

Ein Elend: Die Nase läuft, die Augen tränen. 4,5 Millionen Deutsche leiden unter einer Allergie, die sich im Winter verschlimmert