

Pressemitteilung

Atem(be)raubender Advent: Allergiefrei durch die Weihnachtszeit

Frankfurt, 19. November 2018. Für Allergiker ist die Weihnachtszeit eine echte Herausforderung. Allergieauslösende Stoffe können in weihnachtlichen Leckereien, aber auch in Duftstoffen versteckt sein. Worauf Allergiker achten sollten und wie sie die besinnlichste Zeit des Jahres beschwerdefrei genießen können, erklärt Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der BARMER.

Auf Nummer sicher gehen und selbst backen

Wer unter einer Lebensmittelunverträglichkeit oder einer Lebensmittelallergie leidet, muss in der Weihnachtszeit besonders aufpassen. Denn in vielen weihnachtlichen Leckereien sind Nüsse, und damit die Hauptauslöser für Allergien, verarbeitet. Vor allem Haselnüsse können allergische Beschwerden hervorrufen. Aber auch Vanille und Zimt, die beispielsweise in Christstollen und vielen Weihnachtsplätzchen enthalten sind, können bei Allergikern zu gesundheitlichen Problemen führen. Deren beste Schutz vor allergischen Reaktionen sind Informationen über die Inhaltsstoffe. „Bei verpackten Lebensmitteln können Betroffene sich die vorgeschriebene Zutatenliste anschauen. Bei unverpackten Lebensmitteln, wie sie beispielsweise auf dem Weihnachtsmarkt angeboten werden, fehlen diese Hinweise allerdings. Um sich keiner unnötigen Gefahr auszusetzen, sollten Allergiker auf solche Produkte besser verzichten“, so Petzold. Um auf Nummer sicher zu gehen, rät die Expertin, selbst zu backen. Dabei können Allergiker auf problematische Zutaten wie Hasel- oder Erdnüsse direkt verzichten und diese durch Alternativen ersetzen. Besonders Mandeln und Haferflocken, aber auch Kokosraspel, eignen sich gut für Plätzchen und Co. und werden meist gut vertragen.

Dicke Luft durch Duftkerzen?

Neben Lebensmitteln können auch Duftstoffe Allergien auslösen. Im Dezember sind es vor allem Duftkerzen oder -lampen, Potpourris und Raumsprays, die ein weihnachtliches Flair in die eigenen vier Wände bringen sollen. „Solange die verwendeten Inhaltsstoffe nicht unter die Gefahrenstoffverordnung fallen, müssen sie auf der Verpackung nicht aufgeführt werden. Das bedeutet aber nicht, dass jeder sie gut vertragen

Landesvertretung

Hessen

Erlenstraße 2
60328 Frankfurt/M.

www.barmer.de/presse-hessen
www.twitter.com/BARMER_HE
presse.he@barmer.de

Brigitte Schlöter
Tel.: 0800 333004352230
brigitte.schloeter@barmer.de

kann. Importartikel aus Nicht-EU-Staaten unterliegen zudem anderen Bestimmungen, die häufig nicht so streng sind wie die europäischen Richtlinien“, erklärt Petzold. Häufig geben beispielsweise Duftkerzen beim Abbrennen verschiedene Stoffe ab, die unter anderem zu Atemwegsreizungen oder sogar einem Asthmaanfall führen können. Der Raum wird dann nicht nur mit weihnachtlichem Duft, sondern unbemerkt auch noch mit Dioxinen, polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAKs) und Lösungsmittel gefüllt. Petzold rät, bei der Verwendung von Duftkerzen regelmäßig gut zu lüften oder lieber gleich auf Kerzen aus Bienenwachs ohne Paraffinzusatz zurückzugreifen. Auch Kerzen mit dem RAL-Gütesiegel sind eine gute Alternative, da bei ihnen die Inhaltsstoffe nach strengen Kriterien geprüft wurden.

Allergische Reaktionen

Allergische Reaktionen können unterschiedlich stark ausfallen. Die harmlose Variante umfasst Symptome wie Juckreiz im Mund oder einen Hautausschlag. Es kann aber auch zu einem Anschwellen der Atemwege kommen, und der Betroffene bekommt schlecht Luft. Im extremsten Fall reagiert der Körper mit einem anaphylaktischen Schock, einem Kreislaufzusammenbruch, der lebensgefährlich werden kann. „Allergiker, bei denen eine hochgradige Allergie auf bestimmte Stoffe bekannt ist, und die in der Vorgeschichte bereits heftige allergische Reaktionen gezeigt haben, sollten für solche Fälle immer ein ärztlich verordnetes Notfall-Set mit einem Antihistaminikum, Kortison und einer Adrenalin-Spritze dabei haben“, rät Petzold.